

# Rotary

## Club de Vila Nova de Gaia







# SAIMÓVEIS

SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados  
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECIMENTOS • ARMAZÉNS  
ESCRITÓRIOS • ANDARES • APARTAMENTOS  
QUINTAS • TERRENOS

Praceta 25 de Abril, 109 - 1º E  
4430-257 Vila Nova de Gaia  
Portugal  
Telefone: 223 771 660  
Fax: 223 703 212  
E-mail: [samil@salmoveis.pt](mailto:samil@salmoveis.pt)  
Web: [www.salmoveis.pt](http://www.salmoveis.pt)

## Farmácia Portela

**ABERTO 24 HORAS**

Homeopatia  
Fitoterapia  
Ortopedia  
Podologia  
Equipamentos para geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238  
4400-217 Vila Nova de Gaia  
Telefone: 223 750 719 • Fax 223 744 106



disponibilizamos-lhe um  
serviço personalizado

## Almeida & Xavier, Lda.

 Saniax

 PME lider

Inovação em  
ambientes  
cerâmicos



Decoração de  
Salas de Banho

Stand de Vendas: Rua Soares dos Reis, 82  
Armazém: Rua da Rasa, 89 - 4400-271 Vila Nova de Gaia

Telf.: 223 745 922 | Fax: 223 745 929  
[geral@saniatx.pt](mailto:geral@saniatx.pt)

Membro n.º 12 028 do *Rotary International*

Admitido em 13 de Janeiro de 1973, então no Distrito 176 – actualmente Distrito 1970

Pessoa colectiva n.º 501 765 751

Reúne às Quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN PORTO-GAIA

Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 Vila Nova de Gaia

Tel.: 22 374 7500: Fax 22 374 7576

Associação Pro-Boletim do Rotary Club de Vila Nova de Gaia

Pessoa colectiva n.º 503 231 053

SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRECTOR – Américo Camarinha

CONSELHO DIRECTOR

PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso

PRESIDENTE ELEITA – Filomena Aguiar

VICE PRESIDENTE – Inês Ferraz

1.º SECRETÁRIO – Fátima Passos

2.º SECRETÁRIO – Alexandra Fontes Pinto

1.º TESOUREIRO – Maria do Céu Gonçalves

2.º TESOUREIRO – Justa Castro

1.º PROTOCOLO – Jorge Silveira

2.º PROTOCOLO – Marília Raro

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Bartolomeu Pereira

PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Artur Lopes Cardoso, Filomena Aguiar

“WEBSITE” e Estratégias “WEB” – Henrique Lopes Cardoso, Alexandra Fontes Pinto

EVENTOS SOCIAIS – Ana Maria Cunha, Rogério Cardoso

MANHÃS CULTURAIS – Artur Lopes Cardoso, Fátima Passos

COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Rogério Cardoso

ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Ângelo Sá, Ana Maria Cunha, Inês Ferraz

RETENÇÃO DE SÓCIOS – Manuel Júlio Santos, Ângelo Sá

FORMAÇÃO/INFORMAÇÃO – Artur Lopes Cardoso, Inês Ferraz

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

PRESIDENTE – Raquel Lima

RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Henrique Lopes Cardoso

BOLETIM DO CLUBE – Artur Lopes Cardoso, Fátima Passos

PUBLICIDADE & MARKETING – Jaime Poças, António Meira

COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Maria de Fátima Meira

SERVIÇOS À COMUNIDADE – António Meira, Filomena Aguiar

SERVIÇOS PROFISSIONAIS – Francisca Neves, Mónica Gonçalves, João Camarinha

SERVIÇOS À JUVENTUDE – Marília Raro, “Mizi” Reis, Marco Gomes

SERVIÇOS INTERNACIONAIS – Rogério Cardoso, Manuel Júlio Santos

ALDEIA SOS – Américo Camarinha, Ana Maria Cunha

COMISSÃO DE THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Mercês Ferreira

DOAÇÕES ANUAIS – Francisca Neves, Jaime Poças, Artur Lopes Cardoso

SUBSÍDIOS – Manuel Júlio Santos

DELEGADOS

REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO” – Alexandra Fontes Pinto

BOLETIM MENSAL | ANO XL • Nº 486 | SETEMBRO DE 2023

## APARÊNCIA VERSUS PRUDÊNCIA

Ele há coisas que acontecem mas ... não deviam acontecer.

Há poucos meses ocorreu a divulgação nos canais rotários desmaterializados de uma fotografia do nosso Governador da altura creio que a impor o emblema rotário a um novo Companheiro. Nessa fotografia, o neófito mostrava-se com algo que lhe cobria a cabeça, ou um boné ou uma boina.

Reagindo a essa imagem e apresentação, que fulminou de improprias, houve quem expressamente se manifestasse asperamente desagradado e censurasse, a partir delas, o que considerou estar-se em presença duma lamentável degradação do decoro rotário: coisa feia essa de, em cerimónia rotária marcante se aparecer de boné no crâneo! Um horror...

Só que a referida postura (veio a saber-se) radicava numa razão séria: o visado tinha sido recentemente sujeito a uma cirurgia ao seu couro cabeludo e, por isso, mandava prescrição médica que o tapasse.

(Curiosamente, o mesmo tinha sucedido já, e não havia muito tempo, ao autor desta reflexão que, por via de idênticas razões, tivera de andar de boné na cabeça durante meses e era, pois, assim que se apresentava em todo o lado, fosse em coisas do Rotary, fosse no exercício da sua profissão ou no mais).

Ou seja, a acrimónia suscitada em alguém ao notar aquele facto não tinha justificação e era o lamentável resultado de imprudente ... precipitação na análise. Baseara-se nas aparências e, afinal, denotava imprudência analítica.

Ostentar, sempre, a nossa roda dentada é importante: oferece uma imagem pública do Rotary e credencia a nossa filiação no Movimento Rotário. No fundo, como que diz aos outros que quem a exiba é fiável e ama o Serviço.

Descendo-se, porém, à Terra, aquele facto, em si mesmo, pode ser trapaceiro. Vá o leitor, em Lisboa, à conhecida “Feira da Ladra” ou, na Invicta, à “Feira de Vandoma”, e é garantido que em tais sítios facilmente encontra à venda, e por tuta-e-meia, símbolos rotários, designadamente o nosso tradicional emblema. Quem queira ... poderá comprar e, depois, colocar na lapela e fazer-se passar por ... um dos nossos. Até se vendem em sítios desses condecorações de Ordens Honoríficas a granel!

O povo de há muito que observa: o hábito não faz o monge!

Retenhamos o que, em substância, releva: a nossa dedicação ao Serviço dos outros, a nossa participação no Rotary Clube no qual nos acolhemos, a nossa entrega de tempo e dos nossos saberes para, através do companheirismo, SERVIR.

Tudo o mais é perfunctório. Não é outra coisa se não aparência folclórica. Tem importância, mas relativa. E não julguemos para ... não sermos julgados. Ora: onde é que eu já li isto?!

ALC

**Capa:** a Jornada Mundial da Juventude de Lisboa – veja nas págs.10 e 11.

## PROGRAMA PARA O MÊS DE OUTUBRO

### DIA 5

Cancelada por ser Feriado Nacional.

### DIA 12

**REUNIÃO N.º. 2503** 21,30 horas - Café.  
COMPANHEIRISMO.

### DIA 19

**REUNIÃO N.º. 2504** 20,30 horas - Jantar com  
Cônjuges e Convidados.  
Palestra pelo Exm.º Sr. Prof.  
Doutor Alexandre Lima so-  
bre o tema LITIO – O ME-  
TAL DO FUTURO EM POR-  
TUGAL?

### DIA 26

**REUNIÃO N.º. 2505** 21,30 horas - Café com  
Cônjuges.  
**QUEM SOU EU?**  
Auto-apresentação da  
Comp.ª Ana Maria Ferrei-  
ra da Costa de Azevedo  
Cunha.

## COMPANHEIRISMO

Em Outubro vão celebrar alegremente aniversá-  
rios:

### DE NASCIMENTO

Dia 15 – D. Ana Gonçalves de Sá

### DE CASAMENTO

Dia 23 – António Bartolomeu de Almeida Pinto  
Pereira

D. Maria Ester Queirós da Cunha Pinto  
Pereira

Vai um grande abraço para os nossos queridos  
Companheiros em festa.

## ÍNDICE

Aparência versus Prudência.....	1
Programa para o mês de Outubro .....	2
Companheirismo .....	2
Página do Presidente .....	3
As nossas 7 Maravilhas Naturais .....	4
Secretaria .....	5
Filosofia e Rotary .....	6
Ancestrais .....	7
Rotários assim disseram .....	8
Noticiário Rotário .....	9
Jornada Mundial da Juventude .....	10
Os Vectores Principais .....	12
Os Nossos Dirigentes em 2023-24 .....	13
Momentos Históricos do Rotary .....	14
Factos e Feitos da nossa História .....	15
Boas Notícias em Português .....	16
A Páscoa e o Coelho .....	17
Frases que marcaram .....	18
Conheça os seus Maiores .....	19
Culinária Internacional .....	20





# ■ PÁGINA DO PRESIDENTE ■



Artur Lopes Cardoso

Presidente 2023-24

Caríssimos Companheiros(as).

Talvez não seja um despropósito reconhecer-se que Setembro assinala, em Rotary, a preocupação mais importante no conjunto de todas as que preenchem o nosso calendário anual: o ensino básico e a alfabetização. São estes especiais aspectos fundamentais da formação de qualquer cidadão que neste mês somos conclamados a atender empenhadamente.

Tenho, porém, para mim que peca por defeito a fórmula usada pelo Rotary, o que vai dito com todo o respeito.

Na verdade, atender-se apenas ao ensino e à alfabetização afigura-se-me a quem do necessário. Claro que é de suma importância a instrução que é mister disponibilizar a todos, sem excepção. Contudo, só isso ... é, a meu ver, curto. Entendo que, além de se ensinar ou instruir, é indispensável educar.

Instrução desacompanhada de educação não satisfaz o desiderato essencial, qual será o de formar o carácter do indivíduo de tal jeito que ele venha a ser um consciente e consequente cidadão. Uma pessoa com muitos conhecimentos, pletórica de saberes, erudita por demais, que, porém, não tenha a necessária educação nunca será outra coisa mais que ... “um ídolo com pés de barro”, um “flop” como agora se ouve por aí.

Temos, pois, que, se neste mês o Rotary nos confronta com a indispensabilidade de atendermos ao ensino que se faz, ou se não faz, à nossa volta, o Rotary, que é sempre sábio nos seus propósitos, não nos deixa ficar somente nesse patamar: está a dizer-nos, também, que estejamos

atentos à outra componente essencial do binómio: a da educação.

Esta vertente, porém, não se obtém, em regra, em estabelecimentos escolares: transmite-se através do exemplo que cada um dê de si mesmo. Está abundantemente proclamado que é convidável para ingresso no quadro associativo de qualquer Rotary Clube a pessoa “de carácter ilibado”, ou seja tida e havida como séria, generosa, disponível e exornada de probidade. Será, pois, o seu exemplo pessoal o mestre adequado a educar os demais. Ele, pois, (ou ela) deverá ser o agente mais eficaz da essencial componente da educação, para a obtenção de cidadãos completos, ou seja cidadãos instruídos e educados, os tais de si mesmos confiáveis e capazes de forçarem à inequívoca construção do nosso Objectivo último e cimeiro: a Paz Mundial.

Portanto, e em suma, agora chegados, que estamos, a Setembro, ajudemos a instrução da Juventude, mas não percamos de vista o nosso próprio interior. Enquanto Rotário e membro, que deve ser activo, no Clube, estou a ser exemplar no que tange ao diligente cumprimento da função que é mister desempenhar adentro da distribuição de tarefas vigente? Não falhei às reuniões?

E, veja bem: não é que já decorreu praticamente uma quarta parte do actual ano Rotário!!!

Por favor: apanhe o combóio rotário e aceite um afectuoso abraço do

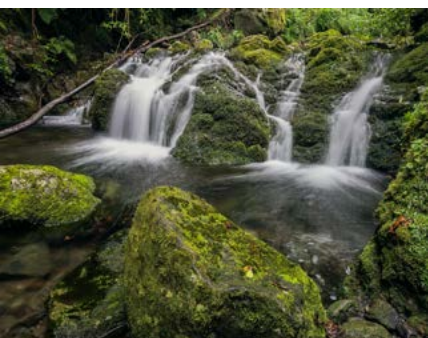
ALC

# ■ AS NOSSAS 7 MARAVILHAS NATURAIS ■

Prezado leitor! Meta isto na cabeça: Portugal é um dos Países mais bonitos do mundo no que tange a belezas naturais. Vale, realmente, a pena ir admirá-las sendo que, das 7 referenciadas, nada menos que três se localizam em regiões insulares.

Ora veja:

## A FLORESTA LAURISSILVA



Terá de ir à Ilha da Madeira para a contemplar. Encontra-se predominantemente na costa norte da Ilha e é uma floresta húmida de lauráceas endémicas da Macaronésia, árvores e arbustos de folha persistente que são uma relíquia do Terciário.

## A PAISAGEM VULCÂNICA DA ILHA DO PICO

Como certamente já se deu conta, é ainda nos Açores e a montanha do Pico é a mais alta do nosso País: 2.351 ms.. Está, pois, no grupo central do arquipélago e aí se encontra a paisagem protegida da Vinha do Pico, património da UNESCO.



## AS GRUTAS DE MIRA D'AIRE



Mira d'Aire situa-se na zona central do País. As suas grutas são as maiores de todas as de que dispomos e são calcárias. Estas são, por assim dizer, uma verdadeira catedral subterrânea.

## O PARQUE NATURAL DA PENEDAGERÊS

Ocupa uma área de 70.290 ha. e estende-se pelo planalto da Mourela a Castro Laboreiro, envolvendo as serras de Peneda, Soajo, Amarela e Gerês. É no noroeste do País.



## LAGOA DAS SETE CIDADES



Terá de demandar a Ilha de S. Miguel, no arquipélago dos Açores. Está no topo da Caldeira das Sete Cidades e ocupa uma área de 4,35 kms.2, sendo a sua bacia hidrográfica de 19,3 kms.2. Trata-se da maior reserva natural de água doce dos Açores.

## O PORTINHO DA ARRÁBIDA

No concelho de Setúbal, freguesia de São Lourenço, divisa-se da Serra da Arrábida. É uma baía lindíssima.



## A RIA FORMOSA

Ocupa uma área de cerca de 18,400 ha.. Um sapal (zona húmida) que se desenvolve como um labirinto de canais pelos concelhos de Loulé, Faro, Olhão, Tavira e Vila Real de Santo António.





Comp.ª Fátima Passos

# SECRETARIA Agosto

## RECUPERAÇÕES

No Rotary Club de Lagos – o Comp.º Artur Lopes Cardoso; no Rotary Club de Sandim – o Comp.º Jorge Silveira.

## DERAM-NOS A HONRA E O PRAZER DAS SUAS VISITAS

A Sr.ª. Dr.ª. Maria do Carmo Castro.

## CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

O nosso Boletim e o programa mensal, para todos os Companheiros e todos os Rotary Clubes do Distrito, ao Interact Club ESAS/Vila Nova de Gaia e ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. "E-mail" para a Presidente do Rotary Club de Genève-Sul, a dar esclarecimentos sobre o pedido a favor de Marta Ribeiro Seixas. Carta de agradecimento para "Espírito Santo – Autocarros de Gaia". Mensagem de condolências para o Rotary Club de Esposende. "E-mails" para todos os membros do Clube a informar dos falecimentos da Mãe da Comp.ª. Filomena Aguiar e do sogro da Comp.ª. Fátima Meira. Também da Tesoureira, a solicitar pagamentos de quotas.

## CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Agosto** dos Rotary Clubes de Algés, Caldas da Raíña, Cascais-Estoril, Entroncamento, Feira, Gaia-Sul, Lisboa, Lisboa-Benfica, Lisboa-Lumiar, Lisboa-Norte, Loulé, Oeiras, Oliveira de Azeméis, Ovar, Portimão, Póvoa de Varzim, Setúbal, Sintra, Viana do Castelo

e Vizela.

**Comunicações** – Da Secretaria do Governador, a comunicar abertura de apresentação de candidaturas para Governador do Distrito em 2026-2027. "E-mails" do Colégio de Gaia, do Colégio de Nossa Senhora da Bonança, da Escola Secundária António Sérgio, da Escola Secundária Arq.º Oliveira Ferreira, da Escola Secundária Inês de Castro, da Escola Profissional do Infante e do Instituto de Artes e Imagem, a informar do seu respectivo melhor estudante do 12º ano em 2022-2023. Do Rotary Club de Esposende, a comunicar o falecimento do Comp.º José Rocha. Do Presidente da Comissão Distrital de *The Rotary Foundation* sobre a apresentação de candidaturas de projectos a financiar com Subsídio Distrital 2023-24. "E-mail" do Rotary Club de Madurai (Índia – D. 3000) a propor adesão a 3 candidaturas de projectos com apoio em Subsídio Global da Fundação Rotária do R.I..

**Convites** – Do Rotary Club de Caldas da Raíña e do Rotary Club de Lisboa-Estrela para suas reuniões com palestra. Do Rotary Club da Feira, para o "Jantar na Viagem Medieval". Do Rotary Club de Lisboa-Norte, para a VOG. Do Rotary Club de Oeiras, para a sua Transmissão de Tarefas. Do Rotary Club de Barcelona, Venezuela (D. 4370), com proposta de companheirismo através de projectos. Do Rotary Club de Bombarral, para o seu "Wine & Pear Party". Do Rotary Club de Lagos, para a tradicional "Sardinhada".

## PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

"Portugal Rotário". Carta Mensal do Governador.

VISITE O "SITE" DO NOSSO CLUBE EM: <http://www.rotaryvng.com>  
ou <http://rotaryvng.pt>



## ■ FILOSOFIA E ROTARY ■



**Carolina Almeida,**

Presidente do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia 2023/2024

Uma vez que possuo formação académica (Licenciatura) em Filosofia, não podia deixar de trazer o meu lado filosófico para o Movimento Rotário e um dos filósofos que mais gosto de mencionar e de destacar, Aristóteles (384–322 a.C.). Nascido na Grécia Antiga e discípulo de Platão, ficou conhecido como um dos pensadores mais influentes da história da filosofia.

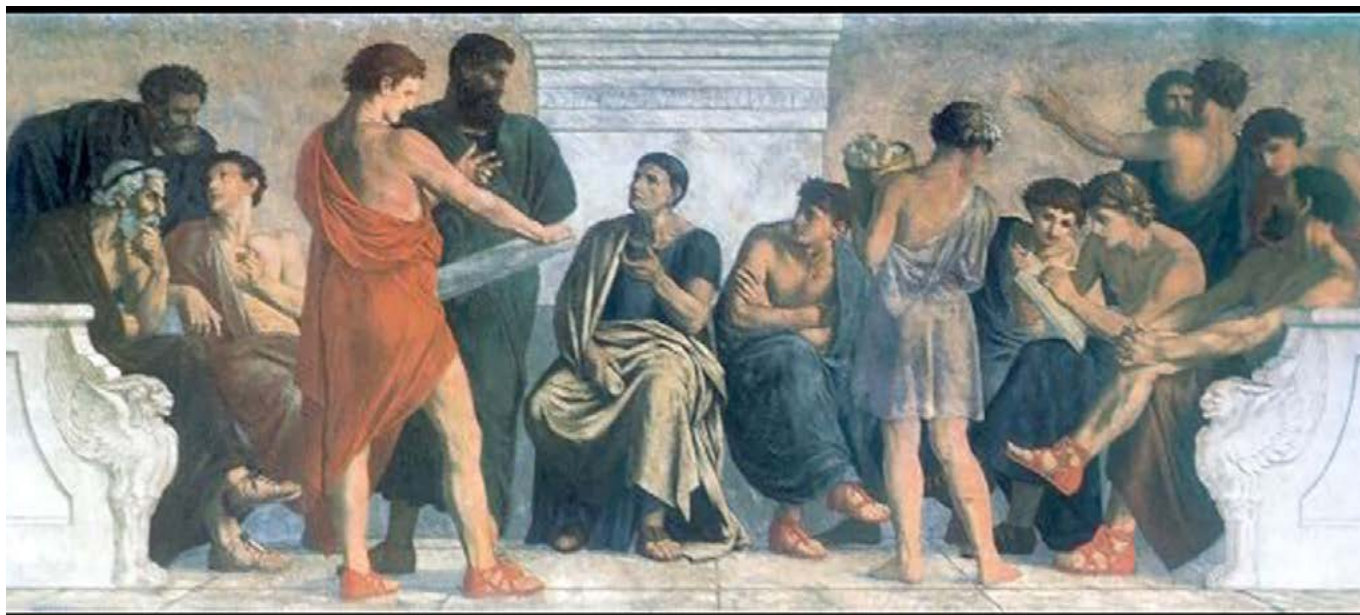
Em “Ética a Nicómaco”, obra que Aristóteles dedicou ao seu filho Nicómaco, o filósofo ensina a ética e a postura que o seu filho deve adoptar perante um dilema. Um dos temas que é abordado na obra e que é, na minha opinião, o mais importante na filosofia aristotélica, é a Amizade.

Para Aristóteles, a Amizade é o pilar fulcral na vida do ser humano, é a maior felicidade que o mesmo pode conquistar. Não é a finalidade do ser humano, mas é um fio condutor à mesma, que é a felicidade. A amizade é o sentimento mais importante e mais forte que o ser humano pode nutrir

por outra pessoa. A amizade é uma virtude extremamente necessária na vida dos seres humanos, e ela conduz todos os seres humanos à felicidade, o fim último da acção humana.

Inspirando-me neste tema da filosofia aristotélica, acredito que a criação de laços de amizade torna o Movimento Rotário mais dinâmico, cativante e eficaz. Com amizade alcançam-se com outra facilidade, e até mesmo com outra vontade, os objectivos do Movimento. Com amigos, como os do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia, tenho muita mais energia e vontade de os liderar e de dar o meu contributo quer ao Movimento quer à comunidade. Com amizade, somos todos mais felizes e, sendo-o, conseguimos contagiá-la a quem nos rodeia.

Assim sendo, concluo que a amizade deve ser um ramo importante do Movimento Rotário. Com amizade, trabalhamos melhor e criamos mais esperança no mundo.





# ■ ANCESTRAIS ■

Olhe só, leitor atento, quantos o hão-de ter antecedido:

Pais .....	2
Avós .....	4
Bisavós .....	8
Trisavós .....	16
Tetravós .....	32
Pentavós .....	64
Hexavós .....	128
Heptavós .....	256
Octavós .....	512
Eneavós .....	1024
Decavós .....	2048

O que perfaz um total de 11 gerações com 4094 ancestrais.

Tudo isto em, aproximadamente, 300 anos antes de nós mesmos nascermos!

Neste contexto, pare por momentos e pense:

De onde vieram?

Quantas lutas travaram?

Por quantas fomes terão passado?

A quantas guerras terão sobrevivido?

Por quantas vicissitudes se caldearam?

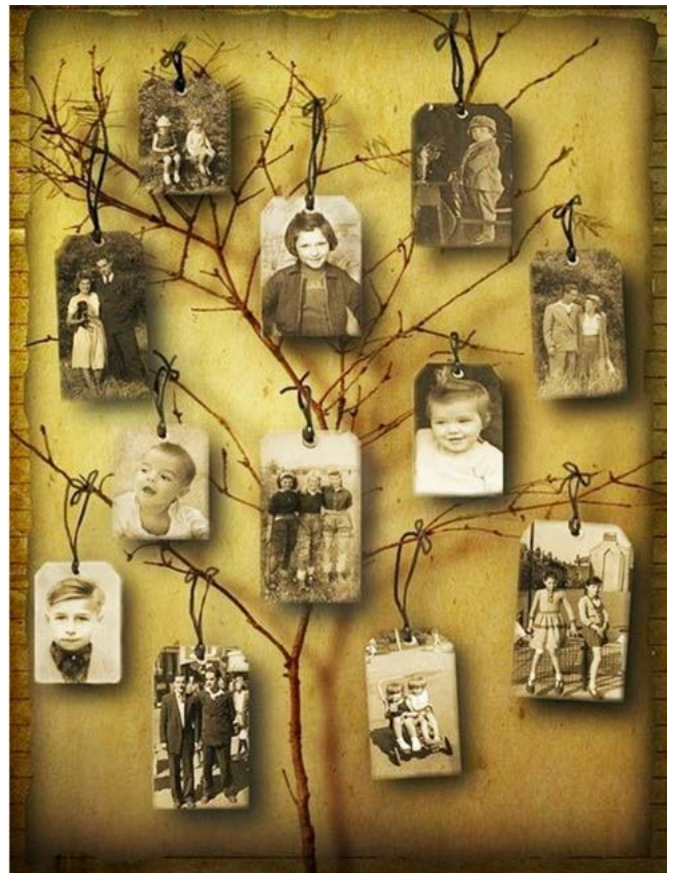
E, por outro lado, ... quanto amor, força, alegrias e estímulos nos legaram?

Quanto da sua força para sobreviver cada um deles terá tido em si para que, hoje, estejamos aqui, vivos?!

Nós, em verdade, só existimos graças a tudo quanto cada um deles passou.

Portanto, leitor justo, curve-se e reverencie os seus antepassados.

Seja grato a todos os nossos ancestrais pois que, sem eles, cada um de nós jamais teria tido a felicidade de conhecer a VIDA!



# ■ ROTÁRIOS ASSIM DISSERAM ■

1. "Sonho com um mundo em que a honestidade seja tão essencial quanto o ar que respiramos ou a água que nos mata a sede. Sonho com um mundo livre de polio e acalento a ideia de um mundo em paz. Há noventa anos, Paul Harris teve um sonho, mas sabia que sozinho não poderia realizá-lo. Confiante, jogou as suas esperanças em terreno fértil e acabou por contribuir para o avanço humano. O sol nasce para todos e o amor não faz distinção de cor, raça, credo ou nacionalidade. No Rotary, amor é Dar de Si Antes de Pensar em Si".

*Herbert Brown, Presidente do R.I. em 1995-1996.*

2. "O Rotary sempre foi, e continuará a ser, uma constante fonte de ideias. Assim como o ferro é forjado numa fornalha, as ideias dos Rotários também precisam de ser moldadas em formatos inusitados, para que se transformem em criações singulares, generosas e úteis".

*Joaquin Serratosa Cibils, Presidente do R.I. em 1953-1954.*

3. "As empresas mais bem sucedidas chegaram lá porque usaram as ferramentas de marketing para se autopromoverem. Os Rotários sempre fizeram muito pelas suas comunidades mas, por privilegiarem o anonimato e não divulgarem o que vão fazendo, a maior parte da população não faz ideia do que seja o Rotary e do que eles fazem. Tal atitude, a despeito do mérito que tem, está ultrapassada".

*Frank Devlyn, Presidente do R.I. em 2000-2001.*

4. "Se eu pudesse plantar a semente do Rotary em todas as comunidades do mundo, talvez conseguisse garantir a tranquilidade e o sucesso dos povos. Se puder plantar o espírito do Rotary ... tornando-o algo prático e corriqueiro, talvez a humanidade não se encontre fadada para ter tantos conflitos."

*Warren Harding, Rotário que foi Presidente dos EUA, em 1923.*

5. "Às quintas-feiras, à uma hora da tarde, sou levado em pensamentos gastronómicos ao "Bear's Paw", onde nos reuníamos para saborear os sucu-

lentos almoços do Rotary. Mas, quando desperto do meu devaneio, vejo apenas esse cozido sem graça que nos dão aqui no acampamento militar. Por favor, mandem-me três cópias da Ética do Rotary, pois quero mostrar aos demais o que é o ideal rotário. Vendo toda esta devastação causada pela guerra, chego a pensar que sou capaz de vender a minha alma só para poder sentar-me de novo à mesa e gazar daquele clima de camaradagem e altruímo."

*Ernest W. Tickle, Rotário de Liverpool em carta que escreveu quando servia no Exército inglês e combatia na França.*

6. "Quando penso no Rotary, vejo uma série de círculos concêntricos que evoluem em tamanho, do menor para o maior. Denomino os círculos de influência local, nacional e internacional. Assim, vislumbro o Rotary como uma organização de valor incalculável e uma força geradora do bem."

*Franklin D. Roosevelt, Rotário que foi Presidente dos EUA..*

7. "Citando Roger Babson, que previra o colapso do mercado de acções, "pior que a irresponsabilidade durante a euforia da subida das acções é o desânimo quando o mercado colapsa. Sugiro que os Rotary Clubes retomem a prática dos Serviços Profissionais não apenas do ponto de vista das boas relações entre patrão e empregado ou entre concorrentes, mas principalmente sob o ponto de vista da prestação de serviços para aprimoramento do indivíduo em si."

*Clinton P. Anderson, Presidente do R.I. em 1932-1933.*

**ARTUR LOPES CARDOSO**  
ADVOGADO

ESC.: Rua Júlio Dinis, 247 — 4º, E9 4051-401 PORTO  
Tel.: 22 6099448 — Fax.: 22 6099265 — PORTUGAL



# ■ NOTICIÁRIO DO ROTARY ■

Nos próximos dias 2 e 3 de Outubro virá em visita oficial a Portugal o nosso Presidente do R.I. Compº. Gordon McNally. No nosso Distrito estará no dia 3 e será entrevistado pela Revista "Portugal Rotário".

Foram abertas as candidaturas para servir em alguma das Comissões do R.I. em 2024-2025. Os candidatos terão de estar registados no <my.rotary.org>. Consulte <on.rotary.org/application2023>.

A "ShelterBox" é um projecto oficial do R.I. vocacionado para a recuperação de destruições e ajuda a famílias atingidas por desastres naturais, designadamente quando, em consequência destes, elas perderam as suas casas. Nesta altura, já foram ajudadas através da "ShelterBox" mais de 2,5 milhões de pessoas!

Em 20 a 22 de Outubro vai realizar-se o Congresso Nacional RTC/ITC 2023-2024 em Almada sob o tema "Conhece uma Nova Almada". São seus organizadores os RTC e ITC de Almada.

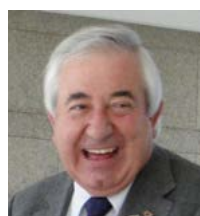
A 10 de Setembro vai realizar-se em Roma (Itália) e no seu famosíssimo Coliseu, um grande Concerto sob o "moto" Tempos de Mudança, no qual grandes artistas, como Annie Lennox, actuarão. O resultado reverterá em apoio à causa da Eradicação da Polio.

Existem secções nacionais das CIPs em funcionamento quanto às CIPs Portugal/AOL (África Ocidente Lusófona), que envolve Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau e S. Tomé e Príncipe, Portugal/BELUX, Portugal/Brasil, Portugal/Espanha, Portugal/França, Portugal/Grã-Bretanha & Irlanda, Portugal/Itália, Portugal/Marrocos e Portugal/Moçambique. E estão em preparação nas CIPs Portugal/Egipto, Portugal/EUA, Portugal/Índia, Portugal/Israel e Portugal/Timor-Leste.

Decorrerá também em Roma, estendendo-se pelos dias 12 a 17 de Setembro, o Instituto Rotário 2023, que contará com a presença e a intervenção do Presidente Gordon McNally.

O actual Coordenador Nacional das CIPs é o Compº. Alberto Esteves Guerra, membro do Rotary Club de Oeiras (D. 1960), sendo o seu contacto o TLM 966004042 ou <guerra.esteves@gmail.com>.

A Convenção do Rotary de 2024 irá realizar-se em Singapura de 25 a 29 de Maio, centrada no "Marina Bay Sands Expo & Convention Centre". Nela, as sessões plenárias decorrerão no "National Stadium". Faça a sua inscrição sem demora (antes de 15 de Dezembro) em "Sharing Hope with the World".



O Gov. 2006-07 Compº. Álvaro Gomes, membro do Rotary Club de Ovar, foi justamente homenageado pelo Município ovariense.

# ■ JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE ■



A iniciativa da realização de Jornadas Mundiais da Juventude saiu do pensamento do Papa S. João Paulo II em 20 de Dezembro de 1985. Um Papa de origem polaca que viria a finar-se no Vaticano em 2 de Abril de 2005 e seria mais tarde canonizado em 27 de Abril de 2014. A primeira Jornada teve lugar na cidade de Roma.

A partir dali começaram a realizar-se regularmente estas Jornadas em várias partes do mundo e de diversos Continentes, até agora apenas com excepção de África.

Neste ano coube a vez a Portugal, mais concretamente à cidade de Lisboa, se bem que o País inteiro se tenha fortemente mobilizado para ela. Inicialmente prevista para 2022, a incidência da pandemia do "Covid 19" atrasou a "nossa" Jornada para 2023. Ela decorreu especialmente na abrangência dos dias 1 a 6 do passado mês de Agosto.

Cerca de um mês antes de a Jornada se iniciar as inscrições nela já ultrapassavam as 313.000 devidamente formalizadas, mas o seu número fi-

nal veio a ultrapassar de largo o milhão e meio, o que fez com que a Jornada de Lisboa tenha sido uma das maiores de sempre.

Nada menos que 737 Bispos da Igreja Católica, neste número se incluindo 29 Cardeais, nela tiveram presença, e o Papa Francisco esteve entre nós, primeiro como peregrino em Fátima, depois em Lisboa onde presidiu a solene celebração eucarística no Parque prévia e cuidadosamente preparado na margem do Tejo.

À Jornada Mundial da Juventude de Lisboa vieram jovens de todos os países do mundo, apenas com excepção das Maldivas: 151 diferentes países. As maiores delegações foram as da Espanha, Itália, França, Portugal e Estados Unidos.

A Jornada contou com o trabalho de mais de 30.000 voluntários, sendo que, destes, 500 foram para a área da saúde, entre médicos, enfermeiros e mesmo estudantes finalistas de Medicina. Durante ela realizaram-se 480 eventos nos municípios de Lisboa, Cascais, Oeiras e Loures.

Um tanto a exemplo do que acontecera com



a organização da “EXPO-98”, que também teve como palco Lisboa (de 22 de Maio a 30 de Setembro), também a organização da JMJ foi causa da reabilitação duma vasta área ribeirinha do Tejo em frente ao Mar da Prata, recuperando o antigo aterro sanitário de Beirolos, junto da foz do Rio Tranção.

Aqui ficou instalado um vasto espaço verde denominado “Campo da Graça”, integrado na nova “Cidade da Alegria”, e foi aqui, para a Jornada, criado um enorme palco com 3.250 m<sup>2</sup>, e um altar com 4 ms. de altura. Futuramente passará a ser apetecível área de lazer.

As imensas actividades desenvolvidas na Jornada distribuíram-se pelas áreas do Parque da Belavista, do Terreiro do Paço e da Alameda de D. Afonso Henriques, sem esquecer a zona do Parque Eduardo VII (então “Colina do Encontro”). Em todas elas se realizaram os “Encontros Rise Up” que envolveram 250 Concertos, 80 eventos de carácter religioso, 38 Conferências, 6 espectáculos de dança, 7 de teatro, 17 Exposições, 35 Museus e 37 exibições cinematográficas.

Também houve 7 jogos de futebol que se disputaram no Estádio Universitário, e um torneio de voleibol de praia na Praia de Carcavelos, além de desporto inclusivo, esta acção igualmente no Estádio Universitário.

Lisboa ganhou, pois, com a organização da Jornada Mundial da Juventude, uma nova dimensão com oferta clara de melhor qualidade de vida, fora o ... resto, ou seja o enormíssimo retorno do abundante investimento que aquela organização exigiu.

A Jornada Mundial da Juventude de Lisboa foi, sem dúvida alguma, o maior evento jamais realizado no nosso País, superando de largo os que, até agora, haviam sido os maiores, a EXPO-98 e as “Web-Summit”.





# ■ OS VECTORES PRINCIPAIS ■

O Presidente Gordon McNally, apontou três aspectos para preferencial incidência das nossas actividades neste ano que lhe diz especialmente respeito, ou seja o de 2023-2024, como eixos de intervenção predominante norteadores de "Criar Esperança no Mundo". São eles:

## I – a SAÚDE

Pretende que demos uma especial atenção às doenças mentais e, aqui, ele exorta a que atendamos à criação de espaços seguros dedicados ao tratamento deste tipo de enfermidades, ambientes acolhedores e comunicacionais. Estes espaços deverão servir para dissipar estigmas associados a discussões sobre o bem-estar. Também para aumento da consciencialização quanto às necessidades em torno da saúde mental e visar melhorias no acesso aos cuidados de saúde mental.

## II – a CONSTRUÇÃO DA PAZ

Reconhecendo as constrições que foram

impostas pela pandemia do COVID-19, McNally incentiva-nos a que acrescentemos nos nossos projectos, eventos e actividades uma mais incisiva componente virtual para melhor se agilizarem os contactos e alargar estes. Aqui, haverá que tornar mais fácil ainda a associação ao Rotary de pessoas com limitações de saúde, ou de dinheiro ou de tempo. E propõe um maior fortalecimento da comunicação e da compreensão inter-cultural.

## III – o EMPODERAMENTO DAS RAPARIGAS

Este desiderato vem já do tempo em que presidiu ao R.I. Shekhar Mehta (2022-2023), e foi continuado pela precedente Presidente Jennifer Jones. Trata-se de reforçar a capacidade de intervenção das jovens mulheres em todas as partes do mundo de modo a que elas se possam realizar na vida activa plenamente. Tal objectivo, cuja importância se afigura irrecusável, passa por proporcionar-lhes todos os benefícios em áreas como as da saúde, do bem-estar, da educação e da instrução, da segurança e independência económicas e da autonomia.





# ■ OS NOSSOS DIRIGENTES EM 2023-2024 ■

Estamos em novo ano e cumpre saber quem é quem na composição quer do "Board" quer no Conselho de Curadores da Fundação Rotária. Então ... é assim:

## NO "BOARD"

Presidente – Gordon McNally (R. C. de Queensferry-Sul (Escócia)).

Presidente-Eleita – Stephanie A. Urchick (R. C. de McMurray, Pensilvânia (EUA)).

Vice-Presidente – Pat Merryweather-Arges (R. C. de Naperville, Illinois (EUA)).

Tesoureiro – Drew Kessler (R. C. de Rockland-Norte, Nova Iorque (EUA)).

Dir. 2023-25 – António Henrique B. de Vasconcelos (R.C.de Fortaleza-Alagadiço (Brasil)).

Dir. 2022-24 – Alberto Cecchini (R. C. de Roma-Norte (Itália)).

Dir. 2023-25 – Ghim Bok Chew (R. C. de Bugis Junction (Singapura)).

Dir. 2022-24 – Patrick Daniel Chisanga (R. C. de Nkwasi (Zâmbia)).

Dir. 2023-25 – Eve Conway-Ghazi (R. C. de Redbridge (Inglaterra)).

Dir. 2023-25 – Daniel C. Himelspach (R. C. de Denver Mile High, Colorado (EUA)).

Dir. 2022-24 – Jeremy Hurst (R. C. de Grand Cayman (Ilhas Caimão)).

Dir. 2023-25 – Hans-Hermann Kasten (R. C. de Aachen-Frankenburgo (Alemanha)).

Dir. 2022-24 – Muhammad Faiz Kidwai (R. C. de Karachi Karsaz (Paquistão)).

Dir. 2022-24 – Lena J. Mjerskaug (R. C. de Enebakk (Noruega)).

Dir. 2023-25 – Anirudha Roy Chowdhury (R. C. de Calcutá Mega City (Índia)).

Dir. 2022-24 – Yoshio Sato (R. C. de Okayama-Sul (Japão)).

Dir. 2023-25 – Beth Stubbs (R. C. de Maryville, Tennessee (EUA)).

Dir. 2023-25 – T. N. "Raju" Subramanian (R. C. de Deonar (Índia)).

Dir. 2023-25 – Yeong Ho Yun (R. C. de Masan-Sul (Coreia do Sul)).

Secretário-Geral – John Hewko (R. C. de Kyiv (Ucrânia)).

## NO CONSELHO DE CURADORES DE TRF

Presidente – Barry Rassin (R. C. de Nassau-Leste (Bahamas)).

Presidente-Eleito – Mark Daniel Maloney (R. C. de Decatur, Alabama (EUA)).

Vice-Presidente – Bharat S. Pandya (R. C. de Borivli (Índia)).

Cur. 2022-26 – Martha "Marty" Peak Helman (R. C. de Boothbay Harbor, Maine (EUA)).

Cur. 2023-27 – Chun-Wook Hyun (R. C. de Seul-Hansoo (Coreia do Sul)).

Cur. 2023-27 – Jennifer Jones (R. C. de Windsor-Roseland, Ontário (Canadá)).

Cur. 2022-26 – Holger Knaack (R. C. de Herzogtum Lauenburg-Mölin (Alemanha)).

Cur. 2020-24 – Hsiu-Ming Lin (R. C. de Taipé-Tungteh (Taiwan)).

Cur. 2021-25 – Larry A. Lunsford (R. C. de Kansas City-Plaza, Missouri (EUA)).

Cur. 2020-24 – Geeta Manek (R. C. de Muthaiga (Quênia)).

Cur. 2020-24 – Aziz Memon (R. C. de Karachi (Paquistão)).

Cur. 2021-25 – Akira Miki (R. C. de Himeji (Japão)).

Cur. 2022-26 – Greg E. Podd (R. C. de Evergreen, Colorado (EUA)).

Cur. 2023-27 – Carlos Sandoval Delgado (R. C. de S. Nicolau de Los Garza (México)).

Cur. 2023-27 – Dennis J. Shore (R. C. de Hawthorn (Austrália)).

Secretário-Geral – John Hewko (R. C. de Kyiv (Ucrânia)).

# ■ APONTAMENTOS HISTÓRICOS DO ROTARY ■

Continuando, eis mais uma pequena série de factos históricos referentes ao Rotary:

1 – Em 4 de Maio de 1914 foi criada a Associação Britânica de Rotary Clubes (BARC) para uniformização dos princípios e das práticas dos Rotary Clubes da área, nessa altura incluindo a Grã-Bretanha e as duas Ilhas.

2 – A BARC não estava, então, filiada na Associação Internacional de Rotary Clubes e tinha administração própria.

3 – A eclosão da I Grande Guerra, cerca de dois meses após a criação da BARC, tornou praticamente impossível sustentar contactos em tempo útil entre a sede central do Rotary e os clubes do Reino Unido, mas o Rotary continuou a expandir-se aqui.

4 – Não obstante, a BARC veio a sugerir e propor aos clubes britânicos que se filiassem na Associação Internacional de Rotary Clubes, ao que até a maioria anuiu.

5 – Porém, em consequência da guerra que estalara, os Rotários da América não tinham um mecanismo expedito através do qual pudessem obter que os seus congéneres britânicos se sentissem incluídos no contexto internacional do Movimento.

6 – É em 1922 que a Associação Internacional de Rotary Clubes muda a sua denominação para "Rotary International".

7 – Terminada a guerra em 1918, os Rotários da América estavam na expectativa de que os britânicos assumissem os preceitos organizativos da referida Associação.

8 – Mas estes, sentindo-se confortáveis com a BARC, recusaram tal filiação.

9 – Nessa altura, aliás, a BARC já tinha 30 Rotary Clubes distribuídos por 6 Distritos.

10 – Na Convenção de 1921, que teve lugar em Edimburgo (Escócia), foi deliberado que, quando em determinado país houvesse pelo menos 25 Rotary Clubes, estes poderiam requerer autorização para se tornarem numa unidade administrativa autónoma.

11 – Como consequência de tal deliberação, logo os clubes da Irlanda e da Inglaterra se apresaram a requerer isso, tendo mesmo apresentado projecto de estatuto e de regimento interno para o efeito.

12 – Estes projectos seriam apreciados na Convenção do R.I. de 1922, em Los Angeles (EUA) e daqui nasceu a "Rotary International Association for Britain and Ireland", o RIBI.

13 – Mais tarde, em 1927, na Convenção de Ostend (Bélgica), seria revogada a deliberação aludida em 10. e ficou proibido que clubes de certo país fossem geridos por um órgão central independente.

14 – Todavia, como o RIBI tinha surgido já antes desta revogação, ele permaneceu até à actualidade como administração independente no universo rotário.

15 – O estatuto especial do RIBI veio a ser contestado em 1964 e seria levada ao Conselho de Legislação reunido em Toronto (Canadá) em 1966, altura em que o RIBI fez alguns ajustes administrativos e adoptou títulos rotários (p. ex. Governador de Distrito) e a questão foi, assim, pacificada.



# ■ FACTOS & FEITOS DA NOSSA HISTÓRIA ■

*É indubitavelmente rica a história do nosso País. Contudo, aqui e além poderemos topar com mitos e verdades forjadas que é preciso desmontar em abono da verdade ... verdadeira...*

## A "MARIA DA FONTE"

Lembremos esta personagem da nossa história que veio a liderar uma revolta popular contra uma medida sanitária que veio quebrar uma multi-secular prática tradicional e até desencadeou ao tempo a queda de um Governo, o de Costa Cabral.

A referida medida visou acabar com os enterramentos dos cadáveres dentro das igrejas e impor a criação de cemitérios para esse mesmo fim. No essencial, pois, uma medida de saúde pública mas que foi muito mal aceite pelo povo, sobretudo no Minho. A reacção popular a ela viria a ser de tal dimensão que fez cair vários governos e até levou a uma guerra civil que só viria a terminar mercê da intervenção de exércitos estrangeiros! Foi mesmo difamada a Rainha D. Maria II, acoimada de ser amante de Costa Cabral.

A rebelião foi conhecida em Lisboa em Abril de 1846: tinha começado no concelho de Póvoa de Lanhoso, mais exactamente na freguesia de Santo André de Frades, em 19 de Março desse ano, justamente quando o Pároco se aprestava para fazer o funeral duma mulher no cemitério local, assim cumprindo o Decreto de 26 de Novembro de 1845, a "lei da saúde" que procurava evitar focos de epidemias,

A certa altura, um grupo de mulheres armadas de chuchos e foices roçadoras obrigou o padre a cumprir a velha tradição do enterro dentro da igreja. E, a partir daí, vários outros episódios análogos se foram sucedendo até que o Administrador de Póvoa de Lanhoso mandou prender três mulheres de Fonte de Arcada, localidade onde vivia a que era apontada como sendo a cabecilha: a Maria da Fonte. Quando as três detidas estavam a ser levadas para Póvoa de Lanhoso, um grupo de vizinhas interveio, correu com os agentes policiais e libertou-as.

Sucederam mais e mais distúrbios nesse



Abril, numa verdadeira insurreição. Houve mesmo episódios de perseguição e agressões aos funcionários fiscais e até foi assaltada a sede da administração de Vieira do Minho. E as notícias chegaram ao Porto e a Lisboa dando conta de que o tumulto era chefiado por Maria da Fonte.

Tudo isto foi pretexto para que fosse atacado o governo cabralista e este mandou tropas para sufocar a rebelião que foram atacadas em Braga. Um pandemónio generalizado! Seguiu-se a "Patuleia" entre Outubro de 1846 e Junho seguinte e as forças revoltosas chegaram a dominar o norte do País, só depondo as armas perante a intervenção militar espanhola e inglesa chamada em consequência da "Quádrupla Aliança". O maestro Ângelo Frondoni comporia a "Maria da Fonte" ou "Minho", uma marcha que seria o hino do Partido Progressista.

# ■ BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS ■

## "SPECIAL OLYMPICS"

Nestes Jogos Mundiais que se disputaram em Berlim (Alemanha) as equipas portuguesas ganharam 8 Medalhas de Ouro! Trata-se duma competição dirigida a atletas portadores de deficiência intelectual.



## CANOAGEM



A dupla constituída por Kevin Santos e Teresa Portela venceu a Medalha de Ouro em K2 200 ms., misto, nos Jogos Europeus que se realizaram em Cracóvia (Polónia). Fez a prova em

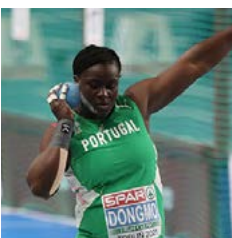
34,260 segs..

\*



Também nestes Jogos, o atleta Messias Baptista fez em 30,845 segs. a prova de K1 200 ms., ganhando, assim, a Medalha de Ouro.

## LANÇAMENTO DO PESO



Auriol Dongmo, de Leiria, arrebatou a Medalha de Ouro nesta modalidade arremessando o engenho a 19,07 ms.. Foi também nos referidos Jogos Europeus.

## PATRIMÓNIO



Foram exemplarmente restaurados os tectos "mudéjar" da Sé do Funchal (Ilha da Madeira) o que, pela sua qualidade e beleza, determinou que fizessem jus ao Prémio Europa Nostra ou Prémio do Património Cultural Europeu.

\*



O notável arqueólogo Cláudio Figueiredo Torres, nascido em Tondela em 1939 mas há vários anos radicado em Mértola, fundador e Director do Campo Arqueológico de Mértola, foi distinguido com o Prémio acima referido.

## CINEMA



A película "A Rapariga da Paz", produzida pela Escola Básica de Costa Cabral, do Porto, ganhou brilhantemente o "International Youth Film Festival" de "Plasència Encorto", de Espanha.

## ATLETISMO



João Coelho, de 24 anos, ganhou a Medalha de Ouro na "Papalessia 2023" que decorreu no "Ethnikon Stadion", em Kalama-

ta (Grécia). Foi na prova de 400 ms., que ele correu em 45,22 segs..

## NATAÇÃO ADAPTADA



Vicente Pereira, de 17 anos e portador do síndrome de "Down", é Campeão do Mundo em 50 ms. livres, 100 ms. livres, 200 ms. livres, 50 ms. mariposa, 100 ms. mariposa e 100 ms. estilos, aqui com o record mundial de 31,05 segs.. As provas disputaram-se em Albufeira.

## JUDO



Rochele Nunes ganhou o "Grand Prix de Dushanbo" em + 78 kgs. Prova disputada no Tajiquistão.

## DISTINÇÃO



A Universidade do Porto recebeu em Malta o Prémio Internacional "LIV Com Awards 2023".

## ARTE URBANA



O consagrado artista Alexandre Manuel Dias Faeto (VHILS), de 36 anos, foi o escolhido para pintar um mural no exterior do edifício-sede da UNESCO, em Paris (França), com a dimensão de 31 ms., representando a figura de Ellen Wilkinson, co-fundadora da Instituição.



# ■ A PÁSCOA E O COELHO ■

A associação da Páscoa à figura de um coelhinho é de longínqua tradição e resulta da circunstância de, em tempos já bem recuados, os pagãos entenderem que o coelho simbolizava a Lua e a fertilidade. Celebrar a Páscoa era assinalar a passagem do Inverno para a Primavera, ou seja o renascer da vida. Ora, como os coelhos se reproduzem muito e a Páscoa simboliza o renascimento, então o coelho foi escolhido como símbolo pascoal. Em termos de perspectiva religiosa, o coelho acaba, pois, por representar a capacidade de se propagar facilmente a palavra de Jesus.

Certa lenda trouxe até aos nossos dias a história duma mulher muito pobre que, não dispondo do que quer que fosse para oferecer aos filhos que tinha no Domingo de Páscoa, cozeu alguns ovos, pintou-os e escondeu-os no quintal da sua casa. Quando as crianças foram à procura dos ovos e os foram encontrando, surgiu por ali um coelho que fugiu. Então, os pequenitos acreditaram que os ovos da Páscoa tinham sido trazidos pelo coelho e foi a partir daí que o coelhinho surgiu associado aos ovos da Páscoa.

Considera-se que a origem do coelho da Páscoa vem do Séc. XIII, na Alemanha pre-cristã. Nessa época, as pessoas prestavam culto a vários deuses e deusas. Eostre ou Ostara era o nome da deusa da Primavera e o seu símbolo era um coelho. Realizavam-se, a esse tempo, festividades em honra da deusa no equinócio vernal, o que marca o início da Primavera. Ora, por via de regra, a celebração da Páscoa coincide com o princípio da Primavera e, já no Séc. XV, quando a Igreja Católica Romana passou a ser a dominante na Alemanha, esta misturou-se com os ritos e as crenças pagãs já então enraizadas.



A primeira lenda relacionada com o coelho da Páscoa remonta aos anos de 1500, e já em 1680 viria a publicar-se o primeiro conto sobre certo coelho que punha ovos e os escondia num jardim. Porventura emigrantes alemães levaram esta lenda para os Estados Unidos no Séc. XVIII, o que explicará a tradição norte-americana de se fazerem ninhos (actualmente cestos decorados) nos quais os coelhos podem “pôr” os seus ovos.

Ao longo de séculos foi sendo propalado que Maria Madalena, tendo ido antes do nascer do sol, em Domingo, ao sepulcro de Jesus, deu com a sepultura entreaberta. Um coelho, que teria ficado preso no túmulo aberto na rocha, teria sido o primeiro ser vivo a testemunhar a Ressurreição, o que lhe conferiu o privilégio de anunciar a boa nova às crianças na manhã da Páscoa.

# ■ FRASES QUE MARCARAM ■

"Cada um tem o seu passado fechado em si, tal como um livro que se conhece de cor, livro de que os amigos apenas levam o título."

| Virgínia Woolf (1882-1941) |

"É tão natural destruir o que se não pode possuir, negar o que não se compreende, insultar o que se inveja."

| Honoré de Balzac (1799-1850) |

"A escravidão humana atingiu o seu ponto culminante na nossa época sob a forma de trabalho livremente assalariado."

| Bernard Shaw (1856-1950) |

"Querer-se livre é também querer livres os outros."

| Simone de Beauvoir (1908-1986) |

"O dinheiro que temos é o instrumento da liberdade; aquele de que andamos atrás é o da servidão."

| Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) |

"Quem sonha de dia tem consciência de muitas coisas que escapam a quem sonha só de noite."

| Edgar Allan Poe (1809-1849) |

"A verdadeira paz não é apenas a ausência de tensão, é a presença da justiça."

| Martin Luther King (1929-1968) |

"A juventude engana: às vezes há um simples ímpeto animal, um rebentar de Primavera, mas sem fruto."

| Agostinho da Silva (1906-1994) |

"Quanto maiores são as dificuldades a vencer, maior será a satisfação."

| Marco Túlio Cícero (106-43 aC) |

"É erro vulgar confundir o desejar com o querer. O desejo mede os obstáculos; a vontade vence-os."

| Alexandre Herculano (1810-1877) |

"Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe."

| Óscar Wilde (1854-1900) |

"Exige muito de ti e espera pouco dos outros. Assim evitarás muitos aborrecimentos."

| Confúcio (551-479 aC) |

"Aprenda como se você fosse viver para sempre. Viva como se você fosse morrer amanhã."

| Santo Isidoro de Sevilha (560-636) |

"A minha fé, nas densas trevas, resplandece mais viva."

| Mahatma Gandhi (1869-1948) |



# ■ CONHEÇA OS SEUS MAIORES ■

## LUÍS DE VASCONCELOS E SOUSA CASTELO MELHOR



Foi Conde de Castelo Melhor, um notável estadista que, no reinado de D. Afonso VI, exerceu as funções de Primeiro Ministro. Dotado de elevada capacidade organizativa, alcançou importantes vitórias militares travadas na Guerra da Restauração contra os exércitos espanhóis. Quando D. Pedro ascendeu ao poder substituindo D. Afonso VI que se tornara incapaz, o Conde de Castelo Melhor foi destacado para Londres (Inglaterra) e aqui fixou residência, tendo prestado muito significativos serviços a D. Catarina de Bragança. Viveu de 1636 a 1720.

## ANTÓNIO FELICIANO DE CASTILHO



Um grande poeta e prosador nascido em Lisboa em 1810 e aqui finado em 1879. Com Alexandre Herculano e Almeida Garrett, foi um dos renovadores da literatura portuguesa. São dele obras famosas como as "Cartas de Eco a Narciso", "A Noite do Castelo", "Os Ciúmes do Barão", "Amor e Melancolia", "Escavações Poéticas" e "O Outono", obras de poesia. E muitas mais...

## BERNARDINO FREIRE DE FIGUEIREDO ABREU CASTRO



Um sério escritor que durante parte da vida viveu no Brasil. Aqui, e além doutros títulos, escreveu "Nossa Senhora de Guararapes", um romance. Levou para Angola 500 colonos e aqui fundou a cidade de Moçâmedes em 1850. Viveu, pois, no Séc. XIX.

## AUGUSTO DE CASTRO



Nasceu no Porto em 1883 e foi escritor, diplomata, jornalista e autor dramático. Exerceu funções de Ministro de Portugal em Londres, Paris, Bruxelas e Roma. Em 1954 passou a Director do "Diário de Notícias" e, influente junto de Salazar, levou a que o Rotary fosse melhor aceite no País e pudesse ser publicada a sua Revista "Portugal Rotário". Deixou obras como "Fumo do Meu Cigarro", "Campo de Ruínas", "Imagens da Europa" e outras. Faleceu em 1971 no Estoril.

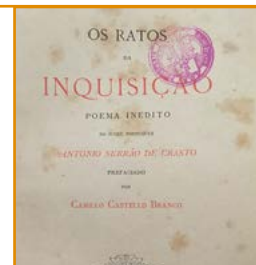
## BENTO DE CASTRO



Português que nasceu, porém, em Hamburgo (Alemanha) e foi um excelente médico e escritor. Foi o médico da Rainha Cristina, da Suécia, e escreveu o tratado "De Venae Sectione" em 1647. Viveu no Séc. XVII.

## ANTÓNIO SERRÃO DE CASTRO

Viveu no Séc. XVII e foi um apreciado poeta. Deixou obras como "Os Ratos da Inquisição" poesia que escreveu no tempo em que esteve encarcerado à ordem da Inquisição de Lisboa.



## DAMIÃO ANTÓNIO DE LEMOS FARIA E CASTRO

Historiador que escreveu "História Geral de Portugal e Suas Conquistas" e "Aula da Nobreza Lusitana". Viveu de 1715 a 1789.



## EUGÉNIO DE CASTRO

Poeta de elevado mérito nascido em Lisboa em 1869 e finado em 1944. São de sua autoria obras como "Oaristos", "As Horas", "A Fonte de Sático", poesia, e "Sagrador", "Saudades do Céu", "Constança", tudo poemas, e "O Rei Galaor", tragédia, "Belkiss", "O Anel de Policrates", poemas dramáticos.



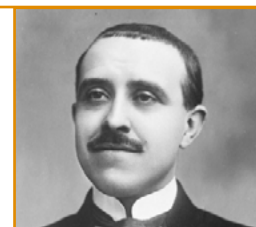
## GABRIEL PEREIRA DE CASTRO

Poeta e jurisconsulto que viveu de 1571 a 1632. Escreveu o poema épico "Ulisseia" e o Tratado "De Manu Regia"



## ÁLVARO DE CASTRO

Militar, advogado e político que viveu de 1878 a 1928. Foi Ministro das Finanças e Governador-Geral de Moçambique, tendo chefiado as forças militares da Colónia durante o tempo da primeira Grande Guerra.



# CULINÁRIA INTERNACIONAL

*A Espanha está aqui ao lado e também tem coisas saborosas. Mestre Saborini foi lá...*

## GASPACHO

**Ingredientes:** 2 pimentos doces  
2 dentes de alho  
2 fatias de miolo de pão duro  
2 tomates grandes  
½ pepino pequeno  
azeite, vinagre e orégãos a gosto



**Preparação:** passe pela picadora os pimentos, os alhos e as fatias de pão duro. Ponha esta massa dentro de um passador e junte os tomates. Esprema tudo com o auxílio de alguma água para desfazer o pão. Coloque numa terrina e acrescente com água suficiente para fazer a sopa. Tempere com azeite, um pouco de vinagre e um ramo de orégãos desfeito com os dedos. Parta à mão um pouco de pão e deite na terrina juntamente com o pepino cortado às rodelas fininhas.

## ROLINHOS DE PESCADA À PIRATA

**Ingredientes:** (4 pessoas):  
2 filetes de pescada largos  
1 pão  
6 cebolas  
1 pé de alho porro  
4 filetes de anchova  
2 pepinos de conserva médios  
100 grs. de toucinho gordo  
½ chávena de pimentos vermelhos cortados às tiras  
sal, pimenta e salsa picada a gosto



**Preparação:** corte as partes mais grossas dos filetes para que mais facilmente se possam enrolar. Amoleça o pão em água quente. Descasque as cebolas e corte

2 em quartos e 4 às rodelas. Passe na máquina os bocados de peixe que se apararam, as cebolas partidas em quartos, o alho porro, o pão e as anchovas, o mais fino possível. Junte esta massa com as rodelas de cebola já alouradas em manteiga, os pepinos, o toucinho cortado em tiras finas, o pimento e a salsa. Tempere com sal e pimenta e disponha em camadas grossas sobre os filetes. Sem apertar, enrole estes e embrulhe-os em papel vegetal. Coza-os num tacho cobertos com um pouco de água em lume brando por cerca de meia hora. Escoe a água, retire o papel e corte os rolos em fatias. Sirva acompanhando com molho "bachamel", salsa picada e batatas cozidas.

## TORTILHA DE PEIXE À ESPANHOLA

**Ingredientes:** 2 postas de peixe cozido  
400 grs. de batatas  
1 cebola grande  
4 ovos  
alho, salsa, sal e azeite a gosto

**Preparação:** corte as batatas às rodelas e frite estas em azeite, deixando-as um pouco moles. Desfie o peixe e frite, também ligeiramente, a cebola cortada em rodelas. Misture tudo e junte um dente de alho picado, salsa picada, as gemas e as claras, estas já batidas em castelo, e faça uma tortilha colocando ao lume, numa frigideira, um pouco de óleo. Quando ferver, deite a massa ajeitando bem. Deixe a fritar em lume brando sacudindo de vez em quando para despegar do fundo.







# Lancaster King's School

The future is now!

## Cursos



Inglês  
Francês  
Alemão  
Espanhol  
Italiano  
Português  
Russo  
Japonês  
Chinês



Informática

## Traduções

Técnicas e Científicas  
(com reconhecimento oficial)

## Escolas



Arcozelo - Vila Nova de Gaia  
Caldas de Vizela  
Estarreja  
Fafe  
Penafiel  
Proença-a-Nova  
Santa Maria da Feira  
Vila Nova de Famalicão  
Vila Nova de Gaia



Informações  
808 203 319

[geral@lancasterschool.pt](mailto:geral@lancasterschool.pt)



[www.lancasterschool.pt](http://www.lancasterschool.pt)



[www.facebook.com/lancasterschool](http://www.facebook.com/lancasterschool)

## S & JC – Serviços, Lda.

Contabilidade – Fiscalidade – Auditoria



Rua Júlio Dinis, 748 – 6º Esq. Sala 614  
4050 – 012 Porto

Tel.: 917 521 833  
email: [jscastro@sapo.pt](mailto:jscastro@sapo.pt)





**CRIE ESPERANÇA  
NO MUNDO**