

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



nº 516

boletim mensal ano XLIII | março de 2026



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

ABERTO 24H TODOS OS DIAS

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

FARMÁCIA SÃO JOÃO

ABERTO 24H TODOS OS DIAS

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)

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

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

Pessoa colectiva nº. 503 231 053.

SECRETÁRIA EXECUTIVA DIRECTOR – Alexandra
Fontes Pinto.

CONSELHO DIRECTOR
Presidente do Clube – Maria Raquel Lima
Presidente Eleita – Justa Castro
Vice-Presidente – Filomena Frazão de Aguiar
1ª Secretária – Alexandra Fontes Pinto
2º Secretário – João Mourão Neto
1ª Tesoureira – Maria do Céu Gonçalves
2ª Tesoureira – Justa Castro
1º Protocolo – Ana Maria Cunha
2º Protocolo – Francisca Neves

COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE
Presidente – Maria Raquel Lima
Programação semanal – Maria Raquel Lima, Elsa
Oliveira e Maria Mercês Ferreira

**COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO AS-
SOCIATIVO**
Presidente – Joana Mourão
Facilitador de Aprendizagem do Clube – Artur Lopes
Cardoso

COMISSÃO DE IMAGEM PÚBLICA
Presidente – Elsa Oliveira
Boletim do Clube – Artur Lopes Cardoso e João
Mourão Neto

COMISSÃO DE PROJECTOS HUMANITÁRIOS
Presidente – Rui Amandi de Sousa
Aldeia SOS – Américo Camarinha e Maria de Fátima
Passos

COMISSÃO DE PROGRAMAS PRO-JUVENTUDE
Presidente – Maria Mercês Ferreira

COMISSÃO DA FUNDAÇÃO ROTÁRIA DO R.I.
Presidente – Filomena Frazão de Aguiar

**NÚCLEO ROTARY DE DESENVOLVIMENTO COMU-
NITÁRIO (NRDC) - “Casa da Amizade”**
Abília Azevedo e João Miguel Neto



BOLETIM MENSAL | ANO XLIII • Nº 516 | MARÇO DE 2026

FREQUÊNCIA?!

Cria o leitor rotário que analisar, através do conhecimento da sua história, a evolução do “pensamento rotário” é algo de verdadeiramente surpreendente e mesmo apaixonante. Na verdade, ora veja: o Rotary começou por ser egoísta, apenas dedicado à defesa dos interesses dos “homens-de-negócios” seus associados; veio depois a assumir o serviço em benefício da comunidade; considerou o Companheirismo como o “caldo-de-cultura” do serviço; o Rotary começou por ser racista (só gente caucasiana) e exclusivista (só apanágio do sexo masculino); não dava a conhecer a terceiros o que os Clubes faziam. Sei lá que mais... E de todas essas peias soube libertar-se! Como o Rotary é grande!

Hoje em dia o nosso Movimento é universal e inteiramente dedicado ao Serviço. Honra lhe seja.

Definida a sua máxima – Companheirismo Através do Serviço -, havia que salvaguardar (assim foi então entendido) o companheirismo como base alimentadora de acções de serviço. Ora, o Companheirismo pratica-se e desenvolve-se mercê dos contactos pessoais e estes realizam-se nas reuniões semanais. Desta ordem de ideias, “saiu” a exigência de comparência dos membros do Clube nas suas habituais reuniões. O Secretário do Clube tinha como incumbência (além de várias outras) co-tejar as presenças de cada Rotário às reuniões, anotando quem comparecia a elas e quem a elas faltasse, levando, porém, em devida conta as “recuperações” que lhe houvessem sido notificadas pelo que estivera ausente. E cumpria-lhe mesmo remeter em prazo para a Governadoria o mapa mensal da frequência no Clube.

O Manual de Procedimento, por assim dizer o acervo das normas por que se rege o Rotary, estabelecia mesmo a exigência de comparência dos membros do Clube às suas reuniões semanais (Artigo VII – Secção 1) e seguia com a enumeração de hipóteses segundo as quais se poderia “recuperar” de falta dada a reunião (Artigo X – Secção 5). Tudo para salvaguardar e fomentar o companheirismo...

Sabe o leitor que, no nosso Continente, chegou a haver um prémio – dava pelo nome de Troféu “Rosanoff” - para o Rotary Clube que atingisse uma frequência absoluta (100%) .no ano rotário? Prémio a que fez jus o Rotary Club de Guimarães em 1986-87?

Pois bem. O Rotary voltou a fazer alterar, actualizando, a sua postura, agora “mexendo” no que à frequência se refere. Esta passou a não ser obrigatória mas permanece sendo desejável. Porquê? É o acompanhar dos tempos e o adoçar ao aproveitamento das novas tecnologias, designadamente das possibilidades trazidas pelo “online”.

É, por outro lado, uma manifestação de maturidade rotária. Com efeito, a presença física é, de facto, facilitadora do Companheirismo e da Amizade. Contudo, hemos de convir que, de certo modo, a exigência da comparência física tinha seu quê de controlador e de menoridade. O Companheirismo e a Amizade nascem em cada um de nós e devem muito bem ser a nossa maneira de estar em Rotary. Somos Rotários e, doravante, adultos e está-nos à distância de um “clic” um são e interessado relacionamento rotário.

Por isso será, agora, cada um a notar que o outro faltou e sentir o incómodo da falta dele. Notando-a, trate de saber junto dele o que se passa. Isto é revelador de um real Companheirismo. Não é assim?!

ALC

Capa: A água está na essência da vida

DIA 2

Cancelada por ser Quinta-feira Santa.

DIA 9

REUNIÃO Nº. 2611 21 horas - Reunião de trabalho e companheirismo online.

DIA 16

REUNIÃO Nº. 2612 21 horas - Formação/informação rotária. **(a)**

DIA 23

REUNIÃO Nº. 2613 20 horas - Reunião de jantar no Hotel Holiday Inn, com cônjuges e convidados. Homenagem a profissional distinta - Dra. Ana Casas.

DIA 30

REUNIÃO Nº. 2614 21 horas - Companheirismo e trabalho. **(a)**

(a) – reunião na nossa Sede.

Índice

Programa para o mês de Abril _____	2
Companheirismo _____	2
Página da Presidente _____	3
Mais uma Página que se vira _____	4
Secretaria _____	5
Promover Cultura e não só..._____	6
”Kristin” _____	8
Noticiário Rotário _____	9
Factos e Feitos da nossa História _____	11
Vozes que Inspiram _____	12
Momentos Históricos do Rotary _____	13
Boas Notícias em Português _____	14
A União Europeia _____	15
O nosso NRDC _____	17
Conheça os seus Maiores _____	18
Rotários assim disseram _____	19
Culinária Internacional _____	20

Companheirismo

Em Abril iremos ter os seguintes aniversários:

DE NASCIMENTO

Dia 3 – Dr. António Manuel Vaz de Macedo
Dia 10 – Comp^a. António de Freitas Meira
Dia 13 – José Carlos Teixeira Ramos
Dia 14 – Comp^a. Maria do Céu Rocha Ferreira Gonçalves
Dia 19 – Comp^a. Ana Paula de Paiva Godinho da Silva Dias
Dia 26 – Comp^a. Carla Alexandra de Jesus Almeida

QUANTO A ROTARY CLUBES

Dia 1 – o Rotary Club de Ílhavo
o Rotary Club de Mangualde

Dia 4 – o Rotary Club de Monção

Dia 6 – o Rotary Club de Oliveira de Azeméis

Dia 8 – o Rotary Club de S. João da Madeira

Dia 10 – o Rotary Club da Maia
o Rotary Club de Sever do Vouga

Dia 16 – o Rotary Club de Ponte de Lima

Dia 17 – o Rotary Club de Sandim

Dia 18 – o Rotary Club de Felgueiras

Dia 19 – o Rotary Club de Celorico de Basto

Dia 20 – o Rotary Club de Barcelos

Dia 24 – o Rotary Club de Póvoa de Lanhoso

Dia 25 – o Rotary Club de Marinha Grande

Dia 26 – o Rotary Club de Oliveira do Bairro

Dia 29 – o Rotary Club de Valença o Rotary Club de Vizela

Muitos parabéns a tantos que são !!!

Rotary Club de Vila Nova de Gaia

Página da Presidente



Raquel Lima

Presidente 2025-26

Março – A Água como Fonte de Vida e Dignidade

Queridos Companheiro,

Março é o mês em que o Rotary destaca a importância da água, do saneamento e da higiene. Questões que, para muitos de nós, fazem parte do quotidiano sem grandes sobressaltos, mas que para milhões de pessoas continuam a ser desafios diários, com implicações diretas na saúde, na educação e na dignidade humana.

No Rotary Club de Vila Nova de Gaia, acreditamos que o acesso à água potável é um direito fundamental e uma base para o desenvolvimento sustentável. Quando uma comunidade tem acesso a água segura, tudo se transforma: as crianças podem ir à escola em vez de percorrerem quilómetros em busca de água; as famílias vivem com mais saúde; as oportunidades económicas crescem.

A missão do Rotary de servir ao próximo e promover a boa vontade e a paz mundial concretiza-se também nestes projetos que devolvem dignidade e esperança a populações vulneráveis. Ao redor do mundo, clubes rotários trabalham para construir poços, melhorar sistemas de saneamento, instalar filtros e formar comunidades em práticas de higiene.

Neste mês, convidamos os nossos membros e parceiros locais a refletirem sobre como podemos, mesmo a partir de Gaia, contribuir para esta causa

global. Podemos apoiar projetos internacionais, promover ações de sensibilização sobre o uso consciente da água ou colaborar com entidades locais em iniciativas ligadas ao ambiente e à sustentabilidade.

A água liga-nos a todos. É símbolo de vida, de renovação, de esperança. Que março nos inspire a valorizar esse recurso precioso e a trabalhar para que ele chegue com qualidade e justiça a todos os cantos do mundo.

Unidos para fazer o bem, que sejamos agentes de mudança também na preservação e no acesso àquilo que é essencial à vida.

Seguimos juntos.

UNIDOS PARA FAZER O BEM

Mais uma Página que se Vira

Com esta edição – a nº. 516 – inicia-se mais um ano de publicações nunca interrompidas do nosso Boletim mensal. Com efeito, entramos com ela no 43º ano!

Realmente foi reportado a Março de 1983 que o Boletim “apareceu” e, nessa altura, recordemos, até teve como referência o nº. 0. Ou seja: o leitor fiel acede agora à edição identificada como sendo a nº. 516 mas, se observarmos a história no seu verdadeiro rigor, ela até deveria ostentar o nº. 517.

Há, pois, que notar que, com 43 anos de idade, o nosso Boletim mensal tem mais idade do que muitos dos nos-

sos Companheiros(as) que, hoje em dia, fazem parte do quadro social do nosso Clube. Arriscaremos mesmo a ousadia de proclamar que ele é, no panorama universal do “mundo rotário”, o de mais antiga existência ininterrupta do mundo...

Com uma tal antiguidade e persistência, não se afigura ser de somenos reconhecer a sua importância e o relevante papel que o Boletim pode desempenhar não apenas como órgão significativo de relações públicas, mas também nos capítulos da formação e da informação rotárias. Ponto decisivo para tanto haverá de ser o desiderato de que seja correctamente divulgado e também alcance adequado nível de índice de leitura. Na verdade, e de uma vez por todas, sem que quanto precede seja garantido, não se justificará, de todo, que continue a editar-se. O Boletim continuará a ser, mas somente, uma bela iniciativa do passado, porém, sem futuro.

É, no fundo, o desenvolvimento da história, e é cada um de nós quem faz essa mesma história.

Então será sempre de se colocarem as velhas questões: considera que é importante continuar a editar-se o nosso Boletim? Se entendo que sim, como me disponho a contribuir para que ele continue a existir? Estou disponível para assumir as tarefas necessárias para que cada edição aconteça? Comprometo-me a, para cada edição, escrever sobre assuntos do Rotary? Ou sobre outros temas interessantes? Estou disponível para angariar inserções de publicidade paga de terceiros nas páginas do Boletim?

Contudo esta é a prioridade das prioridades: ler cada edição como condição necessária e prioritária da existência dele. Não apenas folheá-lo. É ler ... pois nunca sabemos tudo, sem isso, acerca do nosso Movimento. E mesmo assim...



Rotary Club de Vila Nova de Gaia



Comp.^a Alexandra Fontes Pinto

Secretaria Fevereiro

RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de Coimbra (visita do Presidente-Eleito do R.I.) - as Comp.^{as}. Ana Mafalda Vasconcelos, Filomena Frazão de Aguiar, Justa Castro e Maria do Céu Gonçalves; no Rotary Club de Ermesinde – a Comp.^a. Justa Castro; no Rotary Club de Espinho – a Comp.^a. Justa Castro; no Rotary Club de Esposende – a Comp.^a. Justa Castro; no Rotary Club de Estarreja – as Comp.^{as}. Filomena Frazão de Aguiar e Justa Castro; no Rotary Club de Funchal – a Comp.^a. Ana Mafalda Vasconcelos; no Rotary Club de Gondomar – a Comp.^a. Filomena Frazão de Aguiar; no Rotary Club de Ílhavo – a Comp.^a. Filomena Frazão de Aguiar; no Rotary Club de Matosinhos – as Comp.^{as}. Filomena Frazão de Aguiar e Justa Castro; no Rotary Club de Penafiel – as Comp.^{as}. Justa Castro e Maria do Céu Gonçalves; no Rotary Club de Vila Nova de Famalicão – a Comp.^a. Justa Castro. Em reunião do Conselho de Governadores (Oliveira de Azeméis) – o Comp.^o. Artur Lopes Cardoso. No Seminário Distrital de Formação Avançada (no ISLA) – a Comp.^a. Filomena Frazão de Aguiar.

DERAM-NOS A HONRA E O PRAZER DAS SUAS VISITAS

O Comp.^o. Paulo Matos, do Rotary Club de Douro e Vouga Internacional. A Comp.^a. Gracinha Tavares, do Rotary Club da Maia. A Sr.^a. Dr.^a. Maria do Carmo Couto.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

”E-mail” para todos os Companheiros e todos os Clubes do Distrito a informar acerca do novo “site” do Clube e do nosso novo endereço electrónico.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas dos Rotary Clubes de Barcelos, de Caldas das Taipas e de Vila Nova de Famalicão.

Comunicações – Da Governadoria sobre o Seminário Distrital de Formação Avançada e informando acerca do calendário de VOGs. Pedido de ajuda às populações de Leiria e de Marinha Grande, afectadas pela catástrofe provocada pela depressão “Kristin”.

Convites – Da Governadoria, para reunião festiva que assinalará os 121 anos do Rotary, em Guimarães (Pousada do Mosteiro). Dos Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha, de Gaia-Sul, de Guimarães, da Maia, de Porto-Foze da Trofa, para homenagem a profissional distinto. Dos Rotary Clubes de Espinho, de Leça da Palmeira e da Trofa, para suas reuniões com palestra. Dos Rotary Clubes de Albergaria-a-Velha, juntamente com o de Sever do Vouga, de Guimarães, de Caldas das Taipas, de Ílhavo, de Marco de Canavezes, de Santo Tirso, de Viana do Castelo e de Vila Nova de Famalicão, para as VOG respectivas. Dos Rotary Clubes de Esposende e de Porto-Douro, para as suas respectivas reuniões festivas de aniversário. Do Rotary Club de Mirandela, para a festa “À Roda da Alheira e do Azeite”. Do Rotary Club de Águas Santas/Pedrouços, para homenagem aos profissionais do Serviço de Cuidados Paliativos de Águas Santas. Do Rotary Club da Feira, para mais uma iniciativa “Fogaça com Todos”. Da Academia “Paul Harris”, para a 5ª edição do seu programa “Elevate Leadership” em parceria com a Universidade Católica Portuguesa.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Rotary Portugal”. Cartas Mensais dos Governadores. “Postal”, do Rotary Club de Vilamoura Internacional.

Promover a Cultura e não só...

Numa parceria com a Liga dos Amigos do Centro de Saúde Soares dos Reis e com a Escola Secundária “António Sérgio”, o nosso Clube iniciou um novo projecto, este todo voltado para o fomento da acção cultural, uma vertente que consideramos também, em si, um serviço.

Dá pelo nome genérico de “Quintas Literárias” e trata-se duma acção aberta a toda a comunidade. Tem por escopo definir encontros regulares dedicados à literatura, promovendo o gosto pela leitura, pelo pensamento crítico e pelo convívio inter-geracional com cidadania activa.

A este projecto cultural desde logo deram a sua adesão dois semanários gaienses de prestígio: o “Audiência” e “O Gaiense”. Eles irão acompanhar e divulgar as várias jornadas das “Quintas Literárias”, o que constitui uma clara mais-valia para o objectivo da sua maior esfera de influência.



Esta acção visa concretizar um espaço de partilha, de diálogo e de inclusão, imbuído dos valores rotários e visando a promoção do bem-estar e da saúde mental.

Além das conversas próprias das “Quintas Literárias”, e no sentido da promoção do gosto pela leitura, far-se-á venda de livros em segunda mão. Estes não terão preço de antemão estabelecido: o adquirente pagará pelos que consigo leve o que ele mesmo achar justo.

Desde logo ficaram previstas três edições das “Quintas Literárias”, todas em salão próprio da Escola Secundária “António Sérgio”:

- 1ª edição em 29 de Janeiro (já realizada).
- 2ª edição em 26 de Março.
- 3ª edição em Abril (dia a definir).

Rotary Club de Vila Nova de Gaia



Este projecto de cultura é também, e por outro lado, solidário. Assim, cada participante em cada edição deverá contribuir com € 8,00. Todavia, será gratuita a participação de jovens de menor idade e de pessoas já aposentadas, isto como maneira de incentivar o gosto pela leitura de tais faixas etárias. E ao valor assim angariado se adicionará o produto que seja obtido pela venda directa dos livros usados a que acima se aludiu.

A receita alcançada, no seu todo, vai reverter a favor da LIGA DOS AMIGOS DO CENTRO DE SAÚDE SOARES DOS REIS que está empenhada na construção de um Centro de Alzheimer. Será aplicada no equipamento desta nova estrutura de saúde.

As inscrições nas edições das “Quintas Literárias” fazem-se por via “WhatsApp” ou através do telefone 919 626 349 (Comp^a. Ana Maria Cunha).

A primeira “Quinta Literária” ocorreu em 29 de Janeiro, dedicada à escritora Isabel Rio Novo, e contou com generosa afluência: cerca de meia centena de pessoas, como as fotos ilustram.

Compareça sempre que lhe seja possível às “nossas”, que são também suas, “Quintas Literárias”.

A sua presença é sempre gratificante.



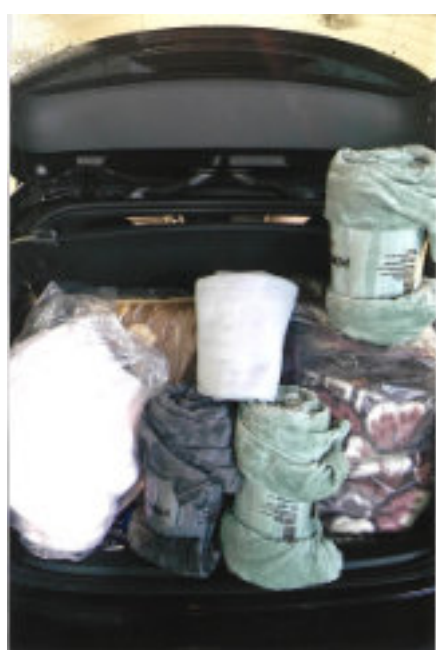
”Kristin”

Este foi o nome atribuído pelos meteorologistas à catastrófica depressão que, de maneira arrasadora, se abateu pelo nosso País na parte final do passado mês de Janeiro e pura e simplesmente devastou particularmente a região central.

Surgiram pedidos de ajuda rápida designadamente por parte dos Rotary Clubes de Leiria e de Marinha Grande, e prontamente a nossa Governadora, Comp^a. Deolinda Nunes, disse se fez eco apelando a ajudas às populações duramente afectadas pela depressão.

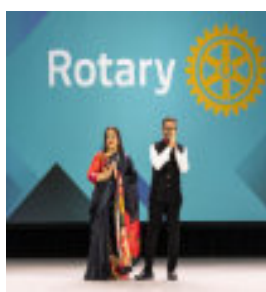


Não perdemos tempo inglório com discursatas oportunistas e demagógicas que logo surgiram da parte de quem nada faz e só sabe denegrir. Passámos à acção e o nosso Clube foi dos que logo se mobilizaram para a recolha de bens de necessidade e seu envio para o teatro das operações. Como as fotos documentam...

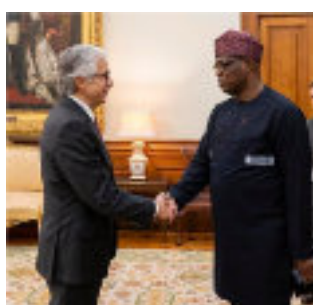


Rotary Club de Vila Nova de Gaia

Noticiário Rotário



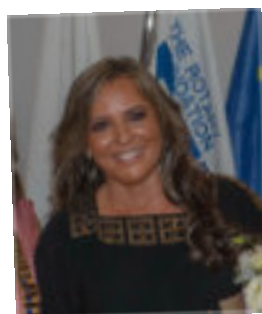
O Rotário da Índia, Ravishankar Dakoju doou a favor da Fundação Rotária do R.I. nada menos que 50 milhões de dólares!



Assinalando o centenário do estabelecimento do Rotary em Portugal, a Assembleia da República aprovou por unanimidade um voto de felicitações ao Rotary que lhe fora presente pelo Sr. Presidente da República na presença do Presidente-Eleito do R.I., Olayinka Babalola que nela foi solenemente recebido.

O nosso Clube co-organizará duas recolhas públicas de sangue: a primeira, em 30 de Abril próximo nas instalações da empresa “Fricom”, Vila do Conde; a segunda, em 21 de Maio em local a designar de Vila Nova de Gaia.

R.I. tem agora ao dispor um jogo/desafio para testar os seus conhecimentos acerca do Rotary. Vá a <spc.rotary.org/impact>.



A nossa Comp^a. Filomena Frazão de Aguiar foi designada para Delegada no Distrito 1970 da CIP Portugal/Itália, Malta e San Marino.

O Grupo de Acção “Defesa do Ambiente” está a levar por diante uma campanha em todo o mundo para instalação de um milhão de painéis solares. Veja em <esrag.org/million-solar-panel>.



Renove a sua Sala de Banho com qualidade e design

Serviço personalizado

Materiais de excelência e atendimento especializado

Showroom: Rua Soares dos Reis, 82, 4400-310 Vila Nova de Gaia | Email: geral@saniax.pt
 Armazém: Rua da Rasa, 89, 4400-271 Vila Nova de Gaia | Telefone: 223 745 920/2

Saniax by Almeida & Xivis

Em todo o mundo, existem cerca de 230 milhões de pessoas que padecem de contaminação por arsénico.



As reuniões normais de qualquer Rotary Clube podem ser enriquecidas e, portanto, tornadas mais atraentes, passando nelas um vídeo dedicado a qualquer tema caro ao Rotary. Há vídeos para tanto disponíveis em <brandcenter.rotary.org>.

Membro do Rotary Club de Kansas City-Plaza, Missouri (EUA), Larry A. Lunsford foi o Rotário seleccionado pela respectiva Comissão de Indicação para Presidente do R.I. em 2027-2028



Desde há um pouco mais de vinte anos que teve início a rede de Grupos de Acção que, portanto, nasceu em 2005. Estes Grupos estão agora implantados em mais de 150 diferentes países e são aglutinadores

de mais de 50.000 pessoas que se dedicam a implementar e desenvolver projectos de carácter humanitário nas mais diversas partes do nosso mundo.

O "Board" definiu o dia 25 de Janeiro de cada ano como Dia da Mulher em Rotary.



Respondendo ao apelo lançado pelos Rotary Clubes de Leiria e de Marinha Grande, a Gov. Compª. Deolinda Nunes promoveu logo uma acção distrital solidária de recolha de bens de necessidade, e seu envio, para ajuda às populações afectadas pela depressão "Kristin".



Rotary Club de Vila Nova de Gaia

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 ... a verdadeira...

Cheias Letais

A capital Lisboa foi acometida de chuvas torrenciais durante a noite de 25 de Novembro de 1967, ou seja há um pouco mais de 59 anos. Elas foram causa das maiores cheias, e das mais mortíferas, até então acontecidas quer na cidade, quer nas suas envolventes.

Os dados "oficiais" dizem que terão perecido 250 pessoas mas este número terá pecado por defeito uma vez que o Governo dessa altura mandou parar a contagem das vítimas visando escamotear o alarme social. Estima-se, por isso, que o verdadeiro número de vítimas mortais deverá ter ido além das 700. Verificaram-se primordialmente nos bairros periféricos de barracas sites em Loures e em Odivelas. Paradoxalmente, onde foi maior a pluviosidade foi no Estoril, zona na qual, todavia, não houve mortes.

Desde o inesquecível Terramoto de 1755, estas cheias foram a maior catástrofe natural a atingir a referida região. Em umas cinco horas choveu o equivalente a uma quinta parte do resto do ano! Foram de 89,2 milímetros de chuva (no centro de Lisboa) a 112,5 milímetros na Ajuda. Tratou-se duma cheia repentina: em menos de 12 horas.

Os locais mais atingidos foram os das baixas de Lisboa, Loures, Vila Franca de Xira e Alenquer. Na capital, as águas chegaram a ultrapassar a altura dos sinais de trânsito e arrastaram automóveis na Praça de Espanha e na Avenida da Liberdade. Alcântara virou um mar de lama! Paralisaram os transportes públicos em Lisboa e seus arredores. Foram arrastadas árvores,



carros e animais, condutas rebentaram, ficaram cortadas estradas, pontes ruíram e muitas casas ficaram arrasadas. A contagem da época, o global dos prejuízos causados haverá de ter ultrapassado os três milhões de dólares.

Quem mais sofreu com estas cheias foi a população mais pobre, esta a residir em habitáculos inseguros e precários nas periferias. As torrentes originadas levaram tudo na frente: detritos enormes, incluindo árvores, partes de muros e mesmo blocos de construções que abateram.

Os casos mais dramáticos aconteceram quanto ao Bairro de Santa Cruz da Urmeira, na Quinta do Silvado e em Pombais, ou seja no vale da ribeira de Odivelas, e na Quinta da Várzea e Póvoa de Santo Adrião.

Trabalharam arduamente nas acções de socorro os bombeiros, os Fuzileiros Navais, militares, funcionários da Junta Autónoma das Estradas e muitos estudantes universitários.



Fevereiro, mês da ação solidária e reflexão



Ana Saraiva

Presidente do Rotaract Club de V. N. Gaia

Março é um mês marcado por momentos relevantes para o nosso clube e para a comunidade. Assinalamos o Dia Internacional da Mulher e promovemos o evento “Vozes que Inspiram”, iniciativas que nos desafiam à reflexão e à participação ativa.

O Dia Internacional da Mulher constitui uma oportunidade para reconhecer o papel das mulheres na sociedade e para refletir sobre os desafios que persistem em matéria de igualdade, participação e valorização. As mulheres continuam a assumir responsabilidades determinantes em múltiplos contextos (familiares, profissionais e associativos), contribuindo de forma decisiva para a coesão social. Esta data convida-nos a olhar com sentido crítico para o presente e a reforçar o compromisso com uma cultura de respeito, equidade e responsabilidade coletiva.

É neste enquadramento que, na tarde de sábado, dia 14, o nosso clube organiza o evento “Vozes que Inspiram”. Será um espaço de partilha de testemunhos de mulheres inspiradoras, que darão a conhecer os seus percursos e experiências. O programa inclui igualmente uma mesa-redonda, promovendo um diálogo estruturado sobre a intervenção associativa e os desafios atuais. Pretende-se que seja uma tarde bem passada (marcada pela escuta, pela reflexão e pelo convívio), aberta à comunidade e centrada na valorização da voz feminina. O evento reverte a favor da APAV, reforçando a sua dimensão solidária e permitindo que a participação de cada pessoa contribua diretamente para o apoio a vítimas e para o fortalecimento do trabalho desenvolvido por esta instituição.

Ao organizar esta iniciativa, o nosso clube reafirma a sua missão de promover espaços de diálogo, sensibilização e impacto social concreto. Mais do que assinalar uma data, procuramos criar oportunidades de envolvimento real da comunidade, valorizando testemunhos que inspiram e apoiando instituições que atuam diariamente no terreno. Que este mês seja, assim, um convite claro à participação, à reflexão responsável e ao compromisso com uma sociedade mais justa e consciente.



Rotary Club de Vila Nova de Gaia

Apontamentos Históricos do Rotary

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

1 – Se bem que ainda não existisse na França nenhum formal Rotary Clube, já desde Agosto de 1918 havia quem, em Paris, se reunisse na sua condição de Rotários.

2 – Isso deveu-se ao facto de, entretanto, os Estados Unidos participarem na I Grande Guerra e, por isso, enviarem para a França militares, diplomatas e membros de agências humanitárias, vários deles Rotários.

3 – Surgiu assim, em Paris, o Rotary Club Aliado, do qual seria primeiro Presidente Ancil T. Brown, a esse tempo membro do Rotary Club de Indianápolis (Indiana – EUA).

4 – Do Rotary Club Aliado fizeram, então, parte pessoas ilustres: o Gen. John Pershing, o embaixador William Sharp e o major James Perkins, que era o Comissário da Cruz Vermelha para a Europa, além doutros.

5 – Acabada a I Grande Guerra, assiste-se a uma larga disseminação do Rotary por todo o mundo.

6 – Na Ásia, por exemplo, “formaram-se”, em Julho de 1919, o Rotary Club de Manila (Filipinas) e, poucos dias mais tarde, o de Xangai (China).

7 – Em 1920, Outubro, foi fundado o Rotary Club de Tóquio (Japão).

8 – África veio logo a seguir, com a criação do Rotary Club de Joanesburgo (África do Sul), em Abril de 1921.

9 – Entretanto, nesse mesmo mês de Abril é criado o Rotary Club de Paris (França).

10 – Depois, o Rotary continua a expandir-se pela Europa fora: Oslo (Noruega), Copenhaga (Dinamarca), Amsterdão (Holanda), Ostend (Bélgica), Milão (Itália), Zurique (Suíça) e Praga (Checoslováquia).

11 – A partir de 1923 o Rotary Club de Milão assume a tarefa de expandir o Rotary por toda a Península Itálica.

12 – Em 1925 é fundado o Rotary Club de Viena (Áustria) e em 1927 o de Hamburgo (Alemanha Ocidental).

13 – Entretanto, em Março de 1921, o Conselho Director da Associação Internacional de Rotary Clubes incumbiu dois Rotários do Canadá, J. Layton Ralston, do Rotary Club de Halifax, e James Davidson (“Jim”), do de Calgary, de levarem o Rotary para a Austrália e a Nova Zelândia.

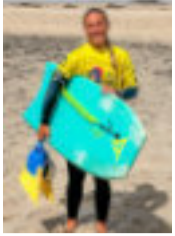
14 – Os dois, Coroneis do Exército, a isso se dedicaram e durante quatro meses a essa tarefa se dedicaram.

15 – Lograram organizar Rotary Clubes nas quatro maiores cidades da Austrália e da Nova Zelândia.

16 – E foi assim que o Rotary passou a estar presente em todos os Continentes.

Boas Notícias em Português

“BODYBOARD”



Filipa Broeiro, com 16 anos de idade, foi a vencedora da mais antiga prova do circuito mundial desta modalidade desportiva o “Sintra Pro Fest 25”, que decorreu na Praia Grande.

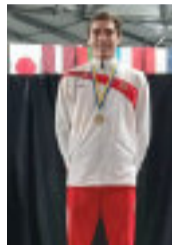
SAXOFONE



Elvis Sousa, natural da Madeira, bateu o record mundial ao tocar o seu saxofone ininterruptamente durante 33 horas no Museu de Arte Moderna da Madeira (MAMMA), na cidade de Funchal.

ESGRIMA

Miguel Frazão arrebatou a Medalha de Ouro em “espada” no “Flemish Open” que se disputou em Gent (Bélgica). Na final, derrotou o francês Benoit Legube por 15-11.



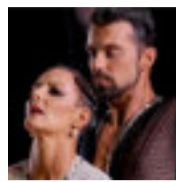
BIOSFERA



A serra da Arrábida, na península de Setúbal, foi incluída na Reserva Biosfera da UNESCO na sua reunião realizada na China, assim culminando a sua candidatura que tinha sido lançada em Setembro de

2024. Nesta altura, existem apenas 12 áreas de todo o mundo nesta Reserva.

DANÇAS LATINAS



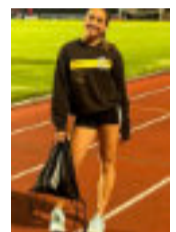
O par constituído por Pedro Fernandes e Susana Queirós sagrou-se Campeão do Mundo Seniores II (com mais de 45 anos) em competição que se realizou em Vagos (Portugal).

“JIU-JITSU”



Inês Rocha é Campeã da Europa em -48 kgs., Sub 21, título que alcançou no “European Newasa” que teve lugar na Bélgica.

ATLETISMO



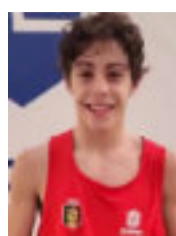
Mariana Moreira, da União Desportiva de Várzea, ganhou o “Ouro” nos 1.500 ms. disputados no FOJE (Festival Olímpico da Juventude Europeia), fazendo o tempo de 4,26,48. O FOJE decorreu em Skopje (Macedónia do Norte).

*



Sandro Patrício Correia Baessa, atleta paralímpico, é Campeão do Mundo nos 1.500 ms. “virtus”, competição que se realizou em Brisbane (Austrália).

BOXE



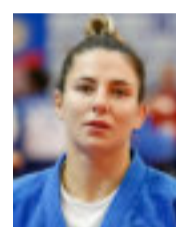
Pedro Aranha ganhou a Medalha de Ouro no escalão “School Boys - 60 kgs.”, em competição acontecida em Benidorm (Espanha).

REMO



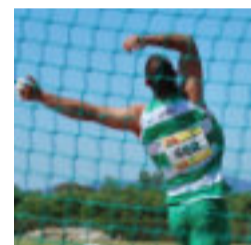
A dupla constituída por Afonso Costa e Patrícia Batista sagrou-se Campeã da Europa em Remo de Mar (“Beach Sprint”) ganhando a prova “Double Scull” misto (Cmix2x) disputada em Antalya (Turquia).

JUDO



Bárbara Timo arrebatou a Medalha de Ouro em -70 kgs, na Taça Europeia da modalidade que se disputou em Málaga (Espanha). Na final venceu Eva Buddenkolte.

LANÇAMENTO DO MARTELO



João Venade, de Vila Nova de Cerveira, em “veteranos”, lançou o engenho a 57,34 ms. O torneio realizou-se na Região Autónoma da Madeira.

Rotary Club de Vila Nova de Gaia

A União Europeia

Saiu da iniciativa do, nessa altura, Ministro dos Negócios Estrangeiros da França Robert Schuman a ideia da formação da União Europeia (CE). Apresentou-a numa sua declaração de 9 de Maio de 1950.



Robert Schuman



Jean Monnet

Juntamente com Jean Monnet, tinha elaborado um plano para sujeição de toda a produção franco-alemã de aço e carvão a uma autoridade comum adentro duma organização que fosse aberta à cooperação doutros Estados Europeus. Essa seria a maneira de integrar a Alemanha, quer política quer economicamente, numa sólida comunidade, sabido que a Alemanha, de certo modo, continuava a ser considerada uma ameaça à paz (saíra, porém, vencida na 2ª Grande Guerra).

Num discurso que proferira em Zurique (Suíça) a 19 de Setembro de 1946, Winston Churchill fizera uma proposta visando a criação dos “Estados Unidos da Europa”, um projecto que visava especialmente uma união entre a França e a Alemanha. Nele, o Reino Unido figurava apenas como “fomentador”, que não como membro de direito.



Winston Churchill

Assinado em Paris o Tratado do qual saíra a Comunidade Económica do Carvão e do Aço (CECA), subscrito pela Bélgica, França, República Federal Alemã, Itália, Luxemburgo e Países Baixos, a 18 de Abril de 1951 (entrou em vigor a 23 de Julho de 1952), adquiriu realidade o chamado “Plano Schuman”.



Paul-Henri Spaak

Os seus fundadores tinham a esperança de que da comunidade assim criada viesse a sair um grande impulso para a unificação política europeia, criando-se uma “Constituição Europeia”. Inclusivamente, já antes da assinatura do Tratado de que saíra a CECA, a França sugerira a criação duma Comunidade Europeia de Defesa (CED).

Entretanto, perante o aumento das tensões entre o Leste e o Oeste e a eclosão da guerra da Coreia, veio a consciência da necessidade imperiosa do reforço dos sistemas da defesa nos países ocidentais.

Esta necessidade, porém, esbarrava perante a memória, ainda bem fresca, do que tinha acontecido em tempos não muito longínquos com a Grande Guerra, na qual a Alemanha desempenhara uma belicosidade inimaginável. Havia, pois, que controlá-la e esta ideia fez surgir o denominado “Plano Pleven” que, porém, viria a ser rejeitado em Agosto de 1954 pela França.

A ideia da criação duma Europa Unida viria a ser retomada um pouco mais tarde, Junho de 1955, graças à iniciativa tomada pelos Ministros dos Negócios Estrangeiros dos membros da Comunidade Europeia do Carvão e do Aço: criação duma Europa Unida. Nessa altura, os Governos dos respectivos Estados chegaram

à conclusão de que havia todo o interesse em avançar para uma nova comunidade europeia.

Vislumbraram-se as incontáveis vantagens de natureza e conómica que derivariam duma tal integração, e que eram reais. Essa constatação saiu evidenciada aquando da realização da chamada “Conferência de Messina”, na qual os Ministros dos Negócios Estrangeiros dos seis Estados fundadores da CECA retomaram os trabalhos tendo em vista uma unificação europeia, dando, pois, continuidade aos princípios que tinham presidido à criação dela, ou seja tendo especialmente em conta a área económica e menos os nacionalismos.

Neste sentido, viria a ser criada uma comissão, presidindo-lhe o Ministro belga dos Negócios Estrangeiros Paul-Henri Spaak, que, já em 1956, apresentou um relatório que viria a ser a base de negociações para a fundação quer da Comunidade Europeia da Energia Atómica (CEEA), quer da Comunidade Económica Europeia (CEE). Os seus respectivos Tratados constituintes foram assinados em Março de 1957 pelos seis países envolvidos na CECA e vieram a entrar em vigor em 1 de Janeiro de 1958.

No meio disto tudo, o Reino Unido discutia sempre qual deveria ser o mais adequado projecto para a criação duma união económica europeia. Considerava que se deveria estabelecer, sem perdas de soberania, uma zona europeia de comércio livre com autonomia e supressão de direitos aduaneiros mas na qual, por outro lado, se mantivesse, na área da política comercial, autonomia no relacionamento de cada um com países terceiros.

Foi seguida, naquela altura, pela Dinamarca, a Noruega, a Islândia, a Áustria, Portugal e a Suíça, mas a sua pretensão não vingou. Surgiram ainda outras pretensões do UK, designadamente visando a criação duma grande zona europeia de comércio livre entre a CEE e os Estados da OECE, que, porém, falharam no Outono de 1958 devido a divergências entre a França e o UK.

Já em 1959 veio a dar-se a criação de uma Associação Europeia de Comércio Livre “restrita” (a AECL=EFTA) cujos membros foram o UK, a Noruega, a Suécia, a Dinamarca, a Áustria, Portugal, a Islândia e a Suíça, à qual se associou a Finlândia.

(continua)

O nosso NRDC

Com apenas 18 elementos na altura, em 28 do passado mês de Abril, organizou-se o nosso Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário, que veio substituir a meritória e antiga "Casa da Amizade".

Veio agora o certificado de organização do nosso, e, referido, NRDC, que passa a constituir o terceiro NRDC do nosso distrito.

O seu quadro eleva-se actualmente a 25 elementos e o nosso NRDC é co-presidido pelos Drs. Abília Azevedo e João Neto.

Já teve ensejo de prestar serviços assinaláveis a outras organizações de serviço, especialmente à Associação Protectora da Criança, que opera em Valadares



Conheça os Nossos Maiores

DIOGO GUILHERME DA SILVA ALVES FURTADO



Um médico a professor nado em Lisboa em 1906 e aqui falecido a 5 de Julho de 1963. Dirigiu o Serviço de Neurologia dos Hospitais Civis, um Serviço que ele mesmo fundara. Foi investigador do Instituto do Cancro e Director do Serviço de Neurologia do Exército Português. Dirigiu o Hospital Militar da Estrela e foi autor de muitos trabalhos sobre neurologia, psiquiatria, apreciações biográficas, crítica, viagens, como “Causas da Anormalidade Infantil”, “Pelagra”, “Sousa Martins”, “Antero” e outros. Colaborou na área da angiografia cerebral como Prof. Egas Moniz.

AUGUSTO FUSCHINI



Engenheiro, político e escritor nascido em 1843. Finou-se em 1911. Exerceu as funções de Ministro da Fazenda e escreveu obras como “Liquidações Políticas”, “A Architectura Religiosa na Idade Média” e outras.

GALAMBA



Um guerrilheiro que ficou notabilizado nas lutas da Pato-leia que decorreram em 1846 e 1847. Viria a ser assassinado na Vidigueira em 1855.

LOPO GALEGO



Grande gramático e humanista que viveu no Séc. XVI e foi lente na Universidade de Coimbra. Escreveu a obra “Arte da Gramática Latina com os Princípios da Retórica”.

DIOGO DE MENDONÇA FURTADO



Viveu no Séc. XVII e foi Governador do Brasil. Na sua governação ocorreu a primeira invasão holandesa na qual ele foi vencido, aprisionado e enviado para a Holanda.

ANTÓNIO DE OLIVEIRA E SILVA GAIO



Foi notável escritor autor de obras como “Mário” e “Frei Caetano Brandão”, romance e drama, respectivamente. Nasceu em 1830 e faleceu em 1870.

PERO GALEGO



Um célebre corsário natural de Viana do Castelo e que viveu no Séc. XVI. Com uma força de trinta homens, foi o terror dos Barbarescos durante três anos!

ARCÂNGELO FUSCHINI



Um apreciado pintor nascido em Lisboa em 1771 e falecido aí em 1834. De origem italiana, fez estudos em Roma e aqui privou com os pintores portugueses Sequeira e Taborda. Há trabalhos da sua autoria no Paço da Ajuda.

MANUEL DE OLIVEIRA E SILVA GAIO



Filho do anterior, foi apreciado poeta e escritor que viveu de 1860 a 1934. Deixou obras como “Canções do Mondego”, “As Três Ironias”, “A Dama de Ribadalva” e mais.

EDUARDO AUGUSTO RODRIGUES GALHARDO



General do Exército que viveu de 1845 a 1908. Comandou as tropas expedicionárias que, em Angola, destroçaram os gentios em Coolela e em Manjacaze em 1895, o que deu início à campanha militar contra Gungunhana.

Rotary Club de Vila Nova de Gaia

Rotários assim disseram

1. “Durante 75 anos os Rotários têm erguido a tocha do amor, iluminando o caminho para uma vida melhor de povos de centenas de países. Como um atleta olímpico, recebemos o facho de luz dos Rotários que nos antecederam – a tocha da prestação de serviços que ilumina a vida, por vezes obscura, da humanidade que insiste em viver na intolerância, na ignorância e com doenças e fome. Proclamemos ao mundo que o Rotary se importa – não só proferindo palavras mas também através da acção”.

James L. Bomar, Presidente do R.I. 1979-1980.

2. “Indubitavelmente precisamos de qualidade e em grande quantidade”.

John Kenny, Presidente do R.I. 2009-2010.

3. “Nós estamos a dificultar o ingresso dos jovens no Rotary. Precisamos de considerar novas formas de associação, como a corporativa, onde qualquer integrante da empresa possa participar nas reuniões em nome de todos”.

William Carter, Presidente do R.I. 1973-1974.

4. “Acho que os programas da nossa organização constituem um forte atractivo para os jovens se estes vierem a saber que, por meio desses programas, eles podem ser úteis à comunidade e ao mundo em que vivem. Passar o dia inteiro em frente de um computador é maçador e as pessoas cujo trabalho exige isso frequentemente se tornam introspectivas e solitárias. O sorriso e uma boa gargalhada dão lugar a dados electrónicos. Agora imagine se essas pessoas, quando terminam um dia de trabalho, tivessem a possibilidade de tomar um copo de vinho ou um “chopp” com pessoas afins, num ambiente descontraído onde poderiam conversar informalmente, e também seriamente, sobre como contribuir de maneira significativa para a melhoria do mundo”.

Robert Barth, Presidente do R.I. 1993-1994.

5. “Vários clubes estão a considerar a opção de se reunir apenas duas vezes por mês, e penso que todos deveriam ter essa opção, pois isso dará mais tempo para o desenvolvimento de projectos comunitários e reduzirá o custo da associação, uma vez que não será preciso gastar dinheiro com as refeições das reuniões semanais”.

William Skelton, Presidente do R.I. 1983-1984.

6. “Actualmente, o trabalho é a prioridade número um das pessoas que pensam cada vez mais como deverão fazer para subir os degraus da hierarquia e progredir nas carreiras.

Maridos e esposas têm que trabalhar, tornando diminuto o tempo disponível de um para o outro, o que faz com que sejam bastante selectivos sobre como aplicar as horas que podem passar juntos.

Sem dúvida que o tempo é o maior património das pessoas e o Rotary só poderá atrair essa gente se tiver algo de muito bom para dar em troca, seja projecção comunitária, satisfação pessoal ou companheirismo sadio”.

Rajendra K. Saboo, Presidente do R.I. 1991-1992

ARTUR LOPES CARDOSO
ADVOGADO

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

Culinária Internacional

Mestre Saborini viajou um pouco para oriente e saboreou delícias gregas.



CEBOLINHAS À GREGA

Ingredientes (para 6 pessoas):
2l. de água
750grs. de cebolinhas
2dls. de azeite
sumo de 10 limões
10grs. de coentros em grão
5grs. de pimenta em grão
5grs. de sal
1 ramo de cheiros

Preparação: fazer um caldo com todos os ingredientes, menos as cebolinhas. Deixe-o ferver durante 10 minutos. Enquanto estiver a ferver o caldo, descasque as cebolinhas e ponha-as em água a ferver uns 5 minutos. Escorra-as e passe-as por água fria. Deite as cebolinhas dentro do caldo e deixe cozer durante dez minutos. Com uma escumadeira, retire o ramo de cheiros e as bagas dos condimentos. Deixe arrefecer as cebolinhas dentro do caldo e, depois, distribua-as pelos pratos polvilhadas com salsa picada.

ARROZ À GREGA

Ingredientes (para 4 pessoas):
200grs. de arroz
2 colheres de sopa com manteiga
1 cebola
1 tomate
50grs. de pinhões
1 pimento “morrone”
150grs. de ervilhas
50grs. de cogumelos
caldo de galinha
sal e pimenta a gosto

Preparação: picar a cebola e alourá-la numa colher de sopa com manteiga. Junte o tomate picado e tempere com sal e pimenta. Junte os pinhões, o pimento já picado, as ervilhas cozidas e passadas por água fria e os cogumelos cortados em dados. Adicione o arroz, sem o lavar, mas já salteado na restante manteiga. Junte o caldo de galinha (2 medidas de caldo para 1 de arroz) e leve ao lume. Rectifique os temperos. Levantando fervura, retire do lume e leve ao forno por 15 minutos.

BORREGO COM ESPARGOS VERDES

Ingredientes (para 6 pessoas):
1kg. de espargos verdes
1kg. de espádua de carneiro desossada
2 cebolas médias
1 dente de alho
60grs. de manteiga
1 colher de sopa com farinha
1,5dls. de natas
sal, pimenta e sumo de limão a gosto

Preparação: semospelar, arranje os espargos e lave-os. Ate-os em molhos com um fio. Meta-os em água a ferver já temperada com sal. Deixe-os a cozer até que fiquem macios. Escorra-os com cuidado e guarde a água da cozedura. Corte em três os espargos. Guarde as pontas e passe por um “passe-vite” os restantes bocados. Apare a carne, limpe-a de peles e de gorduras e corte-a em bocados. Derreta a manteiga numa caçarola de fundo

espesso e aloure a carne. Retire-a e conserve-a em local aquecido. Meta na caçarola as cebolas já finamente picadas e deixe-as a cozer em lume brando até alourearem. Junte a carne e polvilhe com a farinha e o dente de alho picado. Tempere com sal e pimenta e mexa de modo a envolver todos os bocados com farinha. Junte pouco a pouco a água de cozer os espargos, tape o recipiente e deixe cozer até a carne ficar macia. Mexa de vez em quando. Cozida a carne, junte o puré de espargos misturado com as natas. Tempere com sumo de limão. Sirva acompanhando com batatinhas novas cozidas e polvilhadas com salsa picada.

AMBRÓSIA

Ingredientes (para 6 a 8 pessoas):
12 ovos
1l. de leite
1kg. de açúcar
2 paus de canela

Preparação: separar as gemas das claras e batê-las “em castelo” bem firme. Junte cuidadosamente as gemas já ligeiramente batidas. Pouco a pouco, junte o leite e deite o preparado num tacho de fundo espesso e suficientemente grande para evitar que a espuma que se forma durante a fervura se entorne. Quando os ovos talhem, junte o açúcar e deixe ferver sobre lume muito brando até obter um preparado consistente. Retire do lume e deixe arrefecer.

Quetal?!

Rotary Club de Vila Nova de Gaia



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

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

***CRIE IMPACTO
DURADOURO***