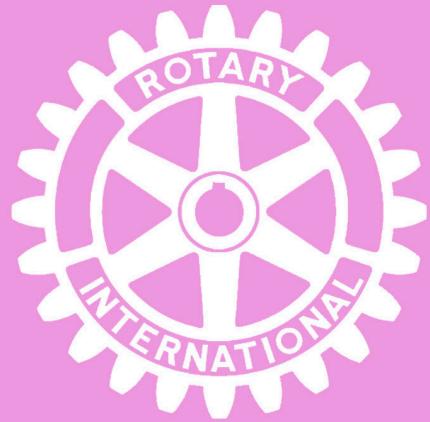


Rotary

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
Web: www.salmoveis.pt

Estamos disponíveis para si!

- Enfermagem
- Enfermagem ao Domicilio
- Entregas ao Domicilio
- Nutrição
- Podologia
- Medicamentos Manipulados
- Preparação Individualizada de Medicação

FARMÁCIA 
PORTELA



R. Marquês Sá da Bandeira, 238
4400-217 - Vila Nova de Gaia
(+351) 223 750 719
(chamada para rede fixa nacional)

FARMÁCIA 
SÃO JOÃO



Estrada da Circunvalação 7698,
4200-162 Porto
(+351) 221 215 993
(chamada para rede fixa nacional)

FARMÁCIA 
CORREIA

R. General Humberto 64,
4690-040 Cinfães
(+351) 255 120 802
(chamada para rede fixa nacional)



GRUPO
BANDEIRA PINTO
E CAMARINHA

Membro nº. 12 028 do Rotary International
Admitido em 13 de Janeiro de 1973, então no Distrito 176 – actualmente Distrito 1970

Pessoa colectiva nº. 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 nº. 503 231 053

*
SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRETOR – Américo Camarinha
CONSELHO DIRETOR

PRESIDENTE – Filomena Aguiar
PRESIDENTE ELEITA – Raquel Lima
VICE PRESIDENTE – Artur Lopes Cardoso
1º SECRETÁRIO – Raquel Lima
2º SECRETÁRIO – Alexandra Fontes Pinto
3º SECRETÁRIO – Henrique Lopes Cardoso
1º TESOUREIRO – Maria do Céu Gonçalves
2º TESOUREIRO – Justa Castro
1º PROTOCOLO – Rogério Leal Cardoso
2º PROTOCOLO – Inês Ferraz
3º PROTOCOLO – Francisca Neves

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

PRESIDENTE – Bartolomeu Pereira
PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Artur Lopes Cardoso, Filomena Aguiar, Raquel Lima
“WEBSITE” e estratégias
“WEB” – Henrique Lopes Cardoso, Alexandra Fontes Pinto
EVENTOS SOCIAIS – Ana Maria Cunha, Rogério Cardoso
MANHÃS CULTURAIS – Artur Lopes Cardoso, Fátima Passos
SEDE – Américo Camarinha, Marco Gomes

COMISSÃO DE DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

PRESIDENTE – Jorge Silveira
ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS – Ângelo Sá, Inês Ferraz, “Mizi” Reis
RETENÇÃO DE SÓCIOS – Manuel Júlio Santos, Ângelo Sá
FORMAÇÃO/INFORMAÇÃO – Artur Lopes Cardoso, Inês Ferraz

COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

PRESIDENTE – Henrique Lopes Cardoso
RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL – Henrique Lopes Cardoso
BOLETIM DO CLUBE – Artur Lopes Cardoso, FáZma Passos
PUBLICIDADE & MARKETING – Jaime Poças, António Meira
DELEGADA À REVISTA – Alexandra Fontes Pinto

COMISSÃO DE PROJETOS E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

PRESIDENTE – Fátima Passos
SERVIÇOS À COMUNIDADE – António Meira, Maria de Fátima Meira
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, Ângelo Sá

COMISSÃO DE THE ROTARY FOUNDATION

PRESIDENTE – Rogério Leal Cardoso
DOAÇÕES ANUAIS – Jaime Poças, Artur Lopes Cardoso, Mercês Ferreira
SUBSÍDIOS – Justa Castro

CASA DA AMIZADE: Antonieta Cardoso

BOLETIM MENSAL | ANO XLII • Nº 504 | MARÇO DE 2025

Mágica?!

A 8 do passado mês de Março celebrou-se, um pouco por toda a parte, o DIA INTERNACIONAL DA MULHER.

Não vou aqui abordar a “saga” da admissão de senhoras no Rotary, como membros de pleno direito. Recordarei, no entanto, que a influência do “belo sexo” no Rotary já era coisa assente havia largo tempo, através do surgimento das, assim denominadas, “Rotary Anns”. Mas tratava-se de nomenclatura que se aplicava somente a esposas de Rotários e que só veio a ser valorada com algum ênfase a partir de 1914.

Tal designação encontrara raízes em duas senhoras qualquer delas ostentando o patronímico “Ann”: Ann Brunnier e Ann Gundaker, que foram as primeiras “Rotary Ann”.

Há quem diga que elas são o “sexo fraco”. Porém, muito claramente não o são. As mulheres são manifestamente o sexo mais resiliente. Batem os homens em coragem, em força de resistência e em sabedoria. Quem se debruçar sobre a história da humanidade há-de verificar que é assim. A “fraqueza” delas é afirmação inteligente do seu poder de encaixe e de persuasão.

No Rotary, as senhoras passaram a poder ser Rotárias a partir de 1 de Julho de 1989, e será apenas em 2022 que uma mulher ocupou pela vez primeira a posição de Presidente do R.I.. Tratou-se da canadiana Jennifer E. Jones (2022-23) que definiu para seu tema presidencial “Imagine o Rotary”.

No ano rotário que decorre, volta a ser uma Rotária a presidir ao nosso Movimento: é dos Estados Unidos e seu nome é Stephanie A. Urchick. Tem como tema norteador, como se sabe, “A Magia do Rotary”. Curioso! Não acha o leitor: em ambos os casos se nota a “presença” da ... magia!?

A apontada singularidade não nos deve surpreender. Haja em vista o que a nossa Presidente Stephanie observou em mensagem que escreveu justamente para assinalar o pretérito dia 8 de Março: *A VIDA ESTÁ SEMPRE DO OUTRO LADO DO SIM!*

Poucos saberão que a referida data de 8 de Março tem raízes na Rússia e, designadamente, numa manifestação de rua de mulheres que ficou para sempre lembrada pela designação “Pão e Paz”. Ironia do destino: logo da Rússia!!!

A nossa Presidente, com a sua transcrita mensagem, procura chamar a atenção de todos para as consequências directas da adesão de cada um ao Rotary. Com efeito, não nos basta aceitar aderir simplesmente: é mister tirar do nosso “sim” as devidas e inapeláveis consequências, estas traduzidas em cooperação no serviço, em dedicação à causa da Humanidade, em participação sem limites nem hesitações.

É nesta postura que está a verdadeira vida. E a todos os níveis. Na sua essência, a coerência rotária.

Será assim a nossa vida?

ALC

Capa: no Dia Internacional da Mulher, algumas das Senhoras ligadas ao nosso Clube (veja nas Págs. 16 a 18).

Programa para o mês de Maio

DIA 1	Cancelada por ser Feriado Nacional.
DIA 8	
REUNIÃO Nº. 2573	21 horas - Café. COMPANHEIRISMO. Preparação da "Gala". (a)
DIA 15	Transferida para
DIA 16	
REUNIÃO Nº. 2574	Partida em 15 para Múrcia (Espanha) e reunião festiva em Múrcia com o Rotary Club de Múrcia-Norte.
DIA 22	Transferida para
DIAS 23/25	
REUNIÃO Nº. 2575	Em Estarreja e na 42ª Conferência do Distrito sob o tema CAMINHOS PARA A PAZ.
DIA 29	
REUNIÃO Nº. 2576	21 horas - Café. Companheirismo e Formação/Informação rotárias pelo Compº. Artur Lopes Cardoso (a)

(a) – reunião na nossa Sede.

Índice

Mágica?!	1
Programa para o mês de Maio	2
Companheirismo	2
Página da Presidente	3
Mulheres no Rotary	4
Secretaria	5
Na Conferência Presidencial da Paz	6
Rotários assim disseram	8
Noticiário Rotário	9
Vozes que Inspiram	10
Saiba quem foi ...	11
Momentos Históricos do Rotary	12
Factos e Feitos da nossa História	13
Boas Notícias em Português	14
Frases que Marcaram	15
O "Chá de Coração"	16
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20

Companheirismo

Em Maio assinalarão festivamente aniversários:

De Nascimento

Dia 3 –	Compª. Maria Mercês Duarte Ramos Ferreira
Dia 6 –	Drª. Rosa Celeste Barros da Silva Meira
Dia 8 –	D. Deolinda Odete Fernandes da Silva Costa
Dia 17 –	Compº. João Miguel Pinto Camarinha
Dia 14 –	Compª. Nádia Marlova Oliveira
Dia 19 –	Compª. Maria de Fátima Queiroz da Cunha Passos da Costa

De Casamento

Dia 15 –	Compº. Luís Jorge Moreira Pinto Silveira
	Drª. Teresa Patrícia Gomes Regadas Silveira
Dia 23 –	Compª: Ana Maria Ferreira da Costa de Azevedo Cunha
	Dr. Daniel Carmindo de Azevedo Cunha

Clubes em Festa

Os Rotary Clubes de Mirandela e de Viseu – no dia 8 .
O Rotary Club de Paredes – no dia 10 .
O Rotary Club de Gaia-Sul – no dia 11 .
O Rotary Club de Trancoso – no dia 14 .
O Rotary Club de Lusofonia em Acção D. 1970 – no dia 16 .
O Rotary Club de Coimbra-Olivais – no dia 23 .
O Rotary Club de Póvoa de Varzim – no dia 25 .
O Rotary Club de Caldas das Taipas – no dia 27 .
Os Rotary Clubes de Marco de Canavezes e de Paços de Ferreira – no dia 28 .
Os Rotary Clubes de Bragança, Montemor-o-Velho e Valpaços – no dia 30 .
O Rotary Club de Castelo de Paiva – no dia 31 .

Um forte abraço para todos!!!

Página da Presidente



Filomena Frazão de Aguiar

Presidente 2024-25

Abril: Mês do Meio Ambiente

Caros companheiros rotários,

O mês de abril recorda-nos a importância de protegermos o **Meio Ambiente**, um bem essencial para a vida e para o futuro das próximas gerações.

A preservação da natureza e o uso responsável dos recursos naturais são desafios que exigem o empenho de todos, e nós, como rotários, temos o dever de ser agentes ativos na construção de um planeta mais sustentável.

O Rotary tem vindo a desenvolver projetos que fazem a diferença, desde a reflorestação e a proteção da biodiversidade até à redução do desperdício e à sensibilização ambiental. Estas iniciativas não só ajudam a combater os im-

pactos das alterações climáticas, como também melhoram a qualidade de vida das comunidades.

Cada um de nós pode contribuir para esta missão, seja promovendo práticas mais ecológicas, apoiando projetos ambientais ou incentivando outros a adotarem hábitos sustentáveis. Pequenos gestos, quando multiplicados, geram um impacto significativo e duradouro.

Que este mês nos motive a reforçar o nosso compromisso com a preservação do planeta. Cuidar do meio ambiente é cuidar da vida e garantir um futuro mais equilibrado para todos.

Com amizade rotária



Mulheres no Rotary

Foi só a partir de 1 de Julho de 1989 que, dando cumprimento a decisão do Supremo Tribunal dos EUA que, de uma vez por todas, condenou o *Rotary International* a admitir senhoras nos Rotary Clubes, passaram a existir Rotárias. Foi o resultado final de acção judicial intentada pelo Rotary Club de Duarte (Califórnia – EUA) contra R.I. que o “fechara” em punição do facto de ter admitido senhoras no seu quadro social, o que ia contra o estipulado no Manual de Procedimento de então. Este facto impôs a necessidade de R.I. alterar os seus Estatutos em conformidade, processo que se seguiu. Ou seja: foi preciso que transcorressem cerca de 84 anos para que tivéssemos, finalmente Rotárias.

Curiosamente, a admissão de senhoras no Rotary, na sua evolução até agora, mostra que são em menor número as Rotárias nos países mais desenvolvidos, especialmente na Europa. Há, pois, mais Rotárias nos países de menor índice de desenvolvimento.

Ora veja o leitor o actual panorama neste pendor:

AUSTRÁLIA / NOVA ZELÂNDIA / ILHAS DO PACÍFICO – 32%	= 8.781 Rotárias.
EUROPA CENTRAL E ORIENTAL – 29%	= 5.063 Rotárias.

ÁSIA CENTRAL E DO SUDESTE – 35%	= 26.304 Rotárias.
ÍNDIA – 21%	= 43.602 Rotárias.
JAPÃO – 9%	= 7.697 Rotárias.
COREIA DO SUL – 25%	= 16.930 Rotárias.
AMÉRICA LATINA – 37%	= 35.231 Rotárias.
MÉDIO ORIENTE E NORTE DE ÁFRICA – 41%	= 18.060 Rotárias.
FILIPINAS – 39%	= 13.872 Rotárias.
RIBI (GRÃ BRETAGNA E IRLANDA) – 23%	= 7.330 Rotárias.
ÁFRICA A SUL DO SAHARA – 41%	= 18.060 Rotárias.
ESTADOS UNIDOS E CANADÁ – 37%	= 108.567 Rotárias.
EUROPA OCIDENTAL – 23%	= 53.679 Rotárias.

Em Portugal, particularmente abordando, as Rotárias orçam os 32% do total de Rotários, com uma expressão de 1.171 elementos.



Comp^a. Maria Raquel Lima

Secretaria

Março

Recuperações

no Rotary Club de Estarreja – os Comp^{os}. Artur Lopes Cardoso, Filomena Aguiar, Justa Castro e Nádia Oliveira. No Rotary Club de Gaia-Sul – os Comp^{os}. Américo Camarinha, Ângelo Sá, Rogério Cardoso e “Mizi” Reis. Em espetáculo promovido pelo Rotaract Club de Vila Nova de Gaia – os Comp^{os}. Ângelo Sá, “Mizi” Reis e Rogério Cardoso.

Deram-nos a Honra e o Prazer das suas Visitas

Do Rotary Club de Arouca – o Gov. 2020-21, Comp^o. Sérgio Almeida; do Rotary Club de Gaia-Sul – os Comp^{os}. Germano e Manuela Rocha e o Comp^o. Joaquim de Sousa; do Rotary Club de Espoende – o Comp^o. João Nunes e esposa; do Rotary Club de Estarreja – o Gov. António Simões Pinto; do Rotary Club da Maia, a Assistente do Governador, Comp^a. Gracinha Tavares; do Rotary Club de Matosinhos – a Comp^a. Maria Augusta Figueiredo; do Rotary Club do Porto – os Comp^{os}. Romeu Figueiredo e Luísa; do Rotary Club de Valongo – o Comp^o. José F. Ferreira; do Rotaract Club de Valongo – a Comp^a. RTC Laura Barbosa. O Prof. Doutor António Marques. As Sr^{as}. Dr^{as}. Ana Paula Dias, Rosalina Alves e Maria do Carmo Couto.

Correspondência Expedida

O nosso Boletim e o programa mensal, para todos os Companheiros e todos os Rotary Clubes do Distrito e ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia.

Correspondência Recebida

Programas dos Rotary Clubes de Águas Santas/Pe-

drouços, Caldas das Taipas, Coimbra, Feira, Felgueiras, Guimarães, Maia, Monção, Oliveira de Azeméis, Ovar, Póvoa de Varzim, Senhora da Hora, Vila Real e Vizela.

Convites – Da Academia “Paul Harris”, para a 4^a edição de “Elevate Leadership”. Da Governadora-Eleita, Comp^a. Deolinda Nunes, para as sessões de formação da Equipa Distrital 2025-26: Seminário de Aprendizagem da Equipa Distrital, Seminário para Presidentes Eleitos e Assembleia Distrital. Da Comissão Distrital dos Serviços à Comunidade, para o Roteiro Cultural do Distrito 1970. Dos Rotary Clubes de Celorico de Basto, Chaves, Coimbra, Coimbra-Olivais, Coimbra-Saúde, E-Club D. 1970, Gaia-Sul, Guarda, Leça da Palmeira, Montemor-o-Velho e S. João da Madeira, para suas reuniões com palestra. Dos Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha, Arouca, E-Club do Distrito 1970, Maia, Valongo e Vila Real, para homenagem a profissional distinto. Dos Rotary Clubes de Amarante, Chaves, Lamego, Mirandela, Régua e Vila Real, para a Gala Solidária Transmontana e Duriense que, em conjunto, organizaram. Do Rotary Club de Ovar, para a evocação do ”Pão de Ló de Ovar”. Do Rotary Club de Oliveira de Azeméis, para a sua “Noite de Fados”. Do Rotary Club de Caldas das Taipas, para “Caminhada Solidária”. Do Rotary Club de Águas Santas/Pedrouços, para “Espectáculo Solidário”. Do Rotary Club de Guimarães, para a reunião festiva do seu 77º aniversário. Do Rotary Club de Lamego, para o seu II Jantar Vínico. Do Rotaract Club de Vila Nova de Gaia, para o espetáculo “Vozes que Inspiram”.

Publicações Rotárias Recebidas

“Portugal Rotário”. Cartas Mensais dos Governadores. Boletim do Rotary Club de Fafe,

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

Na Conferência Presidencial da Paz

Filomena Frazão de Aguiar
Presidente do Rotary Club de Vila Nova de Gaia

A Conferência Presidencial do *Rotary International*, realizada de 20 a 22 de fevereiro em Istambul, reuniu líderes rotários, académicos e defensores da paz sob o tema “Curando um Mundo Dividido”.

A presidente do RI, Stephanie Urchick, destacou a importância do compromisso contínuo e de parcerias estratégicas na promoção da Paz.

Os debates abordaram o impacto das mudanças climáticas, tecnologia e desinformação nos conflitos



globais. Yana Abu Taleb, da *EcoPeace Middle East*, alertou para a ligação entre a crise ambiental e a paz no Médio Oriente. Freddy Mutanguha, sobrevivente do genocídio ocorrido há poucos anos no Ruanda, partilhou a sua experiência e reforçou a necessidade de lembrar para curar.





Para a posteridade...

O evento também marcou a receção dos primeiros 13 bolseiros do Centro Rotary pela Paz Otto e Fran Walter, na *Bahçeşehir University*, que formarão futuros líderes na resolução de conflitos.

A participação nos diversos *workshops* e a possibilidade de conhecer projetos inovadores e de sucesso enriqueceram sem dúvida a minha experiência em Rotary!

No encerramento, Stephanie Urchick sublinhou a importância da colaboração global para enfrentar os desafios da atualidade e construir um futuro mais pacífico.

Um privilégio inigualável como Rotária em ter participado nesta Conferência internacional e como Presidente do ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA 2024/2025



Rotários Assim Disseram

1. “Não podemos simplesmente exigir que os voluntários acatem e executem as decisões tomadas pelo Conselho Director. Com o Plano, clubes e distritos formarão líderes que os levarão ao êxito”.

William E. Skelton, Presidente do R.I. em 1983-84.

2. “É nobre o comprometimento do Rotário com a prestação de serviços. Somos criados para nos dedicarmos a qualquer coisa, seja aos negócios, à filantropia, ou competindo saudavelmente para a vitória de causas meritórias... A recompensa é a satisfação pessoal do dever cumprido”.

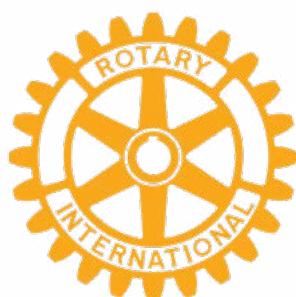
Royce Abbey, Presidente 1988-89 do R.I..

3. “Duas crianças maravilhosas – Luís Fermin, do Perú, e Mum Chanty, do Camboja – representam os últimos casos de polio nas suas respectivas regiões. Mais ainda, elas simbolizam a vitória histórica do Rotary contra esta doença nefasta. Uma das minhas memórias mais afáveis do Rotary foi a de administrar nas crianças a preciosa vacina contra a poliomielite... Acredito que os melhores dias da minha vida são os de hoje, graças à grande façanha do Programa PolioPlus”.

William T. Sergeant, Presidente da Comissão Internacional PolioPlus.

4. “Rotários do Distrito 730, em parceria com Rotários da Guatemala e com o Ministério da Saúde desse País, planeiam vacinar um milhão de crianças entre Maio e Junho de 1973, e em Fevereiro de 1974”.

THE ROTARIAN.



5. “O Rotary galgou um espaço de proeminência e respeito na aldeia global – na verdade, o Rotary ajudou o mundo a tornar-se numa aldeia global”.

Carol Bellamy, Directora Executiva do UNICEF, em 1995.

6. “As contribuições que o Rotary faz em favor do mundo não são apenas de dinheiro. O que realmente importa é o compromisso de todos os Rotários com a erradicação da poliomielite, o que tornou esta iniciativa uma colaboração única entre os sectores públicos e privados”.

Hiroshi Nakajima, Director-Geral da OMS.

7. “Antes de chegar o primeiro carregamento de vacina oral que se encomendara recebermos 500.000 dólares de presente de crianças italianas para as crianças filipinas, operação que foi intermediada pelo PGD Sérgio Mulitsch e pelo Rotary Club de Treviglio e della Planura Bergamasca. As crianças italianas tinham doado os seus parcos recursos para a compra da vacina”.

Sabino Santos, Rotary Club de Malolos (Filipinas), em 1979.

8. A simples doação de dinheiro para o país vacinar gradualmente a população infantil é uma perda de tempo e de recursos: é como atirar dinheiro ao vento”.

Carlos Canseco, Presidente do R.I. em 1984-85.

ARTUR LOPEZ CARDOSO
ADVOGADO

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

Noticiário Rotário

No espaço territorial da Península Ibérica o Distrito Rotário que aumentou na dimensão do quadro social foi o nosso, ou seja o D. 1970, desde 1 de Julho de 2024. O nosso Distrito tem actualmente 2047 Rotários(as), o que expressa um aumento de 2%.



O panorama da evolução do quadro nos demais Distritos ibéricos foi o seguinte: D. 1960 – 1305 Rotários(as), ou seja um decréscimo de 0,2%; D. 2201 – 1264 Rotários(as), um decréscimo de 0,7%; D. 2202 – 1355 Rotários(as), um decréscimo de 1,7%; D. 2203 – 2129 Rotários(as), ou seja um decréscimo de 2,4%.



Os índices de retenção no quadro, com relação aos mencionados Clubes, foram: D. 1960 – 5,2%; D. 1970 – 3,7%; D. 2201 – 4,6%; D. 2202 – 4,8%; e D. 2203 – 6,6%.



No que diz respeito a Senhoras no Rotary, e considerando os mesmos Distritos, temos: D. 1960 – 31,2%; D. 1970 – 28,6%; D. 2201 – 27,1%; D. 2202 – 26,8%; e D. 2203 – 29%.



Considerando a presença de Rotários(as) nos mesmos clubes com idade inferior a 40 anos, é este o panorama: D. 1960 – 5%; D. 1970 – 5,6%; D. 2201 – 6,2%; D. 2202 – 5,2%; e D. 2203 – 6,6%.



Em 12 de março faleceu o PGD 1999/2000 Luís Carlos Araújo Delgado (D. 1960, membro do RC E-Club Portugal, D1960). Serviu sob a presidência de Carlo Ravizza e com o tema "Aja com coerência, confiança e co-tinuidade"



A Fundação Rotária do R.I. criou o Subsídio de Grande Escala de 2026. É atribuível para ampliação de resultados de anterior projecto bem sucedido e pode atingir significativos valores até 2 milhões de dólares ao longo de três a cinco anos. As candidaturas estão abertas até ao próximo dia 1 de Agosto. Pode ver mais em rotary.org/programsofscale.



“Água para o Futuro” é o nome dado pelo Rotary Club da Guarda ao projecto com o qual teve a feliz ideia de assinalar o seu 27º aniversário. Com ele, o Clube, e apoios dos Rotary Clubes de Loures, Ponta Delgada, Oeiras (com o seu NRDC) e Viseu, do Rotary Kids de Viseu e do Rotaract Club de Covilhã, foi possível levar água potável à Escola 14 de Novembro, instalada no Ilhéu do Rei, na Guiné-Bissau. O valor do projecto foi de € 3.200,00.

Renove a sua Sala de Banho com qualidade e design



Serviço personalizado



Materiais de excelência e atendimento especializado



Vozes que inspiram



Rodrigo Moura
Representante Distrital do RTC

No sábado passado, reunimo-nos para um evento especial em celebração do Dia da Mulher, um encontro marcado por partilhas autênticas e inspiradoras. Criámos um espaço de escuta e diálogo, onde vozes femininas se fizeram ouvir, trazendo consigo histórias de resiliência, conquistas e desafios superados.

Começámos por ouvir a história inspiradora da Eng.^a e Comp.^a Raquel Lima, especializada em Engenharia Florestal, que decidiu enveredar pelo empreendedorismo e, em 2012, criou a Pedaços de Cacau, uma empresa dedicada à produção artesanal de bombons, tabletes e crocantes, proporcionando experiências únicas.

Na nossa mesa redonda, tivemos também a oportunidade de ouvir a história da Eng.^a Marta Araújo.

Ao longo da sessão, cada intervenção trouxe uma perspetiva única sobre o que significa ser mulher nos dias de hoje. Falou-se de força, de vulnerabilidade, de lutas individuais e coletivas, sempre com a intenção de inspirar e fortalecer quem estava presente. O público, atento e envolvido, acompanhou cada palavra com emoção, reconhecendo-se em muitas das experiências partilhadas.

O sábado de 15 de março foi um dia de partilha. Toda a gente sabe que o Dia Internacional das Mulheres calha no dia 8, mas nós, por motivos vários, optámos por assinalá-lo precisamente uma semana depois.

Lançámos, ao longo do início do mês de março, variadíssimos convites e nas mais diferentes plataformas para que a tarde do referido dia fosse passada em diálogo com o Rotaract Club de Vila Nova de Gaia. Organizámos o nosso evento em duas partes: uma primeira durante a qual tivemos o maior gosto em ouvir a nossa estimada Comp.^a Raquel Lima (que, por esta altura, dispensa já qualquer apresentação) contar-nos a sua história, momento que foi seguido de uma mesa redonda em que falou uma representante da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Cristiana Fonseca, e ainda

Matilde Samagaio, socióloga de formação e profissão; num segundo momento, logo após o *coffee break*, escutámos Marta Araújo, empreendedora portuense, que nos falou sobre as curvas e contracurvas que marcaram o seu percurso.

A doença oncológica, o mercado de trabalho, as diferenças de tratamento em função do género, histórias de alguma forma comuns, a mudança e o desafio, foram os temas em destaque. Não pense, contudo, ilustre leitor, que nos atreveríamos a transcrever tudo o que foi dito, pois, muito provavelmente, ficaríamos francamente aquém da riqueza das partilhas e dos ensinamentos que de lá se foram retirando.

Vale também destacar que, para o sucesso deste evento, contámos com o apoio da Junta de Freguesia da Madalena, que gentilmente nos cedeu o espaço; da Pedaços de Cacau, que ofereceu dos seus melhores chocolates às nossas oradoras convidadas; da Farmácia Portela, que também generosamente cedeu produtos variados para presentearmos as protagonistas da tarde. Uma menção especial é devida a Antonieta Cardoso, Presidente da Casa da Amizade do Rotary Clube, pelo contributo generoso, mas também pelo carinho.

Ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia, que certamente de lá saiu de coração cheio, importa reconhecer o esforço, o trabalho, o empenho. Não podemos dizer que ouvimos uma promessa. Mas, para se terem dado as boas-vindas à “1^a edição do Vozes que Inspiram”... será que haverá mais? Esperamos que sim e contamos ver-vos a todos por lá.

Um último parágrafo, porque nunca poderíamos deixar de o dizer. Por todas as vozes que ecoaram pela História; também por todas as vozes que deixámos de ouvir. Por uma luta que começou lá atrás, mas que também é nossa, aos dias de hoje. Se estamos aqui, também é por vós.



Saiba quem foi ...

Vamos evocar memórias de Rotários eminentes que já partiram mas deixaram uma dedada rotária significativa e perene.

JOSÉ DOS SANTOS PARDAL

Foi membro fundador do Rotary Club de Braga, este admitido em R.I em 1946. Veio a servir como Governador do, então, Distrito 176, no ano rotário de 1958-59.

Santos Pardal foi Rotário num conturbado tempo de grandes dificuldades de afirmação do Rotary no nosso País, designadamente pela forte oposição de vários dignitários da Igreja Católica que olhavam o nosso Movimento com grossa desconfiança e se lhe opunham. Um clima que até chegou a determinar que o Rotary Club de Viana do Castelo tivesse sido criado por duas vezes!!!

Paladino da tese de que não havia, nem há, razões sérias justificativas de rejeição do rotarismo pela Igreja Católica, Pardal escreveu um texto doutrinário - "Por um Rotary Português Maior" - que teve grande impacto quando foi lido no âmbito dos trabalhos da 7ª Conferência do Distrito 65, que se realizou em Lisboa em 1953 sendo Governador o Compº. Raúl do Carmo e Cunha.

A tenaz oposição ao Rotary em Portugal foi, mercê disso, abrandando progressivamente e cedeu finalmente com a posição que seria adoptada pelo Cardeal Patriarca D. Manuel Gonçalves Cerejeira e ainda pelo exemplo dado pelo Bispo Resignatário de Quelima-ne, D. Francisco Teixeira Nunes, o primeiro sacerdote católico a ser Rotário, pois se filiou no Rotary Club de Estarreja.

Em 1958 viria a ser criada a Fundação Rotária Portuguesa. Os seus primeiros Estatutos foram aprovados na XII Conferência do Distrito 65, que se realizou na Curia quando era Governador Bernardo Mendes de Almeida (Conde de Caria), do Rotary Club de Lisboa.

José dos Santos Pardal foi o primeiro Presidente do seu Conselho de Administração, órgão que reuniria pela primeira vez a 19 de Abril de 1959.



Apontamentos Históricos do Rotary

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

1 – A seguir ao aparecimento do Rotary Club de Nova Iorque viriam a organizar-se Rotary Clubes em Boston (27 de Dezembro de 1909) e o de Tacoma, a sul de Seattle (Janeiro de 1910).

2 – Um dos mais activos Rotários na expansão do Rotary nos EUA foi Bruno Batt, de St. Louis, que fundou clubes nesta cidade e em Kansas City, em Lincoln e em Detroit, pelo menos.

3 – Antes da criação do Rotary Club de São Francisco, Paul Harris escreveu a Manuel Muñoz a dar a ideia da criação de um conselho superior legislativo autónomo para apoio aos clubes e coordenação de directrizes e de programas.

4 – Havia, por essa altura, divergências no que respeitava à expansão temendo-se dos custos incorridos.

5 – Então, foi criada uma federação dedicada a cuidar de aspectos financeiros e administrativos da expansão.

6 – Por essa altura foi avançada a ideia da criação de uma Convenção Nacional da qual sairia a oficialização da associação.

7 – Em Maio de 1910, foi criado um grupo dedicado ao planeamento da Convenção Nacional do Rotary, Convenção que foi marcada para 15 de Agosto seguinte.

8 – Nela seria formada a Associação Nacional de Rotary Clubes da América.

9 – A referida Convenção teve representantes de 14 dos 16 Rotary Clubes então já existentes.

10 – Nos finais de 1909, Ramsay, que presidia ao

Rotary Club de Chicago, designou Chesley ("Ches") R. Perry para Presidente duma Comissão de Expansão.

11 – Aquando da Guerra Hispano-Americana, Chesley Perry fez parte da "Illinois National Guard" e foi mandado para Cuba.

12 – Aqui, "Ches" até aprendeu espanhol, o que proporcionaria que viesse a ser um dos primeiros responsáveis pela expansão do Rotary na América Latina.

,
13 – Quando estava integrado na empresa "Parmelee-Perry-Parmelee" dedicada a materiais de construção, "Ches" veio a travar conhecimento com Harry Ruggles e este apresentou-o ao Rotary Club de Chicago em 28 de Junho de 1908.

14 – Isso aconteceu na mesma noite em que entrou no Clube Arthur Frederick Sheldon.

15 – Seria este Arthur Sheldon a, mais tarde, no clube proferir a famosa frase "Mais se Beneficia Quem Melhor Serve", emblemática do Rotary.

16 – Ficou na memória a Convenção de 1910: muitos dos Rotários de Chicago até chegaram a ir buscar os convencionais ao comboio para os levar para os respectivos hoteis e em carros decorados com motivos rotários.

17 – Iniciada por Paul Harris, teve lugar no hotel "Congress" e Chesley Perry foi nessa altura eleito para seu Presidente.

18 – Perry abriu-a dizendo: -"O Rotary já é uma força surpreendente e o seu futuro não pode ser previsto por ninguém. Neste encontro, temos a importante tarefa de estabelecer a legislação que regirá os nossos passos".

Factos e 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...

O FIM DA PENA DE MORTE

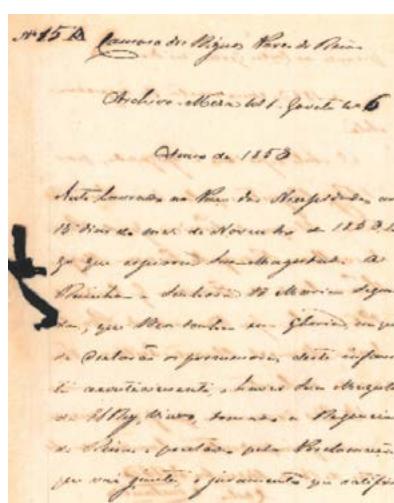
A pena de morte foi condenação que, até ser definitivamente abolida no nosso País, conheceu diversas etapas. Na verdade, ela foi abolida quanto a crimes civis com a reforma penal e prisional de 1 de Julho de 1867 do impulso de Augusto César Barjona de Freitas, o Ministro da Justiça a esse tempo, que teve o apoio de Joaquim António de Aguiar, o Chefe do Governo de então. Portugal, mercê disso, foi pioneiro dos direitos humanos. Foi o Rei D. Luís quem assinou tal diploma.



A ela se seguiria, ainda na Península Itálica, San Marino, e só depois Portugal.

A evolução no sentido da abolição foi, em alguma medida, lenta e, na verdade, tivera início em tempos do reinado de D. Maria II, logo após as sangrentas Invasões Francesas. D. Maria II promulgaria o Acto Adicional à Carta Constitucional, diploma que

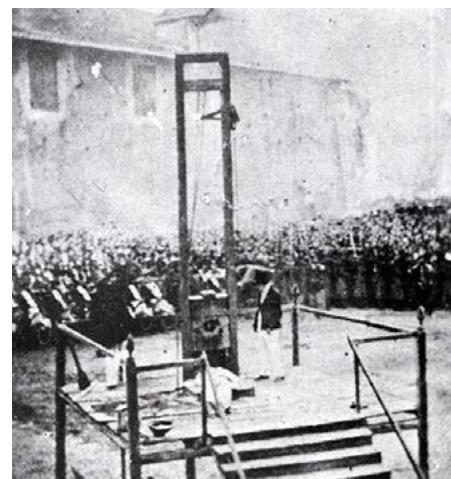
No entanto, não fomos o primeiro país europeu a abolir a pena de morte, certo que essa honra deve ser tributada à República Romana, um efémero Estado europeu que existiu apenas de Fevereiro a Julho de 1849. Esta abolição foi proclamada por Garibaldi.



aboliu a pena de morte para crimes políticos. Foi em 1852. Faltava, porém, contemplar os delitos comuns.

No entanto, já tinham passado mais de 20 anos sem que tivesse havido qualquer execução capital: a mais recente fora a do enforcamento de José Joaquim Grande, em Lagos, em 1846.

A proposta de lei apresentada por Barjona de Freitas no sentido da abolição referida começou por ter os votos favoráveis de 90 deputados (houve apenas 2 contrários), em votação nominal realizada



na Câmara dos Deputados da altura e teve lugar em 18 de Junho. A Câmara dos Pares confirmá-la-ia a 26 do mesmo mês.

A partir de 1870, a abolição da pena de morte tornar-se-ia extensiva aos territórios ultramarinos, mas ficaram não contemplados os crimes militares. Ela, porém, viria a ser ainda mais alargada com relação ao campo da justiça militar: a pena de morte passou a ser, neste âmbito, aplicável somente em tempos de guerra.

Com a entrada em vigor da Constituição da República de 1976, a abolição da pena de morte tornou-se total (seu art. 24º-2).

Boas Notícias em Português

Distinção



O economista Dr. Óscar Gaspar, com 50 anos, foi nomeado para Presidente da União Europeia de Hospitalização Privada (UEHP), organização que engloba 16 países.

Patinagem no Gelo



A jovem patinadora Jéssica Rodrigues, de Calheta (Ilha da Madeira), é Campeã Mundial Júnior em patinagem de velocidade. A competição decorreu no “Ritten Arena”, em Collalbo (Itália).

Ciclismo



Iuri Gabriel Dantas Leitão, de Viana do Castelo e com 26 anos, arrebatou o Troféu Palma na competição que teve lugar em Palma de Maiorca (Espanha).



António Morgado, com 20 anos, ganhou o Grande Prémio de Castellón (Espanha).

*

Judo



Patrícia Sampaio ganhou a Medalha de Ouro no “Grand Slam” de Paris – 2025.

Gestão



Tiago Mogadouro tornou-se Director-Geral do famoso Museu “Madame Tussaud” de Nova Iorque (EUA).

Taekwondo



Eduarda Costa Ferraz é Bicampeão do mundo na modalidade de “Taekwondo Poomsae”, mais de 65 anos, em torneio que se realizou em Hong Kong.

Turismo



A cidade de Lisboa foi considerada como “Melhor Destino Culinário da Europa nos “World Culinary Awards” que decorreram no Dubai. Na mesma altura, a cidade do Funchal obteve o galardão de “Melhor Terminal de Cruzeiros da Europa” nos “World Cruise Awards”.

Rugby



Portugal foi Campeão Europeu Sub 20 em 2024. Na final do respectivo campeonato que se disputou em Praga (Chéquia) derrotou a seleção dos Países Baixos por 46 a 14.

Golfe



Portugal é o Melhor Destino de Golfe do Mundo, assim eleito pelos “World Golf Awards – 2024” em sua reunião tida no Funchal. Na mesma altura foi ainda considerado como “Melhor Destino de Golfe da Europa” pelo terceiro ano consecutivo

Trampolim



Francisco José, natural de Santo Estêvão, ganhou a Medalha de Ouro em duplo mini-trampolim, júnior, na Taça do Mundo que se disputou em Coimbra.

Frases que Marcaram

“Se as pessoas soubessem quanto pouco cérebro está a governar o mundo, morreriam de medo.”

Ivo Andrić (1892-1975)

“Ninguém escapa àquilo que é. Todas as cores fazem parte da mesma nódoa.”

Rafael Chirbes (1949-2015)

“O espírito egoista do comércio não conhece países e não sente paixão ou princípio excepto o do lucro.”

Thomas Jefferson (1743-1826)

“Num tempo de engano universal, dizer a verdade é um acto revolucionário.”

George Orwell (1903-1950)

“Os homens são mais conduzidos pelo desejo cego do que pela razão.”

Baruch Espinoza (1632-1677)

“Não se deve avaliar o mérito de um homem pelas suas grandes qualidades, mas pelo que delas faz.”

François de La Rochefoucauld (1613-1680)

“Por vezes, a palavra representa um modo mais hábil de se calar que o silêncio.”

Simone de Beauvoir (1908-1986)

“A vida é igual em toda a parte e o que é necessário é a gente ser a gente.”

Clarice Lispector (1920-1977)

“O pessimismo leva à fraqueza; o otimismo ao poder.”

William James (1842-1910)

“Pratique a esperança. À medida em que a esperança se torna um hábito, consegue-se alcançar um espírito permanentemente feliz.”

Norman Vicente Peale (1898-1993)

“O futuro pertence a quem acredita na beleza dos seus sonhos.”

Eleanor Roosevelt (1884-1962)

“O que está à nossa frente e o que está atrás de nós são pequenos detalhes se comparados com o que está dentro de nós.”

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)



O “Chá de Coração”



8 de Março foi, “urbi et orbi”, o Dia Internacional da Mulher, uma celebração nascida já em 1909 (se não mesmo antes...) e em New York (EUA).

No nosso Clube a data foi especialmente assinalada desde logo pela alteração da data da nossa reunião nº. 2566: “atrasada” para Sábado, pois aquele dia assim calhou. E também pela alteração do local: este foi o das magníficas instalações do Hotel “The Yeatman”, com vistas formidáveis para o Porto.

Tratou-se, pois, de reunião especial que teve dois intuiitos fundamentais: o de assinalar o Dia Internacional da Mulher e o de angariação de fundos a aplicar em melhorias na “Casa dos Rotários” da Aldeia de Crianças SOS, de Gulpilhares, uma estrutura excelente financiada pelo nosso Clube desde há vários anos.

Cerca de oito dezenas de pessoas, entre Rotários(as) e seus amigos, além de elementos ligados à IPSS “Lírio Azul”, corresponderam a esta jornada iniciada pelas 16,30 horas e com a alegre actuação, junto da escadaria principal do hotel, da Tuna Feminina do Orfeão do Porto. As moças universitárias actuaram de maneira verdadeiramente contagiatante.



A Tuna Feminina do Orfeão do Porto numa das suas actuações.



Um ângulo da vasta sala...



... e outro

Terminada a sua actuação, todos se dirigiram para o amplo salão no qual seria servido o “Chá de Coração”. Além de muitos dos membros do nosso Clube e seus amigos, verificaram-se as presenças da Assistente do Governador, a Comp^a. Gracinha Tavares, do Rotary Club da Maia, e do Gov. 2020-21 Sérgio Almeida, do Rotary Club de Arouca. Mesas redondas. Muitas...

Sob a batuta da nossa Presidente, Comp^a. Filomena Aguiar, que fez questão de percutir o tradicional sino, a reunião abriu com palavras dela de agradecimento e de boas-vindas, adidas de explicação da razão de ser do encontro.

Após a apresentação justificativa introdutória, teve lugar um belo momento de música e dança a cargo do grupo misto “FURIA”, criado pela dupla Daria & Aleksei, que, sempre com muito agrado e elegância, voltaria a actuar mais tarde.

Seguiu-se uma “mesa-redonda” moderada pelo PGD Sérgio Almeida e completada pela Sra. Dr^a. Deolinda Odete da Silva Costa e pelas Comp^{as}. Rosa Zulmira Macedo e Joana Mourão, na qual foram abordadas várias questões em torno do papel da mulher, da sua afirmação política e social, das suas qualidades e decisiva importância peculiar.



As danças da “FURIA”.



A Mesa-Redonda.

Entretanto, o chá, bem requintado, ia sendo servido nas mesas e o ambiente geral melhor não poderia ser.

Retomando a palavra, a Presidente Comp^a. Filomena teve o ensejo de sublinhar a efeméride e de distinguir com diplomas várias das Senhoras presentes, assim como renovados agradecimentos. Até houve um sorteio com prémios oferecidos pelo “The Yeatman” e, claro, saboroso bolo.

Foi ainda lido um excelente texto pela Comp^a. Ana Maria Cunha, de sua autoria, que se transcreve:

“Hoje, reunimo-nos para celebrar a Mulher.

E que melhor símbolo para esta homenagem do que o coração?

O coração é a essência da vida.

Com ele nascemos e sem ele deixamos de existir.

Simbolo do amor, bate no centro do nosso peito, em sintonia com as nossas emoções.

O coração da mulher é um motor incansável. Bate com paixão, ama sem reservas, sofre em silêncio, mas nunca desiste. Ele acelera nos momentos de alegria, resiste nos de dor e encontra sempre forças para continuar, mesmo quando tudo parece impossível.

As mulheres têm um dom especial: fazem do amor uma força transformadora. São mães, filhas, avós, amigas, companheiras... Educam, inspiram, cuidam, lideram. Fazem do mundo um lugar mais justo, mais humano, mais verdadeiro.



Um significativo bolo, além de apetitoso.



Na sua intervenção, a Comp^a. Ana Maria Cunha.



A nossa Presidente Filomena conduz a jornada.

E fazem-no sem alarde, muitas vezes sem reconhecimento, mas sempre com o coração na linha da frente. Não é a força dos músculos que move o mundo, é a força da generosidade, da empatia, da entrega. E ninguém melhor do que uma mulher sabe o que isso significa.

Hoje, ao celebrarmos o Dia da Mulher, honremos o seu coração – esse motor incansável de amor e coragem. Saibamos reconhecer o seu valor, não apenas nesta data, mas em todos os dias do ano.

Porque sem o coração das mulheres, o mundo poderia continuar a girar... mas perderia a sua alma.

Brindemos à Mulher! Brindemos ao seu coração!

O “Chá” só terminaria no cair da noite e este foi, irrecusavelmente, um evento a recordar por muitos e bons. Assim se angariaram cerca de € 1.500,00 para a “nossa” casa da Aldeia SOS.

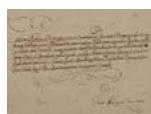
Conheça os seus Maiores

D. Joaquim da Encarnação



Frei agostinho e escritor que viveu de 1724 a 1798. Autor de obras como “Cronologia dos Pontífices”, “História Portuguesa” e outras sobre teologia e religião.

Frei Mateus da Encarnação Pina



Foi o abade-geral da Ordem Beneditina no Brasil, e aqui nasceu em Rio de Janeiro. Viveu no Séc. XVII. Foi um notável teólogo e orador sacro.

António José Enes



Um grande autor dramático além de jornalista e político. Escreveu obras como “Os Lazaristas”, “Eugénia Milton”, “O Saltimbanco”, “O Luxo” e ainda outras peças de teatro. Exerceu as funções de Ministro da Marinha e de Comissário Régio em Moçambique, então se afirmando como notável organizador. Viveu de 1848 a 1901.

D. Diogo de Menezes Ericeira



Foi o primeiro Conde da Ericeira. Militar, ficou cativo após o “desastre” de Alcácer Quibir. Viveu de 1553 a 1635.

D. Fernando Ericeira



O 2º Conde da Ericeira. Foi célebre guerreiro e historiador. Escreveu “Vida e Acções de El-Rei D. João I” e “História de Tânger”. Viveu de 1614 a 1699.

D. Luís Ericeira



3º Conde da Ericeira. Também guerreiro e escritor. São da sua autoria obras como “Portugal Restaurado”, além de outras. Viveu de 1632 a 1690.

D. Francisco Ericeira



O 4º Conde da Ericeira. Um apreciado erudito e guerreiro que viveu de 1673 a 1743.

Frei António de Escóbar



Escritor apreciado que viveu de 1618 a 1681. Deixou obras como “A Fénix de Portugal” e “O Herói Português: Vida e Obra de D. Nuno Álvares Pereira”.

Frei João de Escóbar



Trinitário, musicista e poeta que viveu no Séc. XVI. São da sua autoria obras como “Arte de Música Teórica e Prática” e “Auto do Fidalgo de Florença”, esta dedicada a D. Sebastião.

Pero de Escóbar



Navegador que foi quem comandou a nau Bérrio da armada capitaneada por Vasco da Gama na sua primeira viagem até à Índia. Viveu na transição do Séc. XV para o Séc. XVI.

Culinária Internacional

Mestre Saborini, porque estamos no mês da Páscoa, por cá se deixou ficar...

AÇORDA ALENTEJANA

Ingredientes (para 4 pessoas):

500 grs. de pão de segunda (duro)
1 molho de coentros
3 dentes de alho
4 colheres de sopa com azeite
4 ovos
1,5 l. de água
1 colher de sopa com sal grosso



Preparação: corte o pão em fatias ou em cubos de tamanho médio. Escalfe quatro ovos em água ligeiramente acidulada com vinagre. Corte os coentros e o alho para dentro de um almofariz. Junte o sal e pise até reduzir todos os ingredientes a uma papa. Deite esta papa numa terrina e regue-a com o azeite. Regue com a água a ferver e mexa para dissolver a papa de coentros. Com uma fatia de pão, prove o caldo. Introduza o pão e, se pretender a açorda macia, tape durante alguns minutos a sopa. Coloque um ovo escalfado em cada prato.

BUCHO RECHEADO

Ingredientes (para 6 pessoas):

1 bucho, de preferência curado
250 grs. de carne de vaca ou de vitela
350 grs. de lombo de porco
100 grs. de chouriço
350 grs. de galinha
5 gemas
1 dl. de água
1 dl. de vinho branco
1 cebola
1 carcaça grande (miolo)
1 dente de alho
1 limão
Toucinho, manteiga ou banha
Salsa, louro, colorau e pimenta a gosto

Preparação: coloque num tacho a cebola e o alho picados juntamente com as carnes já cortadas aos bocados e tempere com salsa picada, louro, colorau e pimenta. Deixe a refogar por uns minutos. Junte a água e o vinho, pouco a pouco, e deixe as carnes cozerem. Desosse as carnes, misture-lhes o miolo de pão e, finalmente, incorpore as gemas. Junte o sumo de limão. Quando o recheio estiver pronto, recheie o bucho tendo o cuidado de não o encher demasiado para que não rebente. Cosa-o com agulha e linha e leve a assar no forno com a banha e as tiras de toucinho. Durante a assadura pique o bucho para deixar sair o ar. Sirva bem tostado, cortado às fatias e acompanhado com salada de agrião ou com grelos cozidos.

TRANÇA DE PÁSCOA

Ingredientes (para 4 pessoas):

640 grs. de farinha
125 grs. de manteiga
25 grs. de fermento de padeiro
125 grs. de açúcar
2,5 dls. de leite
50 grs. de corintos
1 gema



Preparação: faça uma massa com o fermento, 50 grs. de farinha e um pouco de leite morno. Deixe levedar durante meia-hora sobre a restante farinha. Junte o leite que restou, o açúcar, a manteiga derretida e os corintos. Amasse toda a farinha e sove a massa. Deixe levedar em local aquecido e, quando a massa tenha já o dobro do volume, amasse-a novamente um pouco. Estenda-a em rolos e faça uma trança. Pincele-a com gema de ovo e deixe a descansar 10 minutos. Coza em forno quente e enfeite com fios de ovos e amêndoas coloridas.

E... tenha uma Santa Páscoa!



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
208 203 319

geral@lancasterschool.pt



www.lancasterschool.pt

www.facebook.com/lancasterschol

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)



**A MAGIA
DO ROTARY**