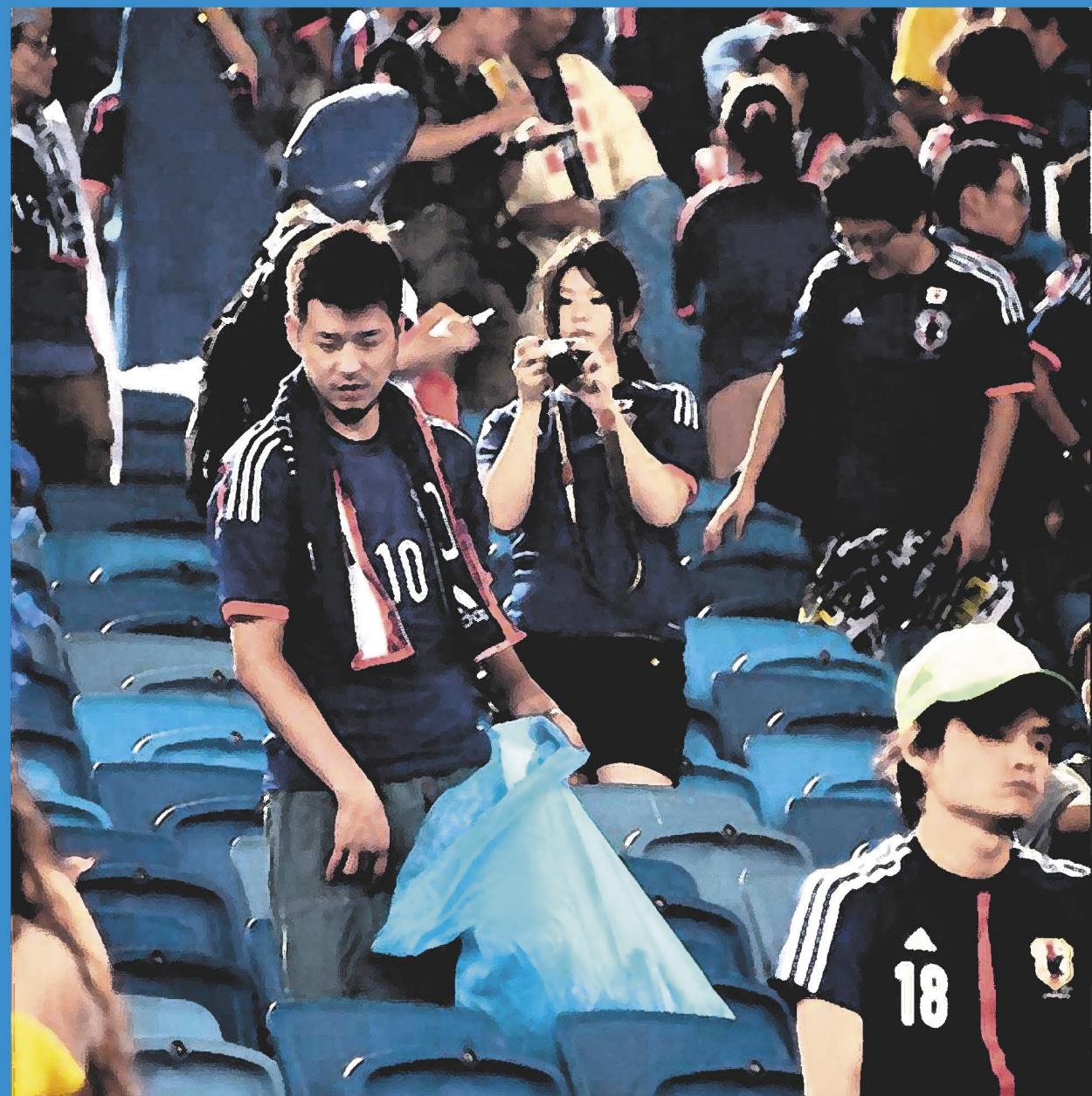




# Rotary

## Club de Vila Nova de Gaia

boletim mensal | ano XXXI | nº 377 | agosto de 2014



DOMUS  
**AQUA**

T5 T4 T3 T3 DUPLEX



ABRACE O MAR E CONSTRUA AQUI O SEU FUTURO

961 745 552 223 747 150 [www.domusaqua.com](http://www.domusaqua.com) [www.jaimepocas.pt](http://www.jaimepocas.pt)



**SAIMÓVEIS**  
SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados  
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECLIMENTOS • 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@saimoveis.pt](mailto:samil@saimoveis.pt)  
Web: [www.saimoveis.pt](http://www.saimoveis.pt)



## EDUCAÇÃO CÍVICA

Acabaram já os arruídos, às vezes histéricos, provocados pelo “Mundial de Futebol”. Durante muitas semanas fomos massacrados com catadupas de reportagens e gritaria em torno dos bastidores e dos jogos de futebol que se disputaram no Brasil. Sabemos já o que pode ser a qualidade da nossa representação. Euforias, desenganos, críticas, muitas, dos conhecidos “jogadores da bancada”.

Tudo isso já lá vai e, felizmente, todas as imagens que canais sem medida da TV dedicaram ao tão importante, e tão contestado, torneio que, manda a verdade que se reconheça, acabou por ser uma enorme festa multi-nacional, uma oportunidade imensamente cosmopolita de aproximação de povos e nações.

De todas as imagens, porém, que o “Mundial” proporcionou nenhuma foi tão expressiva e didáctica quanto aquela que foi tirada à custa do comportamento da “claque” do Japão. Foi uma surpresa geral aquele saber estar que mostrou que, terminado o jogo, os adeptos japoneses retiravam um pequeno saco de plástico, que já tinham levado consigo de casa para o efeito, e, espontaneamente, nesses saquitos foram depositando todos os detritos que tinham deixado cair ao chão, levando-os, em seguida para o contentor destinado ao transporte dos lixos. Silenciosa e disciplinadamente, uma prática cívica luminosa única que a todos surpreendeu, certo que, infelizmente, o mundo já não está habituado a tão lineares e respeitáveis procedimentos quanto este.

Foi este gesto a melhor jogada de todo o campeonato: os japoneses deixavam a área dos estádios que tinham ocupado irrepreensivelmente limpa, porventura ainda mais asseada do que a tinham encontrado. E não lhes fora necessária nenhuma ordem nem coacção. Assumiram essa obrigação cívica com a maior naturalidade do mundo. Causaram escândalo pelos melhores motivos.

Não seria óptimo que todos os demais assim procedêsssemos?!

Quanto não ganharíamos em meio ambiente são se todos respeitassemos a Natureza que o mesmo será de se dizer se todos nos respeitassemos uns aos outros?!

Eles poderão ser pequenos de estatura, os Japoneses. Mas em termos de educação cívica, eles foram seguramente os maiores.

### ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

Membro nº. 12 028 do *Rotary International*  
Admitido em 13 de Janeiro de 1973 • Distrito 1970  
Reúne às quintas-feiras no **HOTEL HOLIDAY INN**  
**Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107V.N. de Gaia – Tel.: 22 374 7500; Fax: 22 374 7576**

### CONSELHO DIRECTOR

**PRESIDENTE** – Eurico de Lima Basto

**PRESIDENTE ELEITO** – Mizi Reis

**1º VICE-PRESIDENTE** – Artur Lopes Cardoso

**2º VICE-PRESIDENTE** – Manuel Júlio Santos

**1º SECRETÁRIO** – Jorge Silveira

**2º SECRETÁRIO** – Américo Camarinha

**1º TESOUREIRO** – Jaime Poças

**2º TESOUREIRO** – Vitor Canelas

**1º PROTOCOLO** – Rui Amandi de Sousa

**2º PROTOCOLO** – Ângelo Sá

**DIRECTOR DE PROGRAMAS** – Artur Lopes Cardoso

### COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

**PRESIDENTE** – Joaquim Gomes Pinto

### PROGRAMAÇÃO SEMANAL

– Artur Lopes Cardoso & Eurico de Lima Basto

### FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO

– António Cândido Leite & Mónica Gonçalves

### COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

#### PRESIDENTE

– Rui Amandi de Sousa

#### ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS

– Jorge Silveira

#### RETENÇÃO DE SÓCIOS

– Manuel Júlio Santos

#### INFORMAÇÃO ROTÁRIA

– Joaquim Gomes Pinto

### COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS

#### PRESIDENTE

– António Meira

### RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL

– Artur Lopes Cardoso & Jorge Silveira

### EVENTOS

– Jaime Poças, Mizi Reis & Mónica Gonçalves

### COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

#### PRESIDENTE

– Américo Camarinha

#### SERVIÇOS À COMUNIDADE

– Vitor Canelas, Tiago Mendes & Mizi Reis

### SERVIÇOS PROFISSIONAIS

– António Cândido Leite

### SERVIÇOS INTERNACIONAIS

– Luiz Carlos Oliveira

### CAPTAÇÃO DE RECURSOS & NOVAS GERAÇÕES

– Mizi Reis

### ALDEIA SOS

– Ângelo Sá

### COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION

#### PRESIDENTE

– Rui Amandi de Sousa

#### DOAÇÕES ANUAIS

– Jaime Poças

#### SUBSÍDIOS

– Joaquim Gomes Pinto

#### FUNDO PERMANENTE

– Joaquim Gomes Pinto

#### “POLIOPLEX”

– Jorge Silveira

#### BOLSAS DA PAZ MUNDIAL

– Luiz Carlos Oliveira

#### BOLSAS EDUCACIONAIS

– Mizi Reis

### DELEGADOS

### FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA

– Eurico de Lima Basto

### REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO”

– Artur Lopes Cardoso

## programa para o mês de SETEMBRO

**Dia 4**

**REUNIÃO Nº. 2068** 21,30 horas – Café.  
COMPANHEIRISMO.

**Dia 11**

**REUNIÃO Nº. 2069** 21,30 horas – Café.  
ASSEMBLEIA DO CLUBE. Votação do Plano de  
Actividades e do Orçamento para 2014-15.

**Dia 18**

**REUNIÃO Nº. 2070** 20,30 horas – Jantar festivo com Cônjuges e  
Convidados.  
Palestra pela Exm<sup>a</sup>. Sr<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carla Machado,  
da “Multiage”, sobre “TRÊS ANOS DE  
EMPREENDEDORISMO EM VILA NOVA DE  
GAIA”.

**Dia 25**

**REUNIÃO Nº. 2071** 21,30 horas – Café.  
COMPANHEIRISMO.

Em Setembro festejam os seus aniversários de admissão em Rotary International o Rotary Club de Caminha, no **dia 2**, o Rotary Club de S. Mamede de Infesta, no **dia 4**, o Rotary Club de Braga-Norte, no **dia 24**, e o Rotary Club de Curia-Bairrada, no **dia 30**.

A todos as nossas felicitações.

## Companheirismo

Em Setembro vão cumprir aniversários os seguintes Companheiros, seus Cônjuges e demais família:

### NATALÍCIOS

**Dia 2** – Dr<sup>a</sup>. Teresa Patrícia Gomes Regadas Silveira

### DE CASAMENTO

**Dia 2** – Joaquim Gomes Pinto  
Dr<sup>a</sup>. Albertina de Oliveira Fontes Pinto

**Dia 3** – Américo Ferreira Camarinha  
D. Margarida Loureiro Valga Camarinha

**Dia 14** – Artur Alberto Falcão Lopes Cardoso  
D. Maria dos Prazeres Castel-Branco de Avelar Lopes  
Cardoso

**Dia 29** – Victor Manuel Ferreira Pinto Canelas  
Dr<sup>a</sup>. Anna Fernanda Pereira de Sousa Canelas

## Em Festa no Nossa Distrito

### ÍNDICE

Educação Cívica .....	1	Curiosidades .....	10
Programa para o Mês de Setembro. ....	2	Dicas Históricas do Rotary .....	12
Companheirismo .....	2	Meio Ambiente e seu Futuro (continuação) .....	13
Página do Presidente .....	3	A Água no Mundo.....	14
Poesia .....	4	Boas Notícias em Português .....	16
A “Sala de Aljubarrota” .....	5	Frases Influentes .....	17
Passos fundamentais do Rotary .....	7	Porquê sou Rotário? .....	18
O Alho ... e o Grão de Bico .....	8	Conheça os seus Maiores.....	19
O Diamante .....	9	Culinária Internacional.....	20

*PÁGINA DO  
PRESIDENTE*



Eurico de Lima Basto  
Presidente 2014-15

*MÊS DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO  
SOCIAL E DA EXPANSÃO*

Resolveu o Rotary enfatizar este mês para o desiderato nele expresso. Estamos, em Agosto, no centro da chamada “silly season”, o que parece não ser a altura mais adequada para o desenvolvimento do quadro social; será, isso sim, o momento apropriado para se reflectir sobre a estratégia a seguir para se conseguir esse desenvolvimento.

É sabido que este é um dos problemas que mais preocupa o Rotary, em termos globais e, naturalmente, em termos nacionais.

Para o superar temos de fazer grandes esforços porque a vida actual, extremamente exigente em termos profissionais, dificulta a dedicação a um Movimento que implica dispêndios não só em tempo como em dinheiro, bens escassos nos tempos que correm.

Há que mostrar todas as virtualidades do Rotary aos potenciais futuros membros, tendo em vista esclarecê-los sobre o que fazemos e o que faremos. A integração nos Clubes, feita de forma eficiente e eficaz, é determinante para a retenção dos novos e actuais membros.

Há objectivos quantificados, quer a nível do Distrito, quer a nível do Movimento como um todo. É nosso dever tudo fazer para que sejam atingidos, sabendo que o resultado será o reforçar do Rotary.

Numa altura em que os Companheiros estarão a gozar dumas merecidas férias, cumpre-me desejar-lhes que elas sejam óptimas e retemperadoras na companhia das vossas famílias.

Efusivas Saudações Rotárias e pessoais do

Eurico de Lima Basto

PS: não pratico o denominado “novo acordo ortográfico”.

# Poesia

Antero de Quental

Cesário Verde

## A Ideia (Soneto VIII)

Lá! Mas onde é lá? Aonde? - Espera,  
coração indomado. O céu, que anseia  
a alma fiel, o céu, o céu da ideia,  
em vão o buscas nessa imensa esfera.

O espaço é mudo: a imensidade austera  
debalde noite e dia se incendeia.  
Em nenhum astro, em nenhum sol se alteia  
a rosa ideal da eterna primavera.

O Paraíso e o templo da Verdade,  
ó mundos, astros, sóis, constelações,  
nenhum de vós o tem na imensidade.

A Ideia, o sumo Bem, o Verbo, a Essência  
só se revela aos homens e às nações  
no céu incorruptível da Consciência.

## Os Meus Amigos

Aqueles que ali vão, em terno abraço,  
como modelos de união fraterna,  
cantando e aos empurões, para a taberna,  
um deles é coveiro, o outro palhaço.

Com eles horas mui patuscas passo,  
estudando cada um. Minha lanterna  
interroga cada alma, qual na interna  
mina o mineiro com soturno passo.

Quando eu escuto o lúgubre coveiro  
sinto o spleen do Hamlet e aspiro o cheiro  
da erva calcada, os goivos, os chorões.

Mas se guincha o palhaço, sinto as solas  
dos meus pés a pedirem cabriolas,  
à luz do gás e ao hurrá das multidões.

Gomes Leal

Todas as noites ela me cingia  
nos braços com brandura gasalhosa;  
todas as noites eu adormecia,  
sentindo-a desleixada e langorosa.

Todas as noites uma fantasia  
lhe emanava da fronte imaginosa;  
todas as noites tinha uma mania  
aquela concepção vertiginosa.

Agora, há quase um mês, modernamente,  
ela tinha um furor dos mais soturnos,  
furor original, impertinente.

Todas as noites ela, ó sordidez!,  
descalçava-me as botas, os coturnos  
e fazia-me cócegas nos pés.



## A "SALA DE ALJUBARROTA"

Foi no mês de Agosto, mais exactamente em 14 e de 1385, que se travou nos campos de Aljubarrota a famosíssima batalha que constituiu o feito decisivo das hostes portuguesas na sua luta pela independência do País face aos castelhanos. As nossas tropas, superiormente comandadas pelo Condestável D. Nuno Álvares Pereira, levaram a melhor sobre um exército inimigo largamente superior em número de homens e puseram-no em debandada depois de ter perdido e deixado no terreno da luta muitos e muitos.

A evocação deste feito verdadeiramente heróico pode ser admirada no Mosteiro da Batalha e, aqui, muito especialmente na sua "Sala de Aljubarrota" integrada no Museu. É uma das suas principais salas e nela está exposto um conjunto de peças relacionadas com a Batalha.

No centro da sala está o "loudel" que o Rei D. João I envergou no combate e que depois ofereceu a Santa Maria de Guimarães quando aqui veio em romaria para cumprir o voto que fizera antes da refrega. É uma peça única de indumentária militar que é formada por sete camadas de pano de linho com enchimento acolchoado de lã, depois revestidas de um tecido de lã verde escuro com motivos heráldicos e florais bordados a fio de seda e ouro. Sobre o "loudel" é que se colocavam as "folhas" ou peças metálicas defensivas.



Há ainda o tríptico de prata dourada que representa a Natividade, obra do Séc. XIV verdadeiramente excepcional pela conceção e pela execução. Trata-se doutra das ofertas de D. João I a Santa Maria de Guimarães, mas não estão bem determinadas nem a sua origem nem a sua autoria. Ao centro, sob uma arquitectura gótica, repousam as figuras do presépio. Nas edículas laterais estão representados os outros temas do ciclo litúrgico do Natal: a Anunciação aos Pastores, a Apresentação no Templo e a Purificação de Nossa Senhora e a Adoração dos Reis Magos. Um conjunto de pormenores pitorescos, desde os trajes aos objectos, confere ao retábulo um carácter vivo.

É uma visita a fazer que muito se recomenda.



Os dois grandes quadros, visíveis à direita de quem entra na sala, fizeram parte do retábulo da capela-mor da Igreja da Colegiada e foram encomendados em 1665. São da autoria do pintor Frei Manuel dos Reis e têm como tema o voto de D. João I.

A imagem da Virgem é a mais antiga que se conhece pertencente à Colegiada de Guimarães. Sofreu em data desconhecida uma mutilação para poder ser vestida, e agora não tem braços e também não tem o Menino.



# Farmácia Portela



**ABERTO 24 HORAS**

Homeopatia  
Fitoterapia  
Ortopedia  
Podologia  
Equipamentos para geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238 • Telefone: 223750719  
4400-217 Vila Nova de Gaia • Fax: 223744106



DISPONIBILIZAMOS-LHE  
UM SERVIÇO PERSONALIZADO



**Inovação em ambientes cerâmicos**



**Almeida & Xavier, Lda.**

**Saniax**



**PME líder**

**Decoração de Salas de Banho**

Stand Vendas . Rua Soares dos Reis, 82 - Armazém . Rua da Rasa, 89  
Telf: 223 745 922 . Fax: 223 745 929 - 4400 - 271 Vila Nova de Gaia  
Email [saniamx@netc.pt](mailto:saniamx@netc.pt)

**ARTUR LOPEZ CARDOSO**  
ADVOGADO

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

**FRANCISCO MANUEL ESPINHAÇO**  
ADVOGADO

RUA ANTÓNIO PATRÍCIO, 253 - 4150 - 100 PORTO  
Telfs. 22 600 58 65 / 16 - Fax 22 600 55 04

**JORGE SILVEIRA**  
MÉDICO DENTISTA

**TRATAMENTO**  
com implantes

R. Teixeira Lopes 204-1º S/L 1  
4400-320 Vila Nova de Gaia  
Telef.: 223 704 004 • Tlm.: 912 243 744  
[clinica.santos1@sapo.pt](mailto:clinica.santos1@sapo.pt)

**BRANQUEAMENTOS**  
dentários

R. Principal, 1280 • Edifício C. Com. Jardim, loja 5  
4525-189 Canedo-Feira  
Telfs.: 227 634 438 • Tlm.: 929 101 119  
[clinicadentaria.jardim@gmail.com](mailto:clinicadentaria.jardim@gmail.com)

# PASSOS FUNDAMENTAIS DO ROTARY

- 1905** | O Advogado Paul P. Harris e três amigos seus reunem-se em Chicago (Illinois, EUA) em 23 de Fevereiro, o que deu início não só ao Rotary Club de Chicago, mas também ao Movimento Rotário.
- 1906** | O Rotary Club de Chicago ajuda na construção de umas instalações sanitárias públicas nas proximidades da Câmara Municipal, e este foi o primeiro projecto de serviço do Rotary.
- 1910-11** | Paul P. Harris é eleito para primeiro Presidente da "National Association of Rotary Clubs" no decurso dos trabalhos da primeira Convenção do Rotary.
- 1911-13** | São organizados Rotary Clubs no Canadá, na Grã-Bretanha e na Irlanda, o que faz com que o Rotary mude de designação para "International Association of Rotary Clubs".
- 1915-16** | Ocorre a organização do primeiro Rotary Clube de língua não inglesa, que foi o Rotary Club de Havana, em Cuba.
- 1916-17** | O Presidente do R.I. Arch C. Klumph propõe o estabelecimento de um Fundo de Dotações que veio a ser o precursor da Fundação Rotária do R.I..
- 1942-43** | É realizada em Londres uma conferência do Rotary para a promoção de intercâmbio cultural e educacional, o que constituiu a inspiração para a criação da UNESCO.
- 1945-46** | Com a intervenção activa de 49 Rotários, o Rotary desempenha um importante papel na criação da Organização das Nações Unidas (ONU).
- 1946-47** | Morre Paul P. Harris, em Chicago. Os Rotários fazem doações em massa como homenagem póstuma à figura dele, doações que são aplicadas na criação do programa de Bolsas de Estudo Educacionais.
- 1948-49** | O Rotary envia os primeiros 18 Bolseiros para estudarem no estrangeiro, o que constituiu o arranque do programa de Bolsas Educacionais.
- 1962-63** | É organizado o primeiro Interact Clube em Melbourne, Florida (EUA). É também lançado o programa dos Serviços à Comunidade Mundial.
- 1965-66** | Iniciam-se os programas de "Subsídios Especiais" (mais tarde com a designação alterada para "Subsídios Equivalentes") e o de Intercâmbio de Grupos de Estudos.
- 1968-69** | É lançado o programa Rotaract.
- 1979-80** | Um subsídio da Fundação Rotária financia uma campanha de vacinação contra a poliomielite para 6 milhões de crianças, nas Filipinas, o que veio a ser a base para o arranque da Campanha PolioPlus.
- 1984-85** | É lançada a Campanha PolioPlus para arrecadar 120 milhões de dólares destinados a vacinar todas as crianças abaixo dos 5 anos de idade, contra a poliomielite.
- 1986-87** | Surge o programa Núcleos Rotary de Desenvolvimento Comunitário.
- 1987-88** | Os Rotários atingem os 247 milhões de dólares na Campanha PolioPlus.
- 1988-89** | É admitida a entrada de senhoras no quadro social. O Rotary é reimplantado na Hungria e na Polónia.
- 1994-95** | O hemisfério ocidental é declarado livre de polio.
- 1998-99** | São criados os Centros Rotary de Estudos Internacionais na área da paz e da resolução de conflitos.
- 2000-01** | A região do Pacífico Ocidental é declarada livre de polio.
- 2001-02** | A Europa é declarada livre de polio.
- 2002-03** | Os Rotários arrecadam 119 milhões de dólares para a ultimação dos trabalhos que visam a erradicação da polio.
- 2003-04** | São lançados os projectos comunitários do Centenário e é instituído o programa "Clubes Irmãos". É publicado o livro comemorativo do Centenário do Rotary.

# O ALHO...

O alho é mesmo um alimento milagre da Natureza! Ajuda a retardar o crescimento de tumores, reduz a incidência do cancro da mama, é superior à penicilina no combate a oito tipos de bactérias resistentes aos antibióticos, ajuda a prevenir ataques cardíacos e protege os doentes que já passaram por algum.

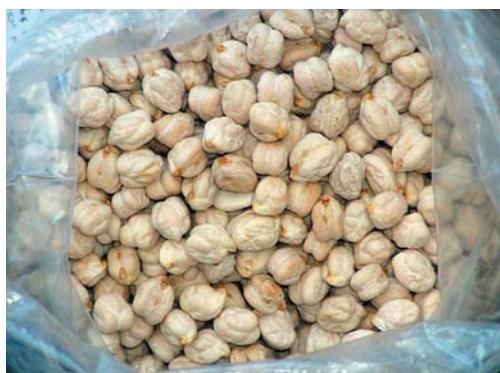
Tem mais de 200 vitaminas e minerais e, dentre estes, ferro, cálcio, potássio e zinco. Tem ainda o agente anti-cancerígeno selénio.

Tal como acontece com o mel, o vinagre e mesmo outros ingredientes naturais, o alho:

- ✓ ajuda a aliviar as dores reumáticas e a artrite
- ✓ ajuda a diminuir o apetite e o “stress”
- ✓ ajuda a baixar os níveis de colesterol
- ✓ ajuda a acelerar a circulação sanguínea
- ✓ alivia dores musculares e articulares.
- ✓ baixa a tensão arterial
- ✓ tira verrugas e cravos
- ✓ alivia dores de dentes e de ouvidos
- ✓ ajuda a prevenir úlceras, diarreia, indigestões, dores abdominais e prisão de ventre
- ✓ diminui o cansaço
- ✓ acalma hemorróidas
- ✓ torna mais fluído o sangue
- ✓ cura constipações e sintomas de gripe
- ✓ combate a febre.



# ...É O GRÃO DE BICO ...É O GRÃO DE BICO



**E**m muitos aspectos, o grão de bico é mais rico que o feijão. Da sua constituição, entre 20 e 30% é pura proteína. E tem muitas fibras, zinco, potássio, ferro, cálcio e magnésio. Se se consumir grão de bico todos os dias ganha-se em massa muscular, aumenta o nosso bom humor, é reduzido o mau colesterol e são regulados os intestinos.

Por ter ómega 3 e 6, o grão de bico é recomendado para a prevenção de doenças cardiovasculares. É também benéfico para os diabéticos assim como contra a obesidade. Tem carbo-hidratos complexos, pelo que é de metabolização lenta no organismo.

## O DIAMANTE

**D**urante cerca de 200 milhões de anos, desde que assumiu a forma actual, nunca foi exposto à luz do dia. Mas, ao mesmo tempo, consegue dar a impressão de ser uma gota destilada de sol. Foi gerado num ambiente de calor equiparável ao da superfície do sol, nas profundidades da crosta terrestre, juntamente com a lava que brota do coração da Terra.

A tão alta temperatura, todas as impurezas foram queimadas e deixaram inalterados os átomos de carbono. Sob pressões que podiam esmagar montes, foi reduzido no tamanho e adquiriu uma densidade superior a qualquer outra substância da natureza.

A gota inicial de puro carvão líquido foi lentamente puxada para cima no poderoso rio subterrâneo de magma para uma cavidade da crosta terrestre e chegou a atingir pouca distância da superfície. Aí, finalmente, parou.

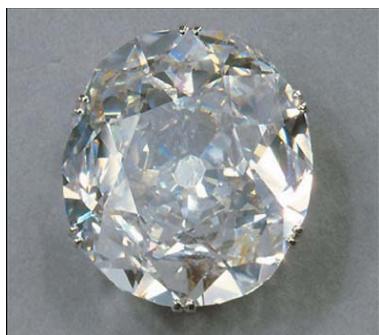
A lava esfriou nos milénios seguintes e alterou o seu aspecto para rocha levemente azulada. Esta composição diferencia-se dos demais tipos de rochas e tomou a forme de cone invertido. Enquanto a lava esfriava, a gota de carbono era submetida a uma ainda maior transformação, solidificando num cristal que pode assumir a forma desde um quadrado perfeito até um octógono ou um dodecaedro geometricamente simétricos, transparente e puro com os raios de sol. Tão grande e constante foi a pressão a que foi sujeito que o cristal se apresenta perfeito, sem rupturas ou imperfeições que alterem a sua pureza.

Mais tarde irá ser transformado em algo brilhante, similar a um fogo frio. Pode ser branco transparente ou levemente azulado quando exposto à luz, ou mesmo amarelo como um limão, acastanhado como o “cognac” ou vermelho como o sangue arterial. Porém, quando é encontrado tem um aspecto mais opaco, como se as suas superfícies fossem cobertas de uma capa de sabão de cor mais parecida com o “champanhe”.

Os diamantes podem ter o tamanho de um grão de areia (normalmente utilizados para a indústria) até ao tamanho de uma unha. Maiores tamanhos são excepcionais e o seu valor aumenta incrivelmente. O diamante não pode ser molhado. A sua recolha passa por serem fracturados pedaços de rocha para libertar as gemas; o cascalho assim obtido é molhado e passa entre dois tapetes cobertos com gordura.

Os Romanos não apreciavam lá muito os diamantes. Preferiam pérolas. Até aos primeiros artesãos Hindus só chegaram a limpar levemente as superfícies do Kohinoor. Em regra, para redução de um diamante do estado bruto até ser uma pedra acabada a redução a atingir anda nos mais de 60%.

Diamantes mais conhecidos da história são, por exemplo:



- \* o “Koh-i-Noor (“montanha de luz”) que terá sido encontrado em Andhra Pradesh, Índia, em 1526. Pertenceu a vários conquistadores do norte da Índia até que, em 1850, seria confiscado pela British East India Company. Passou a fazer parte do tesouro real inglês quando a Rainha Vitória foi coroada Imperatriz da Índia em 1877. Pode ver-se na Torre de Londres.

- \* o “Grand Mogul”, que desapareceu no Séc. XVII.

- \* o “Cullinan” achado em 1905 numa mina de Kimberley, África do Sul, que era um enorme diamante, o maior de sempre em estado bruto. Veio a ser cortado em 11 pedras.





Giovanni Gino Marello



# Curiosidades

Júpiter, o maior dos planetas do nosso sistema solar, tem uma massa que vai além de 300% da massa terrestre. Apesar das suas dimensões, o planeta gira em volta de si mesmo muito rapidamente, de tal modo que o seu equador tem uma velocidade de 35.000 kms./h., comparados com os 1,609 da Terra. Consequência disso é que o seu dia dura bastante menos que o nosso: só cerca de 10 horas.

\*

Com o massacre dos Protestantes, de Vassy, em 1562, perpetrado pelo Duque Francisco de Guise (1519-63), abriu-se em França um período de perseguições religiosas e de guerra civil que durou 60 anos, em claro contraste com a política de equilíbrio preferida por Catarina de Medici.

\*

Em Annonay, perto de Lyon (França), os irmãos Montgolfier fizeram a primeira demonstração pública da funcionalidade do balão aerostático, na presença dos reis franceses, em 1783. Os primeiros seres vivos que (involuntariamente) usaram tal meio de transporte foram uma ovelha, um pato e um galo, que subiram fechados numa gaiola pendurada sob o balão. Não se sabe se chegaram a ser recuperados vivos.

\*

Rodrigo Bórgia, que foi eleito Papa em 1492 com o nome de Alexandre VI, foi o segundo Papa da família Bórgia. O seu antecessor foi o tio Calisto III, que o nomearia Cardeal

com apenas 25 anos de idade. Extremamente libertino e corrupto, Rodrigo teve 4 filhos de Vannozza Catanei, dentre estes os tristemente famosos César e Lucrécia Bórgia. Mesmo a sua eleição ao papado, ele continuou uma outra relação íntima com Júlia Farnese, que era casada com um homem da família Orsini (uma outra família romana poderosa). O seu pontificado foi tão obsceno e prepotente que, quando ele morreu em 1503, um historiador escreveu: -"Toda a população de Roma acorreu a São Pedro com excepcional alegria para ver o seu corpo".

\*

Alguns dos maiores exemplares de cactos, que são plantas próprias dos climas secos, são considerados como verdadeiras cisternas vivas de água. Eles chegam a acumular no tronco quase 800 litros de água.

\*

Nos arredores de Nazca (Perú) existem gigantescas e misteriosas figuras desenhadas no solo, com sulcos mais ou menos profundos, seja por entalhes na rocha, seja acumulando rochas nos sítios onde ela faltava, seja retirando rocha onde a havia em demasia. Estes desenhos, que se estendem por cerca de 100 kms., representam rectângulos, triângulos, animais, pessoas ou objectos desconhecidos. Um desses enormes desenhos remonta a 1.000 a 3.000 anos aC., e foi descoberto por mero acaso, quando um avião sobrevoou a zona. Há quem pense que os desenhos tenham sido obra de seres extraterrestres.

A czarina Elizabete (1709-62) costumava viajar entre Moscovo e S. Petersburgo, a bela cidade que seu pai, Pedro, o Grande, tinha proclamado capital da Rússia em 1712. Na altura dessas viagens, e apesar dos seus 600 kms., a czarina costumava levar consigo toda a corte real, que era composta de cerca de 24.000 pessoas.

\*

Sozinhos não é possível ter cócegas, pois elas resultam de um conjunto de um factor táctil com um factor psicológico. Este último envolve um sentimento de surpresa. Que falta quando o estímulo é provocado por nós mesmos.

\*

O primeiro faraó egípcio foi Menés (Hor-Aha), que viveu cerca de 3.100 aC.. Foi ele quem unificou o Alto e o Baixo Egíptos e fundou, assim, a primeira dinastia. A última dinastia dos egípcios (a 33ª) foi a Ptolemaica/Romana, que terminou cerca do início da nossa Era.

\*

Os peixes marinhos que vivem nas grandes profundidades oceânicas são todos carnívoros devido à total ausência, aí, de vegetais. Comem restos de comida que, porventura, caem nos abismos, ou peixes mortos que caem para o fundo dos mares.



**gesdaq**

**Gesdaq - Auditoria e Gestão de Empresas Lda.**  
**Rua do Jardim, 23 • 4405-827 Vila Nova de Gaia**  
**Telef.: 227 118 612 • Fax: 227 118 609**  
**[www.gesdaq.pt](http://www.gesdaq.pt) & [www.facebook.com/gesdaq](https://www.facebook.com/gesdaq)**



**Rua do Jardim, 23 • 4405-827 Vila Nova de Gaia**  
**Telef.: 227 118 612 • Fax: 227 118 609**



**ilook Store - Apple Premium Reseller**  
**Loja Oficial Apple em Braga**  
**Braga Parque - Loja 219B T • 4710-427 Braga**  
**Telef.: 253 612 451 • Fax: 253 612 453**  
**[www.ilookstore.pt](http://www.ilookstore.pt)**  
**[www.facebook.com/ilookstore](https://www.facebook.com/ilookstore)**



**Promais.com líder de vendas online Apple em Portugal.**  
**Paio Mendes, 67 • 4700-424 Braga**  
**Telef.: 253 208 243**  
**[www.promais.com](http://www.promais.com)**  
**[www.facebook.com/PromaisCOM](https://www.facebook.com/PromaisCOM)**

# DICAS HISTÓRICAS DO ROTARY

## O Governador do Distrito

O mundo rotário está dividido áreas geográficas que são designadas por Distritos. Estes são, nesta altura, mais de 500. Cada Distrito tem à sua frente o Governador, que é o único administrador do Rotary International dentro do seu Distrito. Cada Governador recebe formação intensiva na Assembleia Internacional e no Seminário de Formação de Governadores Eleitos.

O Governador tem a seu cargo orientar os Rotary Clubes do seu Distrito e manter a qualidade dos serviços que eles prestam.

Ser Governador implica que se seja um Rotário com abundante experiência e capaz de dedicar um ano ao exercício das suas funções de liderar o Distrito. O Governador deve fazer, pelo menos, uma Visita Oficial a todos os clubes.

Deve estar dotado de um amplo conhecimento quanto aos programas do Rotary, quanto aos objectivos deste, normas aplicáveis e metas fixadas. Será pessoa de boa reputação profissional, comunitária e rotária.

O Governador assume toda uma série de funções específicas que visam assegurar a qualidade do Rotary no seu Distrito. É responsável pela promoção e implementação de todos os programas e de todas as actividades do Presidente do R.I. assim como do Conselho Director do R.I.. Deve planear acções de formação para os futuros dirigentes do Distrito, organizar a Conferência Distrital e outros eventos especiais.



## Assistentes do Governador

A figura do Assistente do Governador foi criada em 1996 dentro do Plano de Liderança Distrital nessa altura aprovado.

Os Assistentes são nomeados pelo Governador e destinam-se a ajudá-lo na administração dos Clubes. Então, eles ajudam os Presidentes entrantes dos clubes a planear a acção a empreender nos seus respectivos mandatos, as VOG, visitam os clubes a que estão adstritos pelo menos por 4 vezes em cada ano e procuram orientar esses clubes no tocante a estratégia hábeis para o alcance das metas definidas previamente.

Os Assistentes do Governador acabam por ser, por outro lado, fonte de potenciais candidatos a virem a ser um dia Governadores.

## A Assembleia Internacional

Realiza-se todos os anos, antes de 15 de Fevereiro. Visa preparar os Governadores Eleitos para o exercício do cargo de Governadores que irão assumir a partir de 1 de Julho seguinte.

A primeira Assembleia Internacional realizou-se em 1919, em Chicago (EUA). Desde então que na entrada das sessões plenárias que têm lugar está a frase: "Entre para Aprender ... Avante para Servir".

# MEIO AMBIENTE E SEU FUTURO

Jean-Pierre Marcon  
Rotary Club de Lyon Parc



(continuação)

*Mais uma vez fomos encontrar em “Le Rotarien” um excelente texto cheio de interesse e de actualidade. Em tradução livre, e com a devida vénia, o colocamos nas nossas páginas para benefício do leitor.*

O “nuclear” deve encontrar o seu lugar dentro de um meio ambiente mundial no qual as noções de desenvolvimento sustentável e de ecologia acima de tudo, se coadunem com custos de produção de energia e alimentares suportáveis, designadamente para os países pobres.

## OS RECURSOS ENERGÉTICOS

**Disponibilidades energéticas ainda suficientes em 2050.**

Em 2050, os recursos energéticos, incluindo todas as suas categorias, serão ainda largamente suficientes para darem resposta às necessidades. O problema é saber que energias gostaremos de ainda utilizar nessa altura.

Se se extrapolarem as reservas em energias fósseis excluindo todas as restrições de CO<sub>2</sub>, a situação em 2050 mostrar-se-á muito confortável: dois séculos de reservas para o carvão, pelo menos alguns decénios para o gás, e, mesmo quanto ao petróleo, não parece ser exacto que o famoso “peak-oil”, correspondente ao princípio da diminuição das reservas petrolíferas, intervenha a curto prazo (antes de 2020?).

Pelo contrário, se se decidir substituir massivamente as energias fósseis pelas energias renováveis (fora o “nuclear”), o objectivo definido em Copenhague de um teor de CO<sub>2</sub> inferior a 450 ppm, irá permitir, segundo o entendimento de alguns peritos, o aquecimento climático de 2° C. Nesta hipótese, as necessidades de energia duma parte da população mundial não poderão ser totalmente satisfeitas, mesmo com a entrada em cena de reduções de gastos em energia nos países ricos.

## Um custo de energia em aumento

Duas observações se impõem:

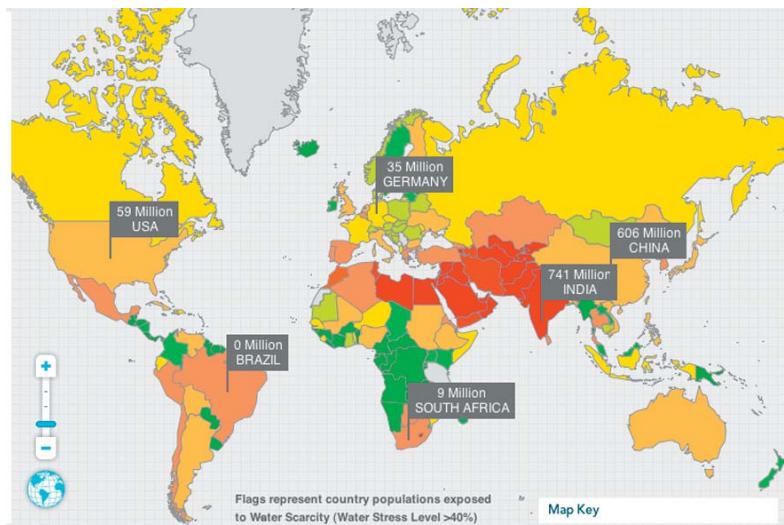
- num sistema supostamente liberal, a procura energética manter-se-á forte, a menos que surjam cataclismos socio-económicos causados sob a influência de países emergentes (China, Índia, Brasil, etc.).

A pressão do mundo ecológico para o desenvolvimento das fontes renováveis de energia não irá fazer aumentar o custo da energia: o encarecimento da eólica e da fotovoltaica a que se irá juntar o custo da restrição dos índices de CO<sub>2</sub> se continuarmos a utilizar o carvão para a produção de electricidade.

Em resumo, o problema dos recursos energéticos faz com que surjam duas opções radicalmente opostas: uma opção forte ecologista, que implica uma energia bastante rara, muito dispendiosa, com uma estabilização do CO<sub>2</sub>; uma outra opção dita de referência, sem rotura com a actual situação, com uma energia bastante abundante, custosa, e uma consequência moderada de aumento do CO<sub>2</sub>.

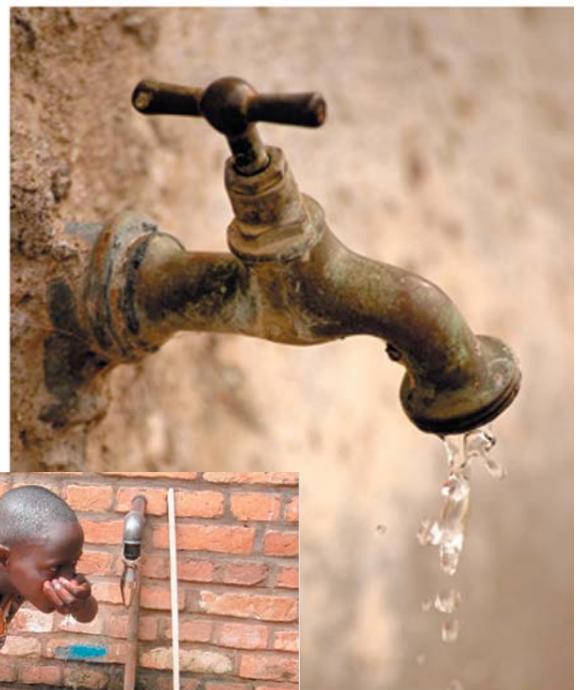
(continua na próxima edição)

# A ÁGUA NO MUNDO



A população mundial deverá passar dos 6 biliões em 2000 para 8 em 2025. A quantidade média de água doce disponível por habitante deverá, no entanto, saltar de 6.600 para 4.800 m<sup>3</sup>, uma redução de quase um terço. Se, paralelamente, a tendência actual no sentido do aumento populacional, entre metade e dois terços da humanidade vai estar em situação de “stress” hídrico em 2025, segundo o alerta feito pela Organização das Nações Unidas (ONU), e corresponderá a situação a menos de 1700 m<sup>3</sup> de água doce disponível por habitante e por ano. O risco de penúria de água doce existe, pois, com toda a evidência.

Um dos problemas maiores em matéria de água doce e da alimentação humana coloca-se ao nível da irrigação, uma vez que, para alimentar toda a população do nosso planeta, a produção agrícola deverá aumentar fortemente. Uma vez que a irrigação absorve já 70% das reservas mundiais, um consumo considerado muito excessivo, isso irá aumentar ainda mais em 17% ao longo dos próximos vinte anos. O factor determinante do aprovisionamento para o futuro da humanidade quanto à água doce será, portanto, a taxa de expansão da irrigação. Dito por outras palavras, só uma rede melhorada da gestão global da irrigação permitirá efectivamente controlar o crescimento do consumo.





Um outro aspecto para os próximos anos a considerar é o da satisfação do conjunto de necessidades de água potável da humanidade. Hoje em dia, já um habitante em cada cinco não tem acesso a água potável. Ou, segundo a ONU, em 33 das megapóles com mais de 8 milhões de habitantes que irão existir dentro de quinze anos, 27 situar-se-ão nos países menos desenvolvidos e, logo, com menor capacidade de resposta às necessidades.

Os recursos de cada país dependem do clima. Os níveis de precipitações, extremamente variáveis no mundo, vão de 10.000 m<sup>3</sup> a 10.000.000 m<sup>3</sup> por km<sup>2</sup>. Esta variabilidade repercute-se nos fluxos de escoamento anuais de meios, que vão de alguns biliões a vários milhões de m<sup>3</sup> por km<sup>2</sup> e por ano.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que existe “stress” hídrico quando o ser humano dispõe de menos de 1.700 m<sup>3</sup> de água por ano e que há penúria quando disponha de menos de 1.000 m<sup>3</sup> de água. 1,4 biliões de pessoas vivem com menos de 1.000 m<sup>3</sup> de água por ano.



# BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS

## CANOAGEM



em sub-23) ganharam outras tantas Medalhas de Ouro nos



Os canoístas portugueses José Ramalho (K1), Nuno Barros (C1) e Rui Lacerda (C1



Campeonatos Europeus desta modalidade que se disputaram em Piestany, na Eslováquia, em Junho passado.

## O MELHOR DA EUROPA



O Centro de Congressos da Alfândega do Porto foi considerado pela revista “Business Destination” como o melhor centro de encontros e conferências da Europa. Trata-se de um belo edifício construído na margem direita do Rio Douro, cuja construção foi ultimada em 1869 e sob o projecto do francês Arqº. Jean Colson. Tem uma área de 50.000 m<sup>2</sup> e um total de 22 salas.

## CICLISMO



O ciclista português Rui Costa, além de ter ganho o título mundial de estrada em 2014, voltou a ser o grande vencedor da “Volta à Suíça”. O seu feito é tanto mais notável quanto é certo que venceu agora a “Volta à Suíça” pelo terceiro ano consecutivo, um feito nunca antes alcançado por outro atleta qualquer.

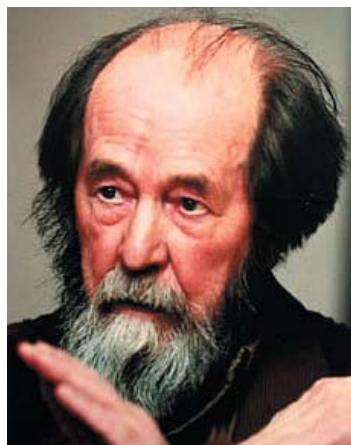
Por outro lado, o ciclista Tiago Machado sagrou-se como brilhante vencedor da Volta à Eslovénia em bicicleta.

## CIÊNCIA



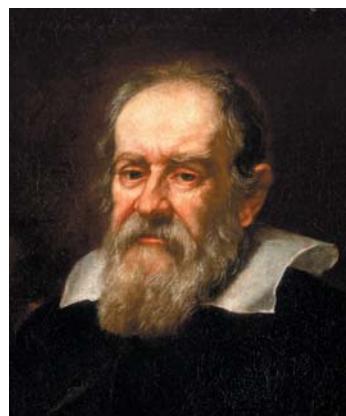
A jovem investigadora portuguesa Ana Catarina Alves, colaboradora do grupo de investigação cardiovascular do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, foi distinguida com o Prémio “Jovem Investigador” da Sociedade Europeia de Aterosclerose. A distinção referida resultou de um artigo sobre hipercolesterolemia familiar que ela escreveu, uma das doenças genéticas mais frequentes.

## / FRASES INFLUENTES /



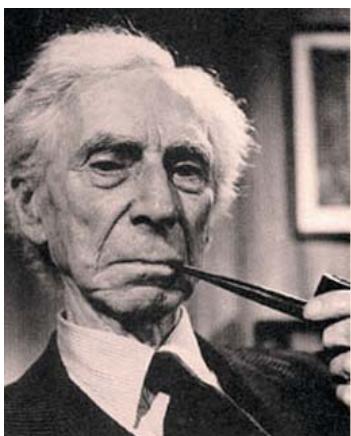
*“Aqueles que reconhecem claramente a voz das suas próprias consciências, normalmente reconhecem também a voz da justiça.”*

Alexander Solzhenitsyn



*“Não me sinto obrigado a acreditar que o mesmo Deus que nos dotou de sensatez, razão e intelecto deseje que nós não os utilizemos”.*

Galileo Galilei  
(1564-1642)



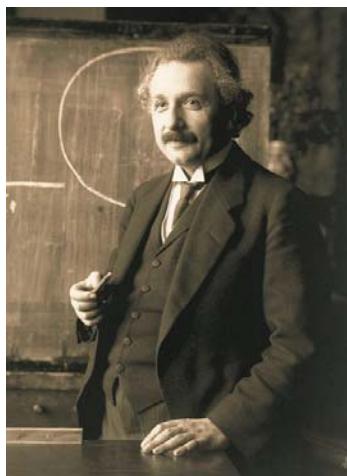
*“A causa fundamental dos problemas do mundo é que os estúpidos têm a certeza de tudo, mas os inteligentes estão cheios de dúvidas.”*

Bertrand Russell  
(1872-1970)



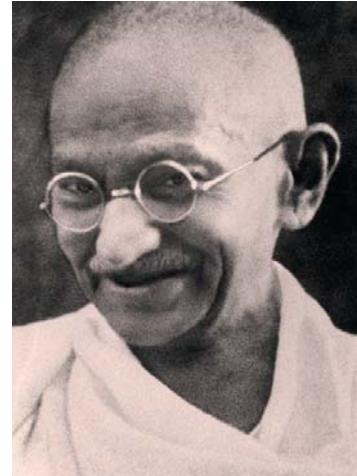
*“No final de tudo iremos lembrar-nos não das palavras dos nossos inimigos, mas do silêncio dos nossos amigos.”*

Martin Luther King Jr.  
(1929-1968)



*“Só duas coisas são infinitas: o universo e a estupidez humana. E não tenho a certeza sobre a primeira delas”.*

Albert Einstein  
(1879-1955)



*“Sou um amante da minha liberdade, por isso jamais faria o que quer que fosse para restringir a sua”.*

Mahatma Gandhi  
(1869-1948)

# PORQUÊ SOU ROTÁRIO?

## District Governor's Visit

Rotary must never become just another luncheon club was the meaningful phase used by District Governor Ted de Joux in his talk to Club members. Membership implies acceptance of all the responsibilities, and opportunity for service, implicit in Rotary. Club service work must seek, develop acquaintance, friendliness and member participation in club activities. It forms the basis on which a successful Club is founded. Community service calls for corporate and individual action in drawing more Rotary out of Rotarian. Vocational service obliges us all to share the ideals of Rotary with others through the everyday application of the vocational service guide lines—the four way test.

The international nature of Rotary, said our District Governor, is evident in its rapid extension over the past 20 years. In this period Rotary has spread to 129 countries and one geographical region. From 5000 clubs in 1943 it has grown to 11,500, with some 350,000 members. Rotary must work to alleviate strife, hatred and suspicion throughout the world. It must encourage the sense of togetherness and help to create international understanding through development of contact between many lands.

**NOTA** – Foi Director do R.I. em 1972-74. Era membro do Rotary Club de Upper Hutt (Nova Zelândia), com a classificação de “Leis”.

Porquê? Porque mantendo a esperança de que o Rotary, que detém a chave da paz e da compreensão mundial, acabe por ser a entidade melhor para utilizar essa chave.

O patamar da paz – que constitui a meta de toda a gente – reside na melhoria das atitudes e das relações entre as pessoas e entre as nações. Alistair Buchan, numa comunicação difundida pela BBC em 1973, referiu-se ao Rotary nos seguintes termos: -"O sobrepopulado e frágil mundo exige um consenso ponderado no interesse comum." E quando nos voltamos para a definição do serviço rotário feita em 1952, o Conselho Director de então declarou que ele haveria de ser “amigável, justo e de relações pacíficas entre as nações”.

O mesmo “Board” desenvolveu um lapidar guia para orientação dos Rotários como “cidadãos preocupados com o mundo”, e o livro do Rotary sobre a filosofia do Serviço Internacional - “Sete passos em Direcção à Paz” - foi desenvolvido a partir daí.

Porquê? Porque acredito que este nosso grande movimento à escala mundial há-de encontrar um caminho, mau grado a confusão, as complexidades, os descontentamentos e os desenganos, para se fazer um cada vez melhor uso dos talentos e das competências dos nossos mais que um milhão de membros a partir duma amálgama de profissões e de créditos, raças e cores, para juntar as pessoas num “sentimento comum”.

A resposta sobre o que buscamos alcançar reside no espírito dos homens. Está na nossa forma de pensar, no modo por que agimos, na maneira em que reagimos.

Creio que, no Rotary, está a força de fazer abrir o que se não abriu.  
Estas são os motivos que tenho.

E. H. (Ted) de Joux

## CONHEÇA OS SEUS MAIORES

### D. MARIA II



de Saxónia-Coburgo-Gota e deste veio a ter onze filhos. Morreu de parto do último. O seu reinado correspondeu a um período de muitas lutas civis.

### D. MARIA



Rainha de Portugal foi a segunda mulher de D. Manuel I. Era filha dos “Reis Católicos”, de Espanha, e irmã de Isabel, que fora a primeira mulher de D. Manuel I. Teve dez filhos e viveu de 1482 a 1517.

### D. MARIA



Princesa de Portugal filha de D. Afonso IV, casou com Afonso XI de Castela, em 1328. Foi ela que intercedeu junto pai para que auxiliasse o marido na luta para expulsão dos mouros da Península Ibérica. A isso Afonso IV anuiu e travou-se a célebre batalha do Salado. Foi mãe de D. Pedro, “O Cruel”. Viveu de 1313 a 1357.

### D. MARIA



Infanta de Portugal, foi filha do R. D. Manuel I e de sua mulher D. Leonor, a terceira esposa que ele teve. Nasceu em Coimbra em 1521 e veio a morrer em 1577. Era pessoa de vasta cultura e, no seu paço, chegou haver uma verdadeira academia onde avultaram as irmãs Sigeias, Paula Vicente e outros. Fundou o Mosteiro da Luz, onde jazem os seus restos mortais, e o seu hospital, que veio a ser o Colégio Militar, os Mosteiros da Incarnação (Lisboa), do Calvário (Évora) e de Nossa Senhora dos Anjos (perto de Torres Vedras).

### D. MARIA



Infanta de Portugal que foi filha de D. João III e da rainha D. Catarina. Nasceu em Coimbra em 1527. Foi a primeira mulher de Filipe II de Espanha, que veio a ser Filipe I de Portugal, também. Faleceu em 1545 de parto do príncipe D. Carlos.

# CULINÁRIA INTERNACIONAL

Mestre “Saborini”, veio mais para o sul e “invadiu” a Catalunha (Espanha)

## ESPAÑA



### Arroz à catalã



Ingredientes (para 4 pessoas):

- 200 grs. de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas
- 1 l. de caldo de carne
- 60 grs. de queijo ralado
- 180 grs. de presunto
- sal e pimenta

**Preparação:** alourar no azeite as cebolas já picadas. Junte o arroz, não lavado, e misture. Quando o arroz ficar transparente, regue-o com o caldo a ferver. Tempere com sal e pimenta. Tape o recipiente e deixe a cozer por 20 minutos em lume brando. Corte o presunto em quadradinhos e junte-os ao arroz. Sirva num prato aquecido, polvilhado com o queijo ralado.

### Chuchus recheados



Ingredientes (para 4 pessoas):

- 4 chuchus
- 90 grs. de manteiga
- 150 grs. de cogumelos
- 200 grs. de fiambre
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de café de mistura de ervas aromáticas
- sal e pimenta
- 2 a 3 colheres de sobremesa de pão ralado

**Preparação:** lave e descasque os chuchus e corte-lhes as pontas, retire as pevides e escave ligeiramente. Ponha os chuchus, já temperados com sal e pimenta, num prato de ir ao forno e à mesa, prato que foi já barrado com 40 grs. de manteiga. Arranje os cogumelos e pique-os. Corte aos quadradinhos o fiambre e salteie juntamente com os cogumelos, em 50 grs. de manteiga durante 2 a 3 minutos. Junte a salsa, as ervas aromáticas e o pão ralado. Tempere com sal e pimenta. Recheie os chuchus com este preparado, tape com papel de alumínio e leve a forno médio previamente aquecido durante uns 45 minutos, até que fiquem macios os chuchus. Sirva com molho de tomate.

Ola!



### Cursos

Ingles  
Francês  
Alemão  
Espanhol  
Italiano  
Português  
Russo  
Japonês  
Chinês

Informática

### Traduções

Técnicas e Científicas  
(com reconhecimento oficial)



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



### Escolas



Informações  
208 203 319

geral@lancasterschool.pt



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

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



## Rotary Club de Vila Nova de Gaia

O magnífico “4 Estrelas” no qual reunimos, na Rua Diogo  
Macedo, 220

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: [info@hiportogaia.com](mailto:info@hiportogaia.com)

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: [www.holidayinn.com](http://www.holidayinn.com)

Nossas reuniões: 5<sup>as</sup> feiras, às 21.30 horas (1<sup>as</sup>, 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>);  
às 20.30 horas (3<sup>as</sup>)