

## CAMPONESES DE PORTUGAL



### Homenagearam a Padroeira Nossa Senhora Do Monte

Um dia de muita fé em Duque de Caxias, no Clube Camponeses de Portugal, com domingo em Louvor a N. Sra. Do Monte, na foto, os componentes do Rancho conduzindo a imagem da Padroeira na procissão (Detalhes pag.8)

## CLUBE PORTUGUÊS DE NITERÓI



### Almoço mensal das Quintas

Esteve bem movimentado o tradicional momento de fé no almoço mensal das Quintas no C.P. N. do Ingá, com o presidente Dr. Fernando Guedes e esposa Dra. Rosa Coentrão num show de simpatia com a diretora Adelia Cal e aniversariantes (Detalhes pag.14)

## CASA DO MINHO



Sucesso absoluto a noite de Fado Vadio no restaurante Costa Verde, na Casa do Minho com Victor Lopez recebendo seus convidados, na foto Paula Braga e Aghata Foster (Detalhes pag.18)

## CASA DE TRÁS-OS-MONTES



### Arraial Transmontano

Cada dia está melhor o convívio social na Casa de Trás-os-Montes e Alto Douro, na foto vemos o Enrique Brites. (Detalhes pag.15)

## ALDEIA PORTUGUESA



### Cantinho das Concertinas

Sábado maravilhoso no Cadeq, no restaurante Cantinho das Concertinas com a Aldeia Portuguesa do Cadeq receberam um belíssimo público. (Detalhes ultima pag.do tabloide)

# “Não nos arrependemos da Geringonça, mas não precisamos de professores de Esquerda”

O histórico socialista Manuel Alegre defendeu, num comício em Coimbra, que a “Geringonça” valeu a pena, mas que não há diálogo nem convergência sem um PS forte, não há solução governativa de Esquerda sem o PS e muito menos contra o PS. Para ele, BE e PCP não são empecilhos, mas o apelo é para reforçar o PS. “Fizemos a ‘Geringonça’ e não temos de ter vergonha dela. Temos muito orgulho naquilo que foi feito nestes últimos 4 anos”, disse Manuel Alegre, salientando, contudo, que “o diálogo só foi possível porque o PS era o partido mais forte” e assim tem que continuar. “Não há estabilidade sem um PS forte, não há



diálogo nem convergência sem um PS forte, não há solução governativa de Esquerda sem o PS e muito menos contra o PS”, disse, deixando um aviso: “Não há Esquerda em Portugal sem o PS ou contra o PS”. “A Esquerda toda, ao contrário do que pensam alguns, também precisa de um PS forte, e a própria Eu-

ropa precisa da experiência adquirida pelo António Costa e do exemplo do PS português”, disse, insistindo nos recados para os parceiros de Esquerda: “Não nos arrependemos, mas também não precisamos de professores de Esquerda”. Para Manuel Alegre, BE e PCP não são “empecilhos”, ao contrário do que chegou a dizer um deputado do PS no Parlamento. “Os empecilhos vieram sempre da Direita”, disse, elogiando o trabalho de convergência à Esquerda para a aprovação de uma nova lei de bases da saúde e da habitação, mas apontando ao muito trabalho que ainda há a fazer nestas áreas e elogiando a ministra da Saúde, Marta Temido, que é cabeça de lista do PS por Coimbra. E disse: “não precisamos de lições de moral de quem há alguns dias criticava a justiça de tabacaria e agora se arvora em justiceiro eleitoralista”. António Costa discursou depois para reforçar o apelo ao voto no PS e puxou pelos galões do respeito pelas instituições e órgãos de soberania.

## Rio: socialistas dominam Estado com “boys” e famílias. Carlos César é o pior



Rui Rio acusou o PS de se tornar no dono do Estado, ao pulverizar com ‘boys’ e ‘girls’ a máquina pública. Para o líder do PSD, o pior exemplo é o de Carlos César, presidente socialista. “É o campeão a conseguir meter os seus familiares”. Embalando pela mais recente pesquisa, foi um Rui Rio que desferiu fortes ataques ao PS, com especial incidência no caso “familygate”. Num jantar-comício, no Arraial Minhoto, na Quinta da Malafáia, e defendeu que o PS nesta legislatura foi além do que era habitual: deixou de pôr só “boys e girls” no Estado para passar a colocar também os familiares dos seus dirigentes. “Com o caso de Tancos passou um pouco ao lado a forma que o PS tem de governar

quando entra para o Governo e tem a maioria no Parlamento. O PS comporta-se como o ‘dono disto tudo’, disse Rio, a uma plateia de quase 3000 pessoas.

Rio prometeu que se vier a ser primeiro-ministro o seu Governo vai ter um verdadeiro ministro da Saúde no Executivo socialista quem manda no Serviço Nacional de Saúde é Mário Centeno. Numa intervenção não muito longa, Rio voltou a insistir que o PS “aumentou a carga fiscal para um patamar que nunca tinha havido em Portugal, desde D. Afonso Henriques”. E acenou, numa área onde a pequena propriedade impera, com o perigo de António Costa repor o Imposto Sucessório, afetando todos aqueles que sejam herdeiros. E disse que a alta carga fiscal não se repercutiu na qualidade da resposta do Estado, antes pelo contrário. O líder do PSD argumentou que o governo do dr. António Costa é um descalabro nos serviços públicos, dando como exemplo o fato de ser preciso esperar meses para conseguir um Cartão do Cidadão ou uma consulta.

## Mais de 56 mil pessoas pediram voto antecipado

Na semana passada, 56.287 pessoas pediram para votar antecipadamente nas eleições legislativas. Lisboa contou com 21.600 pedidos, sendo assim o distrito com mais pedidos, segundo a informação disponibilizada pela Secretaria-Geral do Ministério da Administração Interna. A seguir o Porto, com 9.338 pedidos e Coimbra, com 3.045. O menor número de pedidos, apenas 4, foi registado na ilha do Corvo, arquipélago dos Açores.

Quem pediu o voto em mobilidade pode votar dia 29 de setembro, correspondendo o boletim de voto ao seu círculo eleitoral. Porém, não

era obrigatório. Os eleitores que por alguma razão se tenham inscrito mas apenas decidam fazê-lo no dia 6 de outubro podem ainda exercer o direito de voto na assembleia ou seção de voto onde de encontro recenseada.

De forma a evitar as filas de espera de 40 minutos como nas eleições europeias, o Governo anunciou no início do mês que o voto antecipado se ia realizar em locais de maior dimensão, como é o caso da Reitoria da Universidade de Lisboa ou o Pavilhão do Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto.



## Reforma aos 60 anos com 40 de descontos sem corte de 14,7%

Os trabalhadores do privado e os funcionários públicos podem reformar-se, desde já, aos 60 anos sem o corte de 14,7% do fator de sustentabilidade desde que tenham, nessa idade, pelo menos 40 anos de contribuições. Uma norma do Orçamento do Estado para 2019 que prevê o fim do fator de sustentabilidade para os novos pensionistas da Segurança Social que reúnam a condição de, aos 60 anos, atingirem 40 anos de carreira enquanto durar essa idade.

Esta medida entrou em vigor em janeiro, porém nessa altura abrangia apenas quem tinha pelo menos 63 anos de idade, passando hoje a abranger as pessoas com 60 anos.

Outra das novidades, além da descida do limite de idade, é que o regime passa a abranger os funcionários públicos cujas reformas são pagas pela Caixa Geral de Aposentações. Até agora, o regime só estava disponível para os trabalhadores que descontam para a Segurança Social. Na CGA, as novas regras aplicam-se aos pedidos de reforma pendentes, segundo o diploma.

Com o novo regime, os funcionários públicos e os trabalhadores que descontam para a Segurança Social que tenham pelo menos 60 anos de idade e que, enquanto tiverem essa idade, completarem pelo menos 40 anos de serviço, passam a ter acesso à aposentadoria antecipada sem aplicação do fator de sustentabilidade, que corta atualmente 14,7% do valor da pensão. Contudo, mantém-se a penalização de 0,5% por cada mês de antecipação face à idade legal de reforma, que este ano é de 66 anos e 5 meses, ou à idade pessoal da reforma.

A idade legal de reforma (66 anos e 5 meses) é assim reduzida em 4 meses por cada ano a mais do que os 40 anos de carreira.

## CADERNO DE SÃO PAULO



### Festa de Nossa Sra. Do Monte Na Casa Ilha da Madeira

Em festa esteve a Casa Ilha da Madeira de São Paulo para venerar a padroeira Nossa Sra. Do Monte, com presença de ilustres personalidades aqui ao lado do Presidente

da entidade Sr. José Manuel Dias Bettencourt. Confira essa reportagem e ainda a Coluna Mundos ao Mundo do jornalista Albino Castro, e demais assuntos de interesse.

# Portugal com 41.017 hectares de área incendiada

Os dados provisórios do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, recolhidos, indicam que 50% da área ardida diz respeito a povoamentos florestais, 38% em mato e 11% na agricultura. No ano passado, até 15 de setembro, o ICNF tinha registado 9.725 incêndios rurais, que resultaram em 38.223 hectares de área ardida.

Na segunda-feira, o Governo prolongou o período crítico de incêndios até 10 de outubro, no âmbito do Sistema de Defesa da Floresta Contra Incêndios, devido à previsão de tempo seco e quente.

Num despacho do secretário de Estado das Florestas e do Desenvolvimento Rural, Miguel Freitas, publicado em Diário da República, é referido que o período crítico é prorrogado até 10



de outubro devido à previsão da "manutenção do risco de incêndio rural em níveis elevados".

A época de fogos considerada mais crítica terminava na segunda-feira, com uma redução de meios na primeira metade do mês de outubro, que seria maior a partir do dia 15.

Em causa estão "as circunstâncias meteorológicas prováveis para os

primeiros 10 dias do mês de outubro, de temperaturas com valores acima do que é o padrão para a época, uma baixa probabilidade de ocorrência de precipitação com uma previsão do nível de precipitação abaixo da média, com tendência para tempo seco e quente em todo o território nacional", diz o despacho. Assim, segundo a nota do Governo, durante o perí-

odo crítico de incêndios, nos espaços florestais ou agrícolas, é proibido fumar, fazer fogo, fazer queimas ou queimadas, lançar foguetes e balões e fumigar ou desinfestar apiários, salvo se os fumigadores estiverem equipados com dispositivos de retenção de faúlhas.

É também proibido fazer circular, ou utilizar, tratores, máquinas e veículos de transporte pesados que não possuam extintor, sistema de retenção de faúlhas ou faíscas e tapa chamas nos tubos de escape ou chaminés.

Depois da época mais crítica passa-se a um nível de empenho operacional denominado "reforçado de nível III", de acordo com a Diretiva Operacional Nacional, que estabelece o Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais.

## Armazenamento de água desceu em todas as bacias

Segundo dados do Sistema Nacional de Informação de Recursos Hídricos, no último dia do mês de setembro e comparativamente ao último dia do mês anterior verificou-se uma descida do volume armazenado de água em todas as bacias monitorizadas pela Associação Portuguesa do Ambiente. Das 59 albufeiras monitorizadas, 26 apresentaram disponibilidades hídricas inferiores a 40% do volume total e quatro superiores a 80%.

Abacia do Sado (28,1%) era a que apresentava no final de setembro menor disponibilidade de água, seguido do Barlavento (34,4%), do Ave (40,5%),

Arade (41,8%), Oeste (41,9%), Mira (47,9), Lima (52,5%) e Tejo (58,8%).

As bacias do Cávado (64,3), Douro (62,8%), Mondego (62,7%) e Guadiana (62,5%) tinham os níveis mais altos de armazenamento no final de setembro.

As albufeiras com menor disponibilidade de água situavam-se em setembro nas bacias do Guadiana e do Sado.

Na bacia do Guadiana, a albufeira de Lucefit (distrito de Évora) estava em setembro com 4,8% de disponibilidade de água e Abrilongo (distrito de Portalegre) com 5,6%.

No Sado, a albufeira de Campilhas (distrito de



Setúbal) estava em setembro com 7,2% de disponibilidade de água e Monte da Rocha (distrito de Beja) com 8,8%.

Os armazenamentos de setembro de 2019 por

bacia hidrográfica apresentaram-se inferiores às médias de setembro (1990/91 a 2017/18), exceto para as bacias do Cávado, Ribeiras Costeiras, Douro, Mondego e Arade.

## Um em cada cinco acidentes deveram-se a distração

Os dados da PSP, que iniciou uma operação direcionada para a fiscalização da utilização do celular durante a condução, indicam que em 2280 inquéritos abertos para analisar as causas dos acidentes ficou provado que em 508 casos foi a distração, associada ou não ao uso do celular.

Ficou ainda provado que em 38 casos o acidente foi provocado pelo uso do celular durante a condução, uma situação que aumenta quatro vezes o risco de ocorrência de desastres.

Segundo a PSP, usar o celular durante a condu-



ção possui efeitos tão nocivos como conduzir sob efeitos de álcool.

A Polícia lembra ainda que a principal consequência de se utilizar o ce-

lular durante a condução é a distração física (mão ocupada), visual (ao tirar os olhos da estrada), auditiva (pois "deixa de ouvir" o meio envolvente) e

cognitiva.

Dos 2280 inquéritos realizados, a PSP concluiu ainda que em 41 casos a fadiga foi a causa dos acidentes e que em 41 casos os condutores violavam os tempos de condução, pausas e períodos de repouso.

A operação "PHONE OFF" vai estar na estrada até domingo, no continente e regiões autónomas.

No passado mês de maio, numa operação idêntica, a PSP detectou uma média de 52 infrações por dia (367 no total) por uso indevido do celular durante a condução.



Rubem Medina, Roberto Medina e Otavio Leite, secretário de Estado de Turismo do Rio

## Rock in Rio 2019 recebe quatrocentos e cinquenta mil turistas

Evento avança economia do Estado com impacto de R\$ 1,7 bilhão

Sessenta por cento do público do Rock in Rio é de fora do Rio de Janeiro. O evento atraiu visitantes de 73 países e de todos os Estados do Brasil. A expectativa de permanência dos estrangeiros é de 4 a 5 dias e dos visitantes nacionais de 2 a 3.

Otávio Leite, secretário de estado de Turismo do Rio de Janeiro, participou da abertura do evento e destacou que 60% das 700 mil pessoas que participaram do evento são de fora do Rio.

- É um evento importantíssimo para o turismo do Rio de Janeiro que gera R\$1,7 bilhão na economia e 25 mil empregos. Para aproveitar esse enorme fluxo de pessoas lançamos o TurisRock que permite aos turistas conhecerem outras atrações e destinos do Estado, seja antes, durante ou depois dos shows.

O programa oferece desconto de 30% na tarifa dos meios de hospedagem. A promoção é válida até 13 de outubro para todas as cidades do Estado, exceto a Capital. São 173 estabelecimentos hoteleiros participantes de 25 destinos fluminenses. A ação tem o apoio da Associação Brasileira da Indústria de Hotéis (ABIH), dos Conventions Bureau (CVBs) e das prefeituras municipais.

Participarão no Rock in Rio pessoas oriundas de todos os estados do

Brasil, mas a maior procura é dos moradores de São Paulo, Minas e Bahia. Já do exterior haverá representantes de 73 países. Entre eles, estarão no Festival, turistas dos Estados Unidos, Argentina, França Rússia, Emirados Árabes, Polônia, Chile, Dinamarca e Canadá.

A rede hoteleira comemora os números. Até o dia 26/09, 78% dos quartos do Rio já estavam reservados para a primeira semana e 84% para a segunda, segundo os Hotéis Rio. A ocupação vai superar a registrada na última edição. Na primeira semana os números são 4% superiores e na segunda há 2,5% a mais do que o total em 2017.

A Secretaria de Estado de Turismo participará do Rock in Rio 2019 em um estande do Governo onde estarão, também, a Secretaria de Cultura, o Detran e a Lei Seca. O local foi visitado, neste primeiro dia, por Rubem Medina que tirou, junto ao secretário Otávio Leite, uma foto no chroma key, em uma cidade das seis regiões turísticas prioritárias do Estado. A foto é entregue ao visitante e enviada para o e-mail. Há, ainda, totens com acesso ao site do TurisRock (www.turisrock.com.br) e a distribuição de um brinde: um tag de mala personalizado especialmente para o Festival.



Secretário de Estado de Turismo, Otavio Leite, e Rubem Medina no estande da Setur-RJ

## PORTUGAL EM FOCO

UM JORNAL PARA O BRASIL E PORTUGAL  
JORNAL PORTUGAL EM FOCO LTDA

Os pontos de vista expostos em artigos assinados não expressam necessariamente os da Direção deste jornal

Para Matérias, Anúncios e Assinaturas - ligue: 55 21 999892629

DIRETOR-PRESIDENTE:  
Felipe Mendes  
5521 999892629 - jfmm29@gmail.com

SEDE PRÓPRIA  
Rua Evaristo da Veiga, 47/1007 Centro  
Rio de Janeiro - RJ - Tel: (21) 2220.1083/2220.1033

REPRESENTANTE EM PORTUGAL  
Alfredo R. Cabrita Figueiredo -  
Av. Elias Garcia, 51B-1º. Esquerdo - Queluz.  
Portugal - Telefax: (351) 21.435.3560

REPRESENTANTE EM SÃO PAULO  
Armando Torráo  
Rua Dr. Francisco José Longo, 135 Chacara Inglesa  
São Paulo/SP - (11) 5589-3309  
amotorrao@gmail.com

ASSINATURAS  
Novas: Semestral: R\$100,00 | Anual: R\$190,00  
Renovações: Semestral: R\$ 100,00 | Anual: R\$180,00

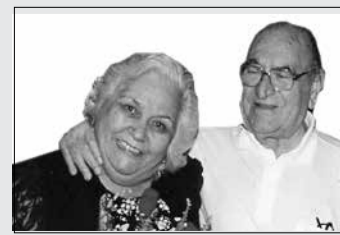
ASSINATURAS-SP  
Semestral: R\$143,80 | Anual: R\$240,00

VENDA AVULSA: R\$ 3,00

DISTRIBUIDOR: FOLHA DIRIGIDA  
Rua do Riachuelo, 114 - RJ/RJ

IMPRESSÃO: A TRIBUNA  
Rua Prof. Heitor Carrilho, 350-F Centro.  
Niterói - RJ - (21) 2719-1886

(55 21) 2220-1083 - portugal.foco@gmail.com



FUNDADORES

Joaquim Marques Mendes  
Benvinda Maria

# VEM AÍ UMA CAMINHADA ASSOMBRADA PELAS ANTIGAS RUAS DE SINTRA

As lendas de Sintra inspiram mais uma caminhada a propósito do Halloween. (Fotografia de Fernando Marques)

Caminhada organizada pela Lynx Travel começa no centro da vila de Sintra e promete estender-se pela noite dentro, dado a conhecer histórias e lendas, na noite de 31 de outubro.

O misticismo da vila e da serra de Sintra vai ganhar uma nova expressão durante a caminhada "Noite assombrada de Halloween" organizada pela Lynx Travel, na noite de 31 de outubro, data em que se comemora o Dia das Bruxas. A caminhada começa no centro da vila e promete passar pelos caminhos mais estreitos e arrepiantes da vila.

O passeio tem ponto de encontro às 20h30 no adro da Igreja de São Martinho, no centro



da vila, e a duração prevista de três horas, percorrendo oito quilómetros de distância com um nível médio de dificuldade. Durante o percurso, diz a organização, serão dadas muitas curiosidades e explicações históricas.

Para conferir ainda mais ambiente à caminhada "assombrada" na noite de Halloween, a Lynx Travel encoraja os participantes a irem mascarados com trajes criativos, esperando também que estejam preparados para pregar alguns sustos. No final, será oferecida uma bebida ("poção mágica") preparada pela organização.

A participação na atividade "Noite assombrada de Halloween" custa 7,50 euros por pessoa (duas pessoas a 15 euros) ou 10 euros no caso de inscrições individuais e é gratuita para crianças até aos 12 anos de idade. Se estiver por lá não perca.

## Coimbra: uma casa de família mas com vida nova

Em 1938, Carmina de Matos fundou o restaurante na Baixa de Coimbra, que também funcionou como pensão. Hoje, o negócio continua de pé, com o mesmo nome, mas noutras mãos e em moldes diferentes, sem camas e com uma nova abordagem à cozinha tradicional portuguesa.

A casa reabriu totalmente renovada e com uma oferta diversificada. Agora serve pratos típicos com uma apresentação mais moderna, petiscos, cocktails e outras bebidas condizentes com o bar que surgiu no último piso,

aproveitando o terraço com vista para a Praça 8 de Maio.

Nesse "rooftop", há snacks e bebidas como cervejas, gins, vodkas, runs, tequilas ou cocktails, alguns deles de autor, envolvendo efeitos de fumo ou algodão doce. Faz tudo parte da nova vida do Carmina de Matos, que está a cargo da mesma família há cerca de 70 anos, graças ao sogro de Manuela Ferreira, uma das responsáveis pelo restaurante.

Foi Mário Pereira, conhecido como Mário das Canjas, quem ficou com o negócio

décadas atrás, explica ela, enquanto mostra os diversos espaços e ambientes. Além do bar com terraço no topo do edifício, há outras novidades nesta casa de base tradicional reinventada em jeito de homenagem a Mário, cuja obra perdura.

No rés do chão nasceu a taberna, com esplanada, que aposta em tábuas, bifanas, pataniscas de bacalhau, moelas e outros pitéus, e ainda em sopas, saladas, vinho a copo e produtos de cafetaria. No primeiro andar funciona o restaurante, que investe em

pratos como bacalhau à Carmina, medalhões de porco preto ou chanfana, enquanto o segundo andar está reservado para eventos.

A lista de sobremesas, que apresenta propostas como farófas com canela, mousse de chocolate com pimenta rosa ou carpaccio de abacaxi com gelado, é igualmente nova. E foram introduzidas opções vegetarianas na carta, já que esta casa familiar de comida portuguesa não quer deixar ninguém de fora. Se puder passe por lá.



## Quinta da Veiga: Um lugar de aconchego no coração do Douro



A Quinta da Veiga é uma casa de família, decorada ao pormenor por Maria do Céu, a proprietária. Em cada recanto mostra o seu amor pelo Douro e as memórias das suas viagens, que enchem as salas de peças orientais.

Nenhum quarto da Quinta da Veiga é igual a outro, e disso se certificou Maria do Céu, a matriarca desta quinta de família, adquirida em 1986. «A única coisa que

todos têm em comum é um quadro do Douro», garante. Apaixonada pela região, onde nasceu e cresceu, foi recuperando a propriedade aos poucos. Primeiro as vinhas, depois a adega, e por fim a casa, já em 2007.

As oito suítes estendem-se por um longo corredor de paredes adornadas com pinturas da paisagem. São o prefácio para a bela surpresa que todos guardam ao entrar,

uma vista desafogada sobre o Douro e as encostas da margem esquerda do rio.

Descendo ao piso térreo encontram-se dois antigos lagares em pedra, convertidos em salas mais recatadas e acolhedoras. «Muita gente vem para aqui por causa do sossego, para trabalhar ou simplesmente ler um livro», nota Maria do Céu. Visitando a casa, sala após sala, parece cada uma ter mais para admirar do que a anterior. Muita tapeçaria, vasos chineses, baús, armários, cadeirões e outros móveis e peças vindas do Tibete, Índia, Macau... «É uma mescla entre peças portuguesas e orientais que foram sendo adquiridas pela família ao longo dos anos», explica a proprietária. À decoração juntam-se aquelas assinadas por Nuno Barreto, algumas das quais também figuram nos rótulos da quinta. Por marcação, os hóspedes podem visitar a adega da propriedade, lo-

calizada a alguns metros da casa principal, e provar os vinhos ali produzidos, a saber: Murzelo, Casa das Mouras e Cerro das Mouras.

Na última sala, a mais recente, são servidas as refeições, sob um teto adornado com barricas de madeira. No café da manhã há oportunidade de provar as compotas caseiras feitas com os frutos colhidos na propriedade. E logo depois passar ao amplo terraço debruçado sobre o vale, que convida a desfrutar da tranquilidade do rio, e a refrescar nos dias mais quentes, com um mergulho na piscina incrustada no vinhedo.

Por marcação também são preparados almoços e jantares para os hóspedes, com comida tradicional e caseira, sempre acompanhada dos vinhos da casa. Mas quem preferir outro tipo de experiência gastronómica, a dois passos dali encontra o restaurante Conceitus, na Quinta Nova de Nossa Se-

nhora do Carmo. Ali é o cliente quem cria o seu próprio menu de degustação, com 3 ou 5 momentos, preparados pelo chef André Carvalho. O restaurante também está associado ao movimento slow food, que privilegia os produtos e fornecedores locais. Observação de aves, passeios pelas vinhas e percursos pedestres são algumas das atividades para fazer

ao redor da quinta. Para um passeio mais longo, a cerca de 30 minutos dali encontra-se o Miradouro de São Leonardo de Galafura, um dos mais afamados da região, e cujo encanto foi imortalizado nas palavras de Miguel Torga, que descreveu a paisagem como "um excesso de natureza". Um passeio diferente mas é daqueles que não esquecemos jamais.



## NOTAS..

### Oeste e Lisboa vão ter passe único inter-regional

A Comunidade Intermunicipal do Oeste e a Área Metropolitana de Lisboa, fecharam um acordo para a criação de um passe único inter-regional, estando a terminar a operacionalização do processo. OesteCim e AML mantêm, contudo, negociações para operacionalizar o processo do novo título, estando por definir o custo que vai ter e a sua entrada em vigor. Paulo Simões, secretário da Comunidade Intermunicipal do Oeste, disse que as duas entidades vão avançar com a criação do passe inter-regional, na sequência de uma recomendação da Assembleia da República no sentido de dotar o Plano de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes de mais verbas para ligações inter-regionais. "Chegámos a um entendimento político para se criar uma solução de redução tarifária para as deslocações inter-regionais e a AML disponibilizou 200 mil euros para o efeito", confirmou à Lusa Carlos Humberto, secretário da AML.

### Governo declara 78 concelhos em seca severa extrema

Em Beja, Évora e Faro todos os concelhos encontram-se oficialmente em seca severa extrema. O mesmo acontece em cerca de metade dos concelhos de Santarém e de Setúbal e numa boa parte dos que compõem o distrito de Portalegre. No distrito de Lisboa, Azambuja e Vila Franca de Xira também foram incluídos no lote. A lista consta de um despacho do ministro da Agricultura, Luís Capoulas Santos. A declaração de seca severa e extrema vem facilitar a vida aos agricultores, minimizan-

do os efeitos da seca na atividade agrícola e no rendimento. Entre outros efeitos, a declaração possibilita a flexibilização de algumas das obrigações, as previstas nos regimes de apoio das medidas n.º 7, «Agricultura e recursos naturais», e n.º 9, «Manutenção da atividade agrícola em zonas desfavorecidas», ambas integradas na área n.º 3, «Ambiente, eficiência no uso dos recursos e clima», do Programa de Desenvolvimento Rural do Continente".

### Reclamações sobre telecomunicações caem no primeiro semestre

Os clientes de serviços de comunicações apresentaram menos reclamações no primeiro semestre deste ano. Os dados foram divulgados pela Anacom. Ao todo, no primeiro semestre de 2019, os utilizadores de serviços de comunicações apresentaram 43 mil reclamações, o que representa uma queda de 11% face a igual período de 2018, quando o número de reclamações tinha aumentado 25%. Deste total, 32 mil reclamações foram relativas ao setor das comunicações eletrónicas, menos 13% do que no ano passado. A Meo foi o alvo de 37% destas reclamações, seguida pela Nos, com 34% das reclamações, a Vodafone (25%) e a Nowo/Oni (4%). A Anacom salienta que é muito relevante a redução verificada e diz esperar que a trajetória de descida se mantenha para o futuro, em linha com as ações que têm sido desenvolvidas para assegurar uma proteção máxima dos direitos dos utilizadores, em todo o território e, em especial, junto das populações mais vulneráveis.

## ...E MAIS

### Fatura do gás pode descer mais de 40 euros por ano

A partir desta semana, os preços do gás natural vão descer em média entre 1,5% e 3,6% nas principais empresas comercializadoras que operam no mercado liberalizado. Em euros, para valores médios de consumo e conforme os diferentes escalões, as famílias podem ver descer as faturas de gás entre 2,5 euros e mais de 40 euros por ano. Uma queda superior à registada no segundo semestre de 2018, quando o preço do gás natural para o consumidor doméstico teve uma redução de 1,9%.

### Aviões da TAP fazem importações crescer seis vezes mais que exportações

A TAP quer ter uma das frotas mais modernas do mundo. Até 2025 vai receber 71 aviões, compras que também terão efeito positivo nos valores do investimento, mas as importações voltaram a ganhar ritmo perante as exportações. Em julho, as compras ao exterior aumentaram 7,9%, seis vezes mais do que as vendas que os portugueses fizeram lá fora. A contribuir para este ganho está a renovação da frota da TAP que, até ao final do ano, irá receber 30 aviões, que importará diretamente à produtora francesa Airbus. Resultado: O déficit da balança comercial agravou-se em 452 milhões de euros. O INE não menciona diretamente a transportadora mas não é a primeira vez que a menciona. O investimento nacional, motor do crescimento no primeiro trimestre do ano, já tinha sido impulsionado de forma significativa pela compra de aviões à produtora francesa.



**Oeiras**  
Marca o ritmo



## Município investiu mais de 3 milhões de euros na reabilitação de escolas

Mais de 880 mil euros foram investidos na obra e apetrechamento da EB Narcisa Pereira, em Queijas, que é inaugurada no dia 30 de setembro (segunda-feira).

Durante a interrupção letiva, o Município de Oeiras realizou obras de reabilitação em 16 escolas do concelho, tendo investido mais de 3 milhões de euros. Após ter definido como principal prioridade para este mandato a Educação, o atual Executivo prevê investir mais de 10 milhões de euros reabilitação dos jardins de infância e escolas do 1º ciclo.

O forte investimento da autarquia na reabilitação do edificado escolar insere-se numa estratégia global para garantir as melhores condições de educação e ensino nas escolas de Oeiras, com o objetivo de ter neste concelho os melhores alunos do país, ou seja, com percursos de sucesso, sem retenção e com acesso a experiências de aprendizagem diversificadas.

“A Educação é a nossa grande prioridade pois é o maior fator de desenvolvimento social. É através da Educação que podemos criar condições para que as pessoas quebrem o ciclo de pobreza”, explica o Presidente do Município, Isaltino Morais, acrescentando que “para termos em Oeiras os melhores alunos do país e termos de investir em equipamentos escolares e educativos, em ferramentas tecnológicas, na formação dos professores, mas também na motivação de professores e alunos, envolvendo os pais e toda a comunidade”.

No dia 30 de setembro, Isaltino Morais vai visitar algumas das escolas que foram alvo de intervenções, estando marcada para as 10:30 a inauguração da escola Narcisa Pereira, em Queijas, que foi integralmente requalificada.

A requalificação desta escola, que alberga 50 crianças no pré-escolar e 175 no 1º ciclo, e que representou um investimento municipal superior a 880 mil euros, teve por objetivo criar condições para possibilitar novas formas de abordagem do currículo e, desta forma, contribuir para a promoção do sucesso escolar.

A obra contemplou a renovação do edifício e do espaço exterior, garantindo mais conforto, novas áreas de jogo, recreio e desporto, e espaços para desenvolver atividades, como teatro, música e iniciação à experimentação científica e tecnológica.

Todo o edifício tem agora rede wi-fi; as salas de aula do 1º Ciclo, salas de atividades do pré-escolar e a sala de apoio à multideficiência têm quadro interativo; e todas as salas de aula do 1º ciclo serão equipadas com tablets para os alunos.

## Mês do Idoso - “Encontros de outubro” chegam com novidades

O Município de Oeiras volta a dedicar o mês de Outubro à população mais idosa. A iniciativa, anual, “Encontros de Outubro”, que comemora o Dia Internacional da Pessoa Idosa (1 de Outubro), vai decorrer ao longo de todo o mês, oferecendo um programa repleto de atividades com o objetivo de sensibilizar, informar e, acima de tudo, garantir experiências salutaras de convívio e de participação social aos munícipes com mais idade.

Uma das novidades desta edição é uma viagem à Madeira para 48 idosos, que acontecerá de 7 a 10 de outubro. Também pela primeira vez será realizado um passeio, para 250 pessoas, a Fátima, no dia 19. Ambos os passeios estão inseridos no âmbito do Programa Turismo Sénior do Município.

Outra novidade é a realização de uma Noite de Fados, que levará 48 idosos à Casa de Fado “A Severa”, em Lisboa, no dia 26 de outubro, às 20:00.

Destaque ainda para o Baile/ Chá dançante, que terá lugar no dia 25, das 14:30 às 17:30, na Alunos de Apolo, em Lisboa.

Do vasto programa dos “Encontros de Outubro” fazem, também parte um Passeio HippoTrip e uma ida ao teatro para assistir ao espetáculo “Severa - O Musical”, de Filipe La Féria, no Teatro Politeama, entre outras iniciativas.

Uma nota, ainda, para a realização dos Encontros em Rede subordinados à temática “Supervisão; capacitação; prevenção do Burnout”, no dia 23, das 9:30 às 13:00, no Templo da Poesia, localizado no parque dos Poetas. Trata-se de um momento de reflexão e debate sobre matérias de interesse dos técnicos que trabalham com idosos, das seguintes áreas: social, educação, saúde e forças de segurança. Esta iniciativa, emana da atividade do grupo de trabalho “A Pessoa Idosa”, da Rede Social de Oeiras, sendo promovido pela Câmara Municipal de Oeiras e a Rede Social.

# Regiões & Províncias

## CARRAZEDA DE ANSIÃES

### Zitos apanhou uvas para se formar e criou adega modelo em Carrazeda de Ansiães

Os viticultores de Carrazeda de Ansiães andavam à deriva para entregar as uvas até um jovem engenheiro criar uma adega que se destaca no Douro pela tecnologia de ponta.

Desde há sete anos que a Douro Ansiães faz vinho do Porto, recebe o excedente de uvas de 600 viticultores do concelho transmontano ribeirinho do Douro, conquistou a confiança de grandes empresas do setor e produz marcas próprias de vinho.

Tornou-se também numa garantia de trabalho para jovens engenheiros acabados de licenciar que encon-



tram nesta zona do distrito de Bragança uma porta aberta aprender e exercer na área de formação.

Este é o resultado da obra de José Rogério Santos, conhecido por Zitos no Tua, onde foi criado e so-

nhava ser engenheiro. Não nasceu em berço de ouro e foi apanhar uvas para França para ganhar para os estudos no politécnico de Bragança.

“E hoje é engenheiro contou à Lusa Jorge Oliveira, ferroviário que deixou o Porto para trabalhar durante 19 anos na antiga linha do Tua, onde acompanhou desde pequeno Zitos, agora com 45 anos.

Viu-o crescer também nos negócios e, agora reformado, trabalha no pico das campanhas como motorista da frota que vai buscar as uvas aos agricultores que necessitam transporte.

## MACEDO DE CAVALEIROS

### Homenagem a Roberto Leal na data do aniversário do cantor

A Câmara de Macedo de Cavaleiros informou que está a preparar uma homenagem a título póstumo a Roberto Leal, natural deste concelho transmontano, que ocorrerá em novembro por altura do aniversário do cantor.

Roberto Leal morreu no domingo, no Brasil, país para onde aqui imigrou com a família natural de Vale da Porca, uma aldeia do concelho de Macedo de Cavaleiros, no distrito de Bragança.

A Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros decidiu promover uma homenagem por altura do aniversário de nascimento do cantor, que se assinala a 27 de novembro, na qual pre-

tende juntar amigos e familiares de Roberto Leal e que será aberta aos fãs.

“Vamos organizar um grande evento que perpetue a memória de um artista querido por todos os portugueses e brasileiros e que honre o trabalho e a carreira do Roberto Leal, filho da nossa terra”, indicou o presidente da Câmara, Benjamim Rodrigues.

O autarca remeteu para breve “todos os detalhes deste evento”, indicando apenas que o município está a “delinear os moldes em que esta homenagem se irá realizar”.

“Queremos trazer a Macedo de Cavaleiros alguns dos seus amigos mais pró-

ximos, assim como familiares, para recordarem e evocarem Roberto Leal, que teve uma vida e carreira importantíssimas, principalmente junto das comunidades portuguesas”, acrescentou.

O presidente da Câmara garantiu que “será um evento de entrada gratuita”.

O cantor Roberto Leal, que morreu aos 67 anos, dividiu a sua carreira entre Portugal e o Brasil, mas teve ainda passagens na política, no cinema e na televisão.

Roberto Leal - nome artístico de António Joaquim Fernandes - imigrou aos 11 anos para o Brasil, em 1962, com os pais e os



nove irmãos.

Em São Paulo, após trabalhar como sapateiro, vendedor de doces e feirante, iniciou seu trabalho com a música e gravou o seu primeiro disco em 1970.

Vendeu mais de 17 milhões de discos, conseguiu 30 Discos de Ouro e cinco de platina e ganhou vários prêmios, entre os quais o Troféu Globo de Ouro, da TV Globo, em 1972.

## SÃO PEDRO DO SUL

### Transferência de competências aprovada em São Pedro do Sul

A Assembleia Municipal de São Pedro do Sul aprovou a transferência de competências para as freguesias, nomeadamente a gestão e manutenção dos espaços verdes, bem como a limpeza das vias e espaços públicos, sarjetas e sumidouros. Ficou ainda decidido que as Juntas de Freguesia não podem utilizar produtos que contenham glifosato na sua composição.

O Município vai transferir os recursos financeiros necessários, num total de 675.546€, com base no Fundo de Financiamento das Freguesias constante no Orçamento de Estado. A maior verba vai para a União de Freguesias de São Pedro do Sul, Várzea e Baiões (110.192€), a menor cabe a Bordonhos e São Félix, com cada uma a receber 26.517€.

## VILA REAL

### Celebrada Feira das Cebolas 700 anos depois de ter sido proibida

As origens da Feira podem remontar a mais de setecentos anos. Documentos mostram que no séc. XIV, 1319, a feira aguiarense foi proibida por D. Fernando, por prejudicar a feira de Vila Real. A restituição da feira é rubricada no séc. XV, em setembro de 1417, por D. João I.

A secular Feira das Cebolas está de volta neste final de período estival! Milhares de pessoas virão a esta mostra regional das colheitas que decorrerá nos dias 24 e 25 de setembro. A venda de cerca de trinta toneladas de cebola iniciará às 12 horas do dia 24 e decorrerá até ao final do 25 de setembro, o dia da Feira das Cebolas.

No dia 24, à hora do almoço há recepção de meia centena de produtores de cebola e também dez produtores aguiarense a vender produtos locais, degustação do caldo de cebola e outras iguarias regionais, à tarde há animação com jogo do



malhão, concertinas, corrida de burros e corrida de cavalos e, à noite, a associação Aguavelames anima a desfolhada à moda antiga.

No dia 25 pela manhã a feira inclui música e teatro (Filandorra), concurso da maior cebola e refeições nas tasquinhas e nos restaurantes aguiarense, à tarde haverá concurso pecuário, mostra de carneiros e chega de bois e, à noite, a animação musical iniciará com Maike Calvão e alunos

e culminará no baile das cebolas com Augusto Canário e amigos.

O presidente da Câmara Municipal, Alberto Machado não tem dúvidas que a Feira das Cebolas está entre os melhores eventos transmontanos e que contribui para valorizar o Interior Norte de Portugal. O Município de Vila Pouca de Aguiar e a EHATB promovem a Feira das Cebolas em colaboração com coletividades associadas ao mundo rural.

## PROGRAMA PORTUGAL BRASIL AQUI E AGORA

MANECA E IDALIA

28 ANOS NO AR

SÁBADO À PARTIR DAS 11:00HS

Tel. (21) 2176-8282 - Rádio / (21) 8897-4717 - Celular

E-mail:manecaidalia@globo.com - Site:www.metropolitana1090.com.br

## PANIFICAÇÃO DO CARMO

O mais gostoso pão do bairro

VENHA CONFERIR!

(21) 2564-9529

Avenida Vicente de Carvalho, 1614  
Praça do Carmo - Penha - Rio de Janeiro



# Regiões & Províncias

## LOUSÃ

### Águas do Centro Litoral lançou obras num total de dois milhões

Acompanhando a forte aposta na educação ambiental, a AdCL – Águas do Centro Litoral lançou, nas últimas semanas, diversas empreitadas nos municípios de Arganil, Leiria, Penacova e Vila Nova de Poiares, que visam “garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos”.

Assim, a nível de abastecimento de água, foram assinados dois contratos das empreitadas de reforço de abastecimento de água aos municípios de Penacova e Vila Nova de Poiares. A primeira empreitada consiste na construção de duas novas ligações, através do Subsistema de Abastecimento de Água da Ronqueira, que irão permitir a adução de água aos reservatórios municipais de Casais (Vila Nova de Poiares) e Vale do Tronco (Penacova). A segunda empreitada de execução da conduta adutora Outeiro do Crasto – Entroncamento vem dar resposta à neces-



sidade, manifestada pelo município de Vila Nova de Poiares, de abastecimento de água a novos aglomerados populacionais.

Esta obra consiste na construção de uma conduta adutora, de cerca de 7 km de extensão, que interligará o reservatório de Outeiro do Crasto (pertencente ao Subsistema de Abastecimento de Água da Ronqueira, da AdCL) ao reservatório do Entroncamento (instalação em “baixa”, pertencente ao município), com a criação de um ponto de entrega de água no percurso, na zona de Vale de Viegas.

Nesta semana dedicada à Água, a AdCL assina, também, o projeto de execução do abastecimento ao município de Góis através do Sistema da Boavista, mais precisamente a partir do ponto de entrega de Vilarinho, na Lousã.

Já a nível de tratamento de águas residuais, foram assinados cinco empreitadas que vão garantir o correto tratamento de efluentes, nomeadamente a empreitada de execução do novo Ponto de Entrega de Águas Residuais na ETAR de Ribeira de Moínhos, em Vila Nova de Poiares; a empreitada de

reabilitação da remodelação da ETAR de Andorinha (Coimbra); a empreitada de reabilitação da ETAR de São Pedro de Alva (Penacova); a empreitada de construção do Emissário Raposeira/Quinta do Cordeiro” (Leiria), e a empreitada de reconfiguração do Tratamento Preliminar da EEAR de Côja (Arganil).

“Trata-se de um investimento total de perto de dois milhões de euros que vem reforçar o serviço de qualidade em abastecimento de água e saneamento que a Águas do Centro Litoral presta aos seus acionistas”, refere a empresa.

No âmbito das comemorações do Dia Nacional da Água, a AdCL vai percorrer os municípios de Ovar e Vila Nova de Poiares, nos dias 29 e 30 de setembro, respetivamente, para celebrar a efeméride junto de toda a família, consciencializando para o valor da água aliado às boas práticas ambientais no seu uso eficiente.

## FIGUEIRA DA FOZ

### Carlos Monteiro anuncia construção de pavilhão polidesportivo



autarca, sem avançar pormenores.

Carlos Monteiro respondia ao deputado municipal do PS António Jesus, que, manifestando apoio à construção da piscina, defendeu que também faz falta um pavilhão desportivo municipal.

O presidente da Câmara da Figueira da Foz anunciou, na Assembleia Municipal, a construção de um pavilhão polidesportivo municipal. Carlos Monteiro avançou que a infraestrutura será construída na zona onde a autarquia pretende construir uma piscina coberta.

“Também temos um projeto para integrar no espaço da futura piscina municipal um pavilhão polidesportivo”, revelou o

Na Figueira da Foz não existem pavilhões desportivos municipais. Os atletas têm de recorrer às infraestruturas das escolas, clubes e coletividades. E a única piscina coberta para aprendizagem e prática desportiva da cidade pertence ao Ginásio Clube Figueirense. As piscinas da Alhadas e Paião, ambas do município, servem as populações das zonas rurais do norte e sul do concelho, respetivamente.

## SESIMBRA

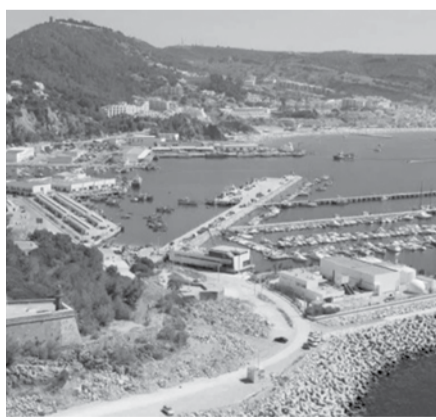
### Aprovada candidatura para construção de nova ponte-cais

A ministra do Mar, Ana Paula Vitorino, aprovou ontem a candidatura para construção da ponte-cais número 4 do Porto de Pesca de Sesimbra (distrito de Setúbal), no valor global de 3,25 milhões de euros.

Segundo uma nota divulgada hoje pelo Ministério do Mar, a candidatura apresentada pela Administração dos Portos de Setúbal e Sesimbra (APSS), no âmbito do “Programa MAR 2020”, permitirá separar a área

afeta às embarcações de pesca das embarcações de recreio, melhorando o ordenamento do porto de Sesimbra.

“O projeto, da responsabilidade da APSS, constituirá uma beneficiação das condições de abrigo e segurança das embarcações de pesca que operam neste porto, procedendo à proteção da zona de estacionamento das embarcações, face às condições de agitação marítima”, refere a nota de imprensa.



## SETÚBAL



### Festival da Ostra promove Setúbal como destino gastronômico

O Festival da Ostra regressa a Setúbal este sábado e fica nos restaurantes locais até dia 13 de Outubro.

O programa deste festival gastronômico, que conquistou muitos dos fãs do choco e da sardinha para os sabores sempre inovadores da ostra,

inclui menus especiais disponíveis na restauração, para além da habitual carta. E no último dia desta semana de sabores únicos a Casa da Baía é palco de uma degustação unicamente dedicada à rainha ostra.

Alguns dos maiores bancos de ostras encontram-se no rio Sado, sendo que esta produção já representou um dos principais motores da economia regional no passado. Hoje a criação de ostra está novamente a ganhar força no concelho de Setúbal e é através de eventos como a semana gastronômica que a autarquia espera alcançar o objetivo de estimular a restauração e a gastronomia locais. Um meio para a promoção de Setúbal como destino turístico e gastronômico de excelência, promovendo deste modo um novo motor da economia.



## ALCOCHETE

### Câmara Municipal investe 1,8 milhões em requalificação de escolas

Com o objetivo de oferecer melhores condições e conforto às crianças do concelho, a Câmara Municipal de Alcochete está a ampliar e a requalificar o parque escolar, antes do arranque de mais um ano letivo. Esta intervenção representa um investimento de cerca de 1,8 milhões de euros. As intervenções estão a acontecer em estabelecimentos de ensino da responsabilidade da autarquia, sendo estes a Escola Básica do Monte Novo, o Jardim de Infância do Samouco, o Centro Escolar de São Francisco, a Escola Básica do Valbom e a Escola Básica da Restauração. Na Escola Básica do Monte Novo está a ser construída uma nova sala de professores e uma nova biblioteca, assim como novas casas-de-banho. Será instalada, também, uma detecção de incêndio e colocadas portas corta fogo. Para além disto, as pinturas interiores e exteriores vão ser renovadas e o pavimento exterior será substituído. Por sua vez, no Jardim de Infância do Samou-

co, será substituído o pavimento vinílico e a cozinha e o refeitório irão ser pintados. Enquanto que no Centro Escolar de São Francisco serão acrescentadas duas salas de aula, na Escola Básica do Valbom vão ser criadas condições para conseguir receber 168 alunos do ensino básico e 50 do ensino pré-escolar. As salas vão funcionar em regime de polivalência e serão acrescentadas duas salas de aula destinadas ao jardim de infância e sete salas de aula para o ensino básico. O refeitório será amplificado, a cozinha vai passar a funcionar em novas instalações e passará, ainda, a existir um ginásio. Entretanto, adianta a autarquia que enquanto decorrerem as obras de ampliação e requalificação da Escola Básica do Valbom, o próximo ano lectivo e as actividades escolares vão decorrer num estabelecimento de ensino provisório. Por último, a caixa de areia do campo de jogos da Escola Básica da Restauração vai passar a ter relva sintética

## ODEMIRA

### Celebra padroeira da vila com Cuca Roseta



Fadista atua no segundo dos três dias de festejos. O habitual espectáculo de fogo-de-artifício e a Procissão Solene são outros dos momentos altos

A vila de Odemira esteve em festa de 6 a 8 de setembro com as celebrações em Honra de Nossa Senhora da Piedade, padroeira da referida vila do litoral alentejano. Espetáculos musicais, com a fadista Cuca Roseta como cabeça-de-cartaz, fogo-de-artifício e celebrações religiosas compõem a programação para os três dias de umas festividades que constituem tradição antiga em Odemira e que irão decorrer na Capela de Nossa Senhora da Piedade e no recinto adjacente

O espetáculo com Cuca Roseta está agendado para o segundo dia da festa de Homenagem a Nossa Senhora da Piedade, 7 de setembro. A fadista actua a partir das 22h30, seguindo-se o habitual festival pirotécnico com início

marcado para a meia-noite. Logo depois a animação prossegue pela madrugada dentro com a realização de baile pelo artista Eliseu Brás.

As celebrações arrancam, porém, no dia anterior, 6 de setembro, a partir das 21h00, com baile a cargo de Fábio Emanuel. Uma hora mais tarde haverá espectáculo com o grupo “Os Vocalistas”, após o qual será retomada animação com baile.

No dia de encerramento dos festejos, 8, destaca-se a Procissão Solene, no âmbito das cerimónias religiosas, que terá início pelas 17h00 após a realização de Eucaristia. As comemorações em Honra de Nossa Senhora da Piedade fecham com a realização de novo baile, a partir das 19h30, com o artista Valter Cabrita.

A organização da festa é da responsabilidade da Paróquia, da Câmara Municipal de Odemira e da Junta de Freguesia de S. Salvador de Santa Maria.

**PC TEC**  
**PAULO CEZAR**  
 Instalação Elétrica em Geral  
 Residencial \* Comercial \* Industrial  
 Aumento de Carga \* Elaboração de Projetos  
 Instalação de Câmeras e Interfonia  
 Tel: 99359-0088 / 98649-9442  
 pcsalcides@hotmail.com  
 Rua: Duque de Palmela, 330 Realengo - RJ

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

CNPJ: 14.074.960/0001-15

**RIO TINTAS**  
 Materiais de Construção Ltda  
 Cal - Ferro - Areia - Pedra - Tintas  
 Cimentos - Ferramentas Entre Outros  
 COLETA DE ENTULHO  
 2273.2796  
 (21) 2273.4091  
 Rua do Matoso, 125. Ljs A-E. RJ

# Economia

## Já estão em vigor as mudanças no Código do Trabalho

O diploma, publicado em 4 de setembro, foi alvo de um pedido de fiscalização sucessiva ao Tribunal Constitucional entregue pelo PCP, BE e PEV em 25 de setembro. Em causa, o período experimental, as alterações nos contratos de muito curta duração e a caducidade das convenções coletivas.

As alterações ao Código do Trabalho foram aprovadas no parlamento em julho, apenas com os votos favoráveis do PS e a abstenção do PSD e do CDS-PP, enquanto os restantes grupos parlamentares votaram contra as medidas.

As principais alterações são: A duração máxima acumulada do contrato de trabalho a termo certo, incluindo renovações, cai de 3 para 2 anos e a duração máxima do contrato de trabalho a termo incerto baixa de 6 para 4 anos.

Além disso, as renovações dos contratos de trabalho a termo certo passam a



não poder exceder a duração do contrato inicial. Segundo um exemplo do Ministério do Trabalho, para um contrato de trabalho a termo com duração de 9 meses, continuam a poder ser feitas no máximo 3 renovações, mas estas, no total, não podem perfazer mais do que os 9 meses, isto é, a duração do contrato inicialmente celebrado.

Deixa de ser motivo admissível para a celebração de contrato a termo o fato de se tratar de trabalhador à procura do primeiro emprego ou de desempregado de lon-

ga duração. Por outro lado, mantém-se a possibilidade de contratar a termo quando em causa está o início de funcionamento de empresa ou estabelecimento. Mas essa possibilidade fica restrita às micro, pequenas e médias empresas, isto é, empresas com menos de 250 trabalhadores, contra a anterior possibilidade de empresas com menos de 750 trabalhadores.

É introduzido um limite máximo de 6 renovações ao contrato de trabalho temporário celebrado a termo certo, o que não existia até agora.

Esta regra não se aplica em casos de substituição de trabalhador ausente, sem que a sua ausência seja imputável ao empregador, como situações de doença, acidente, licenças parentais e outras equiparáveis.

Se houver irregularidades no contrato de utilização, a empresa de trabalho temporário passa a ser obrigada a integrar o trabalhador em regime de contrato sem termo.

A duração máxima do contrato de muito curta duração passa de 15 para 35 dias, mantendo-se a duração máxima acumulada de 70 dias por ano.

O período experimental passa de 90 para 180 dias para os contratos sem termo celebrados com trabalhador à procura do primeiro emprego ou desempregado de longa duração.

O número de horas de formação a que cada trabalhador tem direito anualmente é aumentado de 35 para 40 horas.



## Portugueses poupam para despesas inesperadas e viagens

As despesas inesperadas e as viagens são os principais motivos de poupança dos portugueses nos últimos quatro anos, segundo um estudo divulgado pelo relatório European Payment Consumer Report

“Viajar é o segundo maior motivo de poupança para os portugueses (42%), valor superior à média europeia que se situou nos 40%. O principal motivo, tanto para os portugueses (76%) como para os restantes inquiridos europeus (67%) é a poupança para despesas inesperadas”, e revelou ainda que 59% dos portugueses consegue poupar dinheiro mensalmente, uma percentagem similar à média europeia.

Assim, a poupança média dos portugueses é de 193 euros mensais, valor substancialmente superior ao do ano passado que foi de 80 euros, enquanto a poupança média mensal dos europeus fixou-se em 255 euros.

A compra de viagens a crédito, com um plano de pagamentos ou dinheiro emprestado não são opções que agradam à maioria dos inquiridos, sendo que apenas 16% concorda com este método e 66% diz que discorda, valores que estão alinhados com a média europeia que é de 16% e 64%, respetivamente.

“Os portugueses, cada vez mais, poupam dinheiro para situações inesperadas do dia-a-dia, mas também se preocupam com o seu bem-estar físico e psicológico e, por isso mesmo, viajar é um dos principais motivos de poupança tanto para os portugueses como para os restantes países inquiridos”, disse o diretor-geral da Intrum Portugal, Luís Salvaterra.

De acordo com este responsável, saber gerir as poupanças e criar prioridades de pagamento são medidas essenciais para evitar estrangulamentos financeiros nos orçamentos familiares.

## Inflação já é negativa há três meses seguidos



De acordo com a estimativa rápida de evolução dos preços durante este mês publicada pelo Instituto Nacional de Estatística, a taxa de inflação homóloga em Portugal situou-se em -0,1%, exatamente o mesmo valor registado em agosto. Em julho, a inflação já tinha caído para valores negativos, quando passou de 0,4% para -0,3%.

A variação homóloga dos preços, utilizando a metodologia harmonizada com o resto dos países da União Europeia foi de -0,3% em setembro, uma descida face

aos -0,1% de agosto.

Este prolongamento da variação negativa dos preços face ao mesmo mês do ano passado faz com que a taxa de inflação média dos últimos doze meses continue a tendência de descida que se verifica ininterruptamente desde o passado mês de abril. Em Setembro, este indicador passou de 0,6% para 0,5%. Em abril estava em 1%. Uma consequência imediata desta descida de preços ocorre por algumas atualizações de rendimentos estarem indexadas ao valor da

inflação registrado em Portugal. É o caso das pensões, cuja atualização em 2020 depende do valor da variação média de preços excluindo a habitação a registrar em novembro deste ano. Com os dados agora conhecidos para setembro, em que este indicador caiu de 0,51% para 0,37%, fica a expectativa de um valor em novembro bastante baixo.

Em relação às rendas, o valor da atualização em 2020 já ficou definido com o valor da inflação exceto habitação de setembro, de 0,51%.

Portugal é, neste momento, um dos países da zona euro que mais se destaca pelos valores baixos (e mesmo negativos) que se registam na evolução dos preços. Mas o cenário de inflação baixa é dominante na generalidade da Europa e tem vindo a acentuar-se nos últimos meses.

Este é o principal motivo pelo qual o Banco Central Europeu decidiu durante este mês reintroduzir diver-

sas medidas de estímulo monetária, como a descida das taxas de juro ou o regresso das compras líquidas de dívida pública. O objetivo do BCE para a inflação é um valor abaixo, mas próximo de 2%, algo que há já muito tempo não acontece.

Uma taxa de inflação muito baixa ou mesmo negativa, como a que agora se regista em Portugal pode, à primeira vista, ser considerada positiva para as populações, já que ficam com a possibilidade de, com um mesmo nível de rendimento, adquirir em média mais bens e serviços. No entanto, se uma economia regista de forma clara e persistente uma tendência de descida dos preços, existe o risco de queda na chamada “armadilha da deflação”, em que, perante a perspectiva de descida de preços, as empresas e as famílias adiam investimentos e consumo, o que pode conduzir a uma contração da economia.

## Já há dois bancos a cobrar apenas 1%

Mais crédito e mais barato. Nos primeiros 6 meses, a banca emprestou às famílias 4,9 bilhões para a compra de casa, qualquer coisa como 27,2 milhões de euros por dia. É o valor mais elevado desde a primeira metade de 2010, apesar dos freios à concessão de crédito a particulares criados pelo Banco de Portugal.

“Esta descida tem vindo a acontecer de forma gradual, em linha com o que se passa noutros países da Europa, reflexo da política de compra de dívida e de taxas de juro zero do Banco Central Europeu”, refere João Fernandes, economista da Deco - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor. “Obviamente, acaba por ser vantajoso para o consumidor. Contudo, esta avidez pela necessidade de comercializar crédito deverá ser sempre acompanhada por uma política de concessão de

este mês anunciou um spread mínimo de 1% para determinados clientes. Junta-se ao Bakinter, que era, até agora, o único banco a oferecer um spread de 1%.

“Esta descida tem vindo a acontecer de forma gradual, em linha com o que se passa noutros países da Europa, reflexo da política de compra de dívida e de taxas de juro zero do Banco Central Europeu”, refere João Fernandes, economista da Deco - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor. “Obviamente, acaba por ser vantajoso para o consumidor. Contudo, esta avidez pela necessidade de comercializar crédito deverá ser sempre acompanhada por uma política de concessão de



crédito responsável”, alerta.

No relatório de estabilidade, o Banco de Portugal avisa que “é importante que as instituições tenham particular cuidado na definição dos critérios de concessão de crédito”, uma vez que “continua a existir evidência de sobrevalorização no mercado imobiliário

residencial desde a segunda metade de 2017”. O supervisor alerta que “a tentativa de aumentar o volume de crédito através da fixação de spreads de taxa de juro que não cubram o risco de crédito de maneira sustentável poderá resultar num maior nível de incumprimento”.



sa frente, o que ainda falta fazer e temos de fazer melhor e diferente. É aí que reside essa ideia de sustentabilidade. Não nos podemos acomodar nem deslumbrar com o crescimento”.

“O aumento nos Açores de 150% nas dormidas ou de 140% em proveitos econômicos, é bom, ninguém nega isso, mas já passou, está feito”, acrescentou ainda Vasco Cordeiro, definindo como um “desafio de todos” o consolidar do turismo nas nove ilhas açorianas.

“É preciso abandonar a ideia de que temos turistas a mais ou que estes são uma ameaça à sustentabilidade dos destinos. A verdadeira ameaça não está no aumento dos turistas, mas sim na incapacidade de planejar e intervir na qualificação dos territórios, na mobilidade, nas infraestruturas aeroportuárias, na segurança pública”, disse o vice-presidente da Confederação de Turismo de Portugal, Carlos Moura.

## CANTINHO DAS CONCERTINAS

(21) 2580.4326

Bolinho de Bacalhau \* Sardinha Polvo \* Cabrito  
Leitão \* Frango \* Comida Portuguesa

Capitão Félix, 110 - CADEG. Rua 16 Lj 11. Benfica - RJ

**ROCHA**  
CONTABILIDADE E ACESSORIA IMOBILIÁRIA LTDA

Tel: (21) 2256 - 4143 / 2548-3171  
Fax: (21) 2256 - 1491

Av. Ns. de Copacabana, 583 - Sala 504/502  
Copacabana - Rio de Janeiro

# Política

## Costa reitera que nada sabe sobre Tancos e acusa Rio de insinuação lamentável

O secretário-geral do PS, António Costa, lembrou que há muitos meses que disse que nada sabia sobre o caso de Tancos, respondendo ao líder social-democrata, Rui Rio, que acusou de ter feito uma insinuação que é absolutamente lamentável.

“Já há muitos meses que disse que nada sabia sobre esse caso e, em particular, sobre a forma como as armas foram recuperadas”, afirmou o dirigente socialista, em entrevista à RTP, acrescentando que o tinha dito por escrito, nas respostas que deu à comissão parlamentar de inquérito. António Costa acrescentou que a comissão, aliás, teve uma conclusão inequívoca em relação ao desconhecimento em absoluto desse processo.

“Até hoje nunca a Justiça



me fez qualquer pergunta, se houvesse alguma dúvida seguramente me teriam feito qualquer pergunta”, explicou, respondendo assim às críticas de Rui Rio, que disse achar pouco crível que Costa nada soubesse do caso.

“Rui Rio faz simplesmente uma insinuação que é

absolutamente lamentável, devo dizer surpreendente, uma pessoa que julgava que seria firme nos seus princípios e que num dia diz que passa de maior inimigo público do Ministério Público para, de repente, ser o maior desconfiado quanto aquilo que é a competência própria

dos tribunais para julgar”, considerou, “quando passar o calor da campanha eleitoral e Rui Rio cair em si, ele próprio concluirá que, ao longo desta semana, não tem agido à altura daquilo que nos habituámos”.

Considerando lamentável o que durante a campanha Rui Rio venha querer politizar um caso que está entregue à Justiça e não afirmando que não admite a ninguém que ponha em causa a sua palavra, e considerou que Rio está mal-habitado porque só tem ido a eleições asseguradas. “Percebo que se possa estar nervoso quando as campanhas não correm bem, mas aquilo que define um político é a capacidade de manter a cabeça fria e nervos de aço nos momentos mais difíceis”, sublinhou.



## Bloco lembra que PS governou sem ganhar as eleições

Depois de António Costa, Carlos César e Augusto Santos Silva terem pedido uma votação que impedisse os bloquistas de crescer ou de terem uma “influência desmesurada”, Catarina Martins aproveitou a ida à feira de Espinho esta segunda-feira para devolver o ataque. E fê-lo com um argumento que nunca tinha usado antes. “Há quatro anos o Partido Socialista não ganhou eleições e conseguimos ainda assim uma solução que foi estável”, afirmou. Aproveitando o cenário que a rodeava atirou ainda: “Acho que estes apelos são um pouco fruta da época”.

A líder do BE falava aos jornalistas depois de ter tido um dos primeiros contactos de rua nesta campanha. Uma visita que correu bem à líder, que não conseguia dar mais de dez passos sem ser cumprimentada de forma calorosa. Foi por isso com as costas quentes que afinou o ataque aos socialistas. “Há no PS quem esteja zangado com os últimos quatro anos e tenha eventualmente vontade de recuar alguns dossiês. O BE não está zangado”, afirmou, voltando a usar um argumento que coloca

os bloquistas como pivôs de uma renovação da “geringonça”.

Os ataques dos barões do PS foram bem recebidos no Bloco de Esquerda, que pode assim continuar a estratégia de polarização à esquerda e a apelar ao “voto útil no BE”. E reforçou a ideia: “Na verdade governaram, mesmo sem terem ganhado as eleições, com uma maioria estável que foi assente no princípio de melhorar a vida das pessoas”.

Assumindo-se orgulhosa do caminho feito com o PS nesta legislatura e mostrando-se com vontade de renovar a solução, Catarina Martins aponta o dedo aos socialistas que querem ver um Bloco de Esquerda reduzido à irrelevância — “quem não gostou destes quatro anos é porque quer recuar” — e lembra a “estabilidade” dos últimos quatro anos, punhando para si e para o seu partido esse mérito. “Quando vejo quem diga que as forças à esquerda foram empecilhos ou quem venha apelar à maioria absoluta como se isso fosse estabilidade nós sabemos que não é verdade. A estabilidade que conta é a da vida das pessoas”.

## Cristas recebeu recados para não falar de Tancos



Assunção Cristas não terá recebido só mensagens amistosas no dia de aniversário. A líder do CDS, sem concretizar quem o fez, sugeriu num comício em Albergaria-a-Velha que alguém terá pressionado o partido a não ser tão corrosivo no caso Tancos. “Há quem nos mande mensagens, quem nos diga que isto tem um preço político, mas para nós o preço da verdade não existe”, disse a líder sem concretizar quem enviou essas mensagens. Assunção Cristas acrescentou ainda que se está perante a velha lógica socialista de “quem se mete com o PS, leva” e falou de

alguém que enviou “recados para que não se fale disso [Tancos]” e que queria impor ao CDS “assuntos proibidos”. Apesar das pressões, a líder centrista avisou: “Não temos medo do PS.”

Cristas nunca concretizou quem enviou essas mensagens. Apesar disso, a líder avisou que o papel do CDS não era “pôr-se na fila para agradar o António Costa ou o PS” e que esse tipo de pressões “até pode funcionar com partidos de linhas ditatoriais, como o BE e PCP, mas não funcionará, nem funcionou com o CDS”.

Num ataque violento ao PS, Assunção Cristas ad-

verte que, sempre que o PS é criticado é tudo uma cabala ou conspiração. “Passa a ser tudo uma cabala. Já vimos esse filme. E não acaba bem”, numa alusão à tese da “cabala” defendida por Ferro Rodrigues durante o processo Casa Pia. Cristas avisa que “a única conspiração que existe é contra o Estado de Direito” e definiu o caso de Tancos como “tramoias socialistas”.

Depois de ter antecipado que não daria tréguas ao governo neste caso, Cristas voltou à carga a noite, definindo o caso como um dos maiores escândalos da vida democrática, em que o Governo não só silenciou, como participou de uma ilegalidade, de uma simulação, de uma verdadeira mentira a todo o país. A líder centrista diz ainda que se isto se tivesse passado com um governo PSD e CDS este seria logo considerado um crime de lesa-pátria e seria um drama.

Ainda antes do discurso, entre 600 a 700 pessoas cantaram parabéns à líder Assunção Cristas que teve direito a bolo na abertura do comício, no concelho de

Albergaria-a-Velha. Mas a maior prenda dos 45 anos veio de um padrinho desnaturado, com quem tem conversado pouco, mas que decidiu enviar uma mensagem em vídeo. Paulo Portas não apareceu desta vez no distrito onde é mandatário, mas em vídeo desejou “tudo de bom” à líder e fez-lhe um pedido: “Que conduza as nossas cores para um bom resultado no dia 6 de outubro.” E acrescentou, esperançoso: “Melhor do que muitos esperam”.

Paulo Portas fez ainda um apelo a que se transmita aos eleitores que o voto útil acabou com a criação da “geringonça”. O ex-líder pediu aos militantes que “lembrem às pessoas o que aconteceu em 2015” em que o que “contou não foi a coligação ter ganho, ou o partido que teve mais votos, o que contou foi a soma dos deputados no parlamento, por isso é que nasceu a “geringonça”. Por isso é que os deputados do CDS são essenciais. Os deputados do CDS somam e sem a soma dos deputados do CDS a maioria será de esquerda”.

## Rui Rio: “Costa e Centeno embaralham números do PSD”

O líder do PSD defendeu que o primeiro-ministro não tem noção dos números do cenário macroeconómico traçado pelo partido e muito menos os sabe interpretar, mas que quer confundir completamente os portugueses. Assim como o ministro das Finanças, que criticou as contas desenhadas pelo social-democrata Joaquim Sarmento. Para Rio, Mário Centeno age de forma absolutamente ridícula.

“António Costa baralha números porque não os domina. Mário Centeno domina-os mas baralha-os propositalmente para enganar as pessoas”, disse Rui Rio. “Ouví o primeiro-ministro

dizer que queremos baixar a carga fiscal em 3,7 bilhões de euros e, ainda assim, a receita fiscal, cresce 2 bilhões. Está completamente fora dos números. Não tem noção nenhuma do que está a dizer. Nós baixamos 3,7 bilhões e a receita não sobe dois, sobe 5,4 bilhões. Não tem a noção dos números. Confunde as pessoas desta maneira. As pessoas ouvem falar de muito dinheiro e não tem a noção disto. Mas, a verdade, é que ele também não tem a noção”, acusou, garantindo que Joaquim Sarmento irá reagir quer a Centeno, quer a Costa. Alias, Rio disse “O professor Joaquim Sarmento vai dar



uma aula a Centeno, porque ele é professor”.

Centeno desafiou Rio ou algum candidato a deputado do PSD a defender os números laranja, colocando assim de parte ser Joaquim Sarmento a fazê-lo, já que não

concorre em nenhum círculo. Os sociais-democratas já aceitaram, e apontaram Álvaro Almeida, ex-candidato do PSD à Câmara do Porto e coautor do cenário macroeconómico do partido, para o eventual debate.

## Jerónimo de Sousa nega contato do PS para uma nova geringonça

Jerónimo de Sousa considerou que, em primeiro lugar, é necessário saber qual será a arrumação dos 230 deputados na Assembleia, após as eleições. Só depois se poderá pensar em soluções institucionais.

Utilizando a máxima repetida ao longo da campanha eleitoral, o líder comunista sublinhou que, se for para avançar, lá estará o PCP e a CDU. Até lá cabe ao povo português, escolher quem vão eleger. E há mais: “se for para andar para trás, os comunistas estarão contra”.

Jerónimo de Sousa reforçou a ideia de que a CDU está disponível para dar uma contribuição para que as coisas continuem a avançar, na defesa dos interesses dos trabalhadores e do povo. “Não estamos disponíveis para aquilo que alguns, designadamente o próprio PS, afirma que quer libertar-se de qualquer constrangimento, ou seja, uma maioria absoluta para não depender de ninguém”.

O líder comunista insistiu na divergência com o Partido Socialista no que diz respeito às alterações ao Código de Trabalho que entraram em vigor e não defendem os direitos individuais e coletivos dos trabalhadores.

“Não queremos ir para o Governo porque queremos ser o Governo. Não. Nisso não contam com o PCP. Nós seremos Governo quando o



povo português entender e não o PS, naturalmente, e perante a prova, perante projeto, perante proposta, agiremos em conformidade”, concluiu.

A segunda semana de campanha eleitoral começou num terreno pouco fértil para a CDU. Em Viseu, Jerónimo de Sousa e Miguel Tiago, cabeça de lista pelo distrito, querem mudar o rumo da história e eleger o primeiro deputado comunista. Há “confiança”.

Jerónimo reconheceu que o processo já começou, mas está lento, mas deu voz aos trabalhadores que reivindicam a construção de um museu de memórias de uma mina que custou a vida a tanta gente. “Seria bom para a população, mas também em defesa da nossa memória coletiva, não é o primeiro caso em que isto aconteceu, onde se recuperou esta ideia e, por isso mesmo, nós consideramos que é uma batalha a travar tendo em conta o interesse da população e da própria região no plano da dinamização económica, social, turística”, afirmou.

**PORTUGAL DE NORTE A SUL** Desde 1967

**PRESENÇA PORTUGUESA NOS LARES DO BRASIL**  
DOMINGO DAS 11:00 ÀS 12:00 HORAS

RÁDIO METROPOLITANA  
1090 KHTZ - AM  
(21) 2580-0707 (escritório)

Direção & Apresentação: **LOPES GONÇALVES**  
jose.lopes.goncalves@jgpublicidade.com.br

**CHALÉ TAPEÇARIA**  
TECIDOS . CAMA . MESA . BANHO

Cortinas prontas e sob medida. Variado sortimento em persianas verticais, horizontais, painéis, romanas e Rollux

Cartões de Crédito com Parcelas sem juros

Rua Cardoso de Morais, 77  
Bonsucesso . RJ  
(21) 2260.0944  
(21) 2260.5504 (fax)



Durante a procissão, vemos diretores com crucifixo e a imagem de N. Sra. Da Ajuda no Andor conduzido pelos componentes do R. F. Fausto Neves e N. Sra. Do Monte conduzida pelos componentes do R. F. Camponeses de Portugal



Bela imagem dos componentes dos Ranchos Folclóricos Fausto Neves da Casa de Espinho e Camponeses de Portugal



A presidente do Clube Camponeses de Portugal Rita Couto, durante a procissão em louvor a N. Sra. Do Monte e N. Sra da Ajuda



Com certeza os Ranchos Folclóricos são o coração das Casas Regionais

# Homenagem a N.Sra do Monte nos Camponeses de Portugal



Bonita apresentação do Rancho Folclórico Camponeses de Portugal

Domingo dia 29 de setembro, foi um dia de grande festa no clube Camponeses de Portugal, com vários amigos e convidados que lá estiveram. Na sede Campestre todos foram para prestar louvor a N. Sra. Do Monte, com linda imagem vinda de Alvarenga em Portugal, doada para o clube a mais de 40 anos e foi adotada como padroeira do Clube Camponeses de Portugal, também presente no clube a imagem de N.Sra da

Ajuda padroeira da Casa de Espinho.

Foi um almoço muito concorrido, muitos amigos que foram abraçar a presidente Rita Couto, que segue, firme forte no comando dos destinos do Clube Camponeses de Portugal. Mas, o ponto alto da tarde foi dedicado às páginas das tradições portuguesas, e nesse clima, o Clube realizou a maior festa típica religiosa que é a romaria à Nossa Senhora do



Apresentação espetacular do Rancho Folclórico Fausto Neves



A presidente Rita Couto num destaque com as senhoras Aurora e Andreia nova componente numa bela foto



Uma maravilhosa atuação do Rancho Folclórico Camponeses de Portugal



A magia e o encanto do Rancho Folclórico Fausto Neves



Sr. Acácio Marques ex-presidente da Casa de Espinho esteve presente nos Camponeses e foi homenageado pelo Rancho Fausto Neves



Num close para o jornal Portugal em Foco, a presidente Rita Couto e seu esposo Thierry Becú



Rancho Camponeses de Portugal e seus belíssimos trajes num close especial

Monte. Foi organizada uma linda procissão, pelas dependências do Clube com dois andores. Sem sobra de dúvida é uma festa muito bonita que deixa a todos, emocionados com vários momentos maravilhosos de fé. Muitas atrações: vendedoras da Romaria: cavacos lisboeta, brinde, tremosos, azeitonas, o almoço composto de cozido à camponesa, galo a cabidela à portuguesa, vitela à lafões e grande buffet. Mais uma vez houve o tradicional leilão, tradição das festas portuguesas. A animação musical ficou por conta do Conjunto Claudio

Santos e Amigos, e a maior atração foi o Rancho Folclórico Camponeses de Portugal, como sempre dando um show de regionalismo com o Rancho convidado Fausto Neves da casa de Espinho. Parabéns a todos os componentes pela apresentação. O Portugal em Foco lá esteve e registrou alguns momentos desse convívio de domingo, onde associados e amigos, mais uma vez, atencaram com a simpatia e atenção da presidente Rita Couto, seus diretores e o dinâmico Departamento Feminino. Um dia mágico no Clube Social Camponeses de Portugal.



Acasio com a esposa e a amiga Fátima



O grande baluarte do Folclore Português Manuel Coelho saudando os amigos presentes



A presidente Rita Couto com amigos do Lions de São João de Meriti, Antônio Vilar, Fernando Costa, Antônio de Carvalho, Beatriz, Sueli Costa, Ana Paula, Sra. Gonzaga e Almerinda de Carvalho

**GALETO BANDEIRA:  
SEM DÚVIDA, O MELHOR GALETO  
NA BRASA DO RIO.  
É SIMPLEMENTE IRRESISTÍVEL!**



beba com moderação

ILLUMINARE



PRAÇA DA BANDEIRA, 43  
DISK-GALETO: 2273-8992  
www.galetobandeira.com.br



**JORNAL PORTUGAL EM FOCO**  
Leia assine anuncie  
Cel: 99989 - 2629  
**O JORNAL DA COLÔNIA PORTUGUESA**  
Site: www.portugalemfoco.com.br  
E-mail: jfm29@gmail.com  
E-mail: portugal.foco@gmail.com

**CLUBE PORTUGUÊS DE NITERÓI**

**Dia 24 de novembro 2019 - 12:30 hs**

**Mário Simões**

O Show contará através das músicas, imagens, textos e telões, a sua trajetória artística ao longo dos seus 50 anos!

**Local: Clube Português de Niterói**

12:30h - Abertura do Almoço  
13:00h - Baile e acompanhamento da Banda TB Show  
14:30h - Exibição do Rancho Folclórico Luiz de Camões  
15:00h - Início do Show do Cantor Mário Simões

A apresentação ficará a cargo do competente Jornalista e Locutor de Rádio e Televisão Carlos Bianchini

Rua Prof. Lara Villela - 176 - Ingá - Niterói - RJ  
(21) 2717-4225 / 2717-4452 / 2717-4640

## Recordando Sra. Do Monte Venerada Pelos Madeirenses de São Paulo



Sra. Rita de Cássia Guedes Oliveira ladeada pelas amigas Elcia e Deurides, em sua visita semestral à nossa comunidade portuguesa, prestigiando a festa da Casa Ilha da Madeira de São Paulo.



Durante a procissão vemos o madeirense Sr. Saldónio Gomes carregando o andor de Nossa Sra. De Fátima.

Os madeirenses de São Paulo estiveram em festa no último dia 18 de agosto de 2019, em sua sede, ou seja, na Casa Ilha da Madeira de São Paulo, para venerar sua padroeira Nossa Sra. Do Monte. A entidade presidida pelo Sr. José Manuel Dias Bettencourt, que com seus pares de diretoria receberam a todos neste autêntico arraial madeirense. Os presentes puderam saborear as delícias da culinária madeirense, as tradicionais espetadas, bolo de mel, bolo do caco, bolinhos de bacalhau. A parte religiosa teve início com a celebração de uma missa, e encerrada a missa tivemos ao som de fogos de artifício, uma procissão com os andores de Nossa Sra. Do Monte e Nossa Sra. de Fátima pelas dependências da Casa Ilha da Madeira com os cânticos de Fátima. Ao final da parte religiosa, teve início a parte festiva com exibição do grupo infantil juvenil da Casa Ilha da Madeira seguindo-se o grupo adulto da entidade. Neste dia convivendo com a comunidade madeirense tivemos a presença do Dr. Gonçalo Nuno Santos candidato do CDS-PP no círculo fora da Europa. Como atração, tivemos a Banda Românticos & Modernos, e o cantor Ary Sanches.



Dr. Gonçalo Nuno e o Presidente da entidade Sr. José Manuel Bettencourt como tocata de um dos grupos da casa.



Os diretores do Arouca Sr. João Manuel de Carvalho a esposa Dra. Fabíola de Carvalho, o Vice Presidente do SAMPA-PAO Sr. Rui Gonçalves e a esposa Sra. Magna Gonçalves.



Instantes da celebração da santa missa.

## Agenda de Eventos

- Dia 05.10.2019**  
**Comemoração dos 46 anos de vida do Grupo Folclórico da Casa de Portugal**  
 A Casa de Portugal de São Paulo estará comemorando nesta noite a partir das 19 horas os 46 anos de fundação do seu grupo folclórico com o tema: "Festa Canta Dança Portugal". Teremos a exibição do aniversariante, muito viva livre para todos dançarem e como convidado o Grupo Folclórico Os Lusíadas do Centro Português de Maringá. O bar estará funcionando com os deliciosos quitutes da culinária portuguesa. Convites e informações Av. da Liberdade, 602 Bairro da Liberdade fones (11) 3273.5555 - 3273.5553 - 3273.5551
- Pizza e Bingo na Casa dos Açores**  
 A Casa dos Açores de São Paulo estará nesta noite realizando a partir das 19,30 horas em sua sede, mais uma noite de Pizza & Bingo em prol da Festa do Divino Espírito Santo 2020. Varias prendas serão sorteadas entre os presentes, além de um farto rodízio de pizzas. Convites e informações pelo fone 2296.4890 - 2942.0487 ou a R. Dentista Barreto, 1282 na Vila Carrão
- Dia 06.10.2019**  
**Almoço Dançante dos Veteranos com a dupla PAULO & JONATAN**  
 O Grupo Folclórico dos Veteranos de São Paulo RUMO A PORTUGAL 2021, estará neste dia realizando mais um almoço dançante em sua sede no Rotary Penha. Como de costume bacalhau preparado de varias formas, com destaque para o escondidinho de bacalhau, além de outros pratos, acompanhamento diversos e saladas. A animação estará a cargo da dupla do momento Paulo & Jonatan, e o anfitrião fará uma breve apresentação. Informações e convites pelos fones 5589.3309 - 2641.8117 ou pelo WhatsApp 99902.4295 Rua Senador Godói 777 Bairro da Penha
- Visita da Imagem Peregrina de Fátima e missa na Casa de Portugal de Campinas**  
 A Casa de Portugal de Campinas estará recebendo neste dia a Imagem Peregrina de Nossa Sra. De Fátima. Teremos a celebração de uma missa nas dependências da Casa de Portugal às 9 horas da manhã. Local Rua Ferreira Penteado, 1349 Cambuí - Campinas fone (19) 3252.575
- Dia 12.10.2019**  
**Adega da Lusa**  
 Você não pode perder mais uma Adega da Lusa, como sempre com entrada gratuita a partir das 19 horas na Portuguesa de Desportos, numa realização do Dpto. Sócio-Cultural. Comidas típicas, e muita animação com a Tocata do Grupo da Portuguesa que se exibirá e como convidado o Grupo Folc. da Casa de Portugal de Praia Grande. Local Rua Comendador Nestor Pereira, 33 Canindé - São Paulo Fone (11) 2125.9400
- Dia 24.10.2019**  
**Jantar anual em prol do Lar da Provedoria**  
 Como em anos anteriores o Buffet Torres oferece um jantar com a renda toda voltada para a manutenção do Lar da Provedoria. Você não pode perder este jantar que é a coqueluche da comunidade luso-brasileira pela causa a que se destina. A animação estará a cargo da Banda SP3. Local Buffet Torres Alameda dos Jurupis, 1718 Bairro de Moema. Informações e reservas Lar da Provedoria Av. Coronel Sezefredo Fagundes, 6170 Bairro do Tremembé - São Paulo - fones (11) 2995.3166 - 2995.5451

## Aniversariantes da Semana

- Dia 03.10.2019** Dr. Germano Correia Botelho; Sra. Rosa D'Ávó; Lucas Gabriel Loureiro (Neto do casal Laurinda e Hermínio Loureiro).
- Dia 04.10.2019** Rosalina Ribeiro (esposa do falecido Sr. Antonio Barros); Sra. Marília Almeida de Souza (esposa Dr. André P. Souza da APS); Regina Célia Moraes (filha Engº. Antonio Maria G. de Carvalho); Rita de Cássia Altran.
- Dia 05.10.2019** Gabriel (filho Lita e Virgílinho); Atamir Chiqueto (genro Engº. Antonio Maria G. de Carvalho); Mimi Varela (fadista e radialista); Andréia dos Santos; Ana Paula Claro (filha do casal Sra. Rosa e Nelson Claro); José de Souza (nosso amigo falecido e folclorista do Rio de Janeiro); Sra. Selenne Fátima Ramos (esposa do Com. Antonio dos Ramos Presidente da Casa de Portugal de São Paulo); Teresa de Jesus Oliveira; Maria de Fátima Cristovam (esposa Antonio Cristovam); Denise Morgado de Almeida; Carlos Teixeira (nosso grande amigo de longa data).
- Dia 06.10.2019** Antonio Diniz Henriques; Dr. Manuel Rodrigues Tavares de Almeida Filho.
- Dia 07.10.2019** Filipe Vaz Cerqueira Melo (neto dos amigos Luiza e Eduardo Melo); Sra. Fátima Sardenha (da Casa Ilha da Madeira).
- Dia 08.10.2019** Sra. Laurinda Loureiro (do Rancho Pedrão e esposa do Sr. Hermínio Gomes Loureiro); Firmino Tavares; José Luiz V. Fernandes; Osvaldo da S. Vieira; Gabriel Stocco Neto (filho Dr. Julio Stocco Neto); Adalberto Pantaleão (Casa de Brunhosinho); Sr. Manuel Alves Torres que também comemora o seu aniversário de Casamento com a Sra. Teresa G. Torres; Neste ano de 2.019 o casal amigo Esperança e o Manézinho das Águas comemoram seus 31 anos de casado. Parabéns.
- Dia 09.10.2019** Sra. Évora Almeida; a fadista Elyana Martins; o amigo Sr. Fernando de Barros (filho da FERBAR em Portugal); Neste dia seria o aniversário do falecido amigo Sr. Albino Monteiro dos Queijos Beirão; Rui Jacó do Grupo dos amigos do Canário.



## Dr. José Cesário em São Paulo Encontro com Militantes e Simpatizantes do PSD

Foi no último dia 18 de setembro na Lellis Tratoria, que o Dr. José Cesário manteve um encontro com lideranças da comunidade luso-paulista, militantes e simpatizantes do PSD em São Paulo. Começou falando sobre as medidas tomadas pelo governo nos anos de 2010/2011 e os muitos sacrifícios do povo português, onde muitos perderam empregos, muitos tiveram de imigrar, cortes dos salários, cortes de pensões. E continuou: "Começamos a nos recuperar a partir do ano de 2014, creio que foi um dos poucos casos no mundo, em que o governo tomou medidas como tomamos, e nessa altura houve uma coisa muito importante, a enorme solidariedade das comunidades com Portugal, o que foi decisivo para o crescimento do turismo, que passou de cerca de 13 milhões para 24 milhões, tivemos o triplo de turistas que o Brasil tem, e somos 20 vezes mais

pequenos. Nossas exportações aumentaram muito. Nunca admiti que as comunidades da Europa fossem mais beneficiadas em relação às comunidades das Américas. Eu tinha os mapas, dos apoios de cooperação, e a verdade dos fatos é que cerca de 80% iam para a Europa. E a partir daí, conosco passou a ser ao contrário, foram cerca de 60% para as Américas. Incluímos apoios para entidades como o Lar da Provedoria, a Obra Portuguesa de Assistência do Rio de Janeiro, o Grupo Rosmaninho de Santos através do Centro Cultural Português de Santos. Foram muitas dezenas de milhares de euros canalizadas. Falou ainda sobre a questão dos lusodescendentes, nessa altura os consulados começaram a fazer o trabalho de itinerância, nem tudo correu bem, mas demos passos muito grandes no sentido de aproximação às Comunidades Portuguesas. Abordou

ainda sobre as eleições, cujo voto é no partido. E continuou: "Alteramos a lei de nacionalidade, e no caso de eleitos, vamos voltar a apresentar os projetos para simplificação da lei de nacionalidade, procurar que a legislação eleitoral continue a ser simplificada e vamos insistir na questão do voto eletrônico, preferencialmente não presencial e muitas outras coisas".



Dr. José Cesário.



Dr. José Cesário e os militantes e simpatizantes do PSD presentes.

**JADA**  
 CONDUTORES ELÉTRICOS  
 DESDE 1966 Fios e Cabos De Cobre e Alumínio  
 Sistema de Qualidade - ISO 9001: 2015  
 Tecnologia e qualidade na JADA são fundamentais.  
 Rua São Jorge, 135 - Santo Antônio - CEP 09530-250 - S.C.S  
 F: (11) 4224-4211 - FAX: (11) 4221-3626 - jada@jada.com.br

**TREVO**  
 ESTACIONAMENTOS  
 Sempre um ponto perto de você  
 Administração:  
 R. Maria Paula, 123 - 18º Andar - Centro - SP  
 Tel.: (11) 3106-1456 - Fax: 3106-1869

**ARRIFAMA**  
 40 ANOS  
 Levando qualidade e sabor para sua mesa.  
 www.arriafama.com.br  


**RESORT MONTE DAS OLIVEIRAS HOTEL FAZENDA**  
 Hospedagem de Hotel, Clima de Fazenda e Diversão de Resort  
  
 Venha conhecer  
**Restaurante BARCELOS**  
 www.restaurantebarcelos.com.br  
 HOTEL: (11) 2095 - 6364  
 Estrada Entre Serra e Agua, Km5  
 Vargem Jeandópolis - SP  
 Acesso Rod. Ferrão Dias Km 2 Salda 2  
 RESERVAS: (11) 2095 - 6364  
 Rua Antônio de Barros, 265 - Tauapeá  
 www.hotelmontedasoliveiras.com.br

**MONOCLE Restaurant 2019**  
 Acabamos de receber o Prêmio Monocle Restaurant 2019 Entre os 50 melhores Restaurantes do Mundo O único do Brasil nesta eleição  
  
 Mais de 15 tipos de Bacalhau.  
 800 vinhos portugueses.\*  
 Noite de Fado toda terça-feira.\*  
 \*Apenas no Rancho Português São Paulo.



## MUNDOS AO MUNDO

ALBINO CASTRO

## Monóculo do general sem medo Spínola

Com o distanciamento de 200 anos, convenhamos, são poucos a discordar que o maior vulto político do século XIX foi o francês Napoleão Bonaparte (1769 – 1821), nascido em Ajaccio, na Córsega, e morto no desterro, aos 52 anos, preso na ilha inglesa de Santa Helena, em meio ao Atlântico, entre a costa de África e o Brasil. Ele é tido como um dos mais reverenciados ícones de toda a gloriosa História da França. Um prócer à altura de Clóvis (481 – 511), natural da cidade belga de Tournai, unificador das tribos francas e grande conversor da nação ao Catolicismo. Ou de Carlos Magno (742 – 814), nascido na alemã Aachen, monarca francês que inspiraria o futuro Sacro Império Romano Germânico, para organizar a defesa da Europa contra os invasores maometanos. E, logicamente, da celebrada gaulesa de Vorges, Santa Joana d'Arc (1412 – 1431), **A Donzela de Orleans**, de origem camponesa, heroína da Guerra dos Cem Anos - série de conflitos com a Inglaterra que duraram, na verdade, 106 anos, de 1337 a 1453.

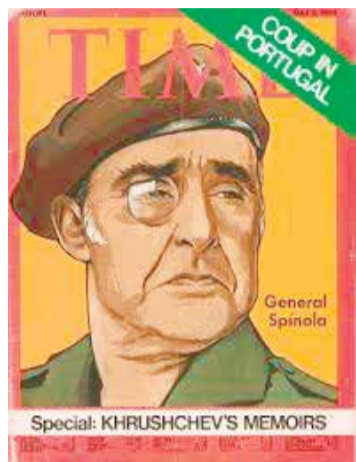


Já o século XX foi assinalado por vários personagens que determinariam o curso da História recente. Pelo menos três dos fundadores da União Soviética estão entre os maiores protagonistas: o russo Vladimir Lenin (1870 – 1924), ideólogo da Revolução de 1917, o ucraniano Leon Trotsky (1879 – 1940), de família judaica, criador do Exército Vermelho, e o georgiano Josef Stalin (1878 – 1953), consolidador do regime comunista. Destacam-se ainda outros ditadores: o alemão nazista Adolf Hitler

e o italiano fascista Benito Mussolini – bem como Fidel Castro, que implantou em 1959 o comunismo vigente até hoje em Cuba. Dois presidentes dos Estados Unidos podem, igualmente, constar da lista: o novaiorquino Theodore Roosevelt (1858 – 1919), do Partido Republicano, instituído pelo kentuckiano Abraham Lincoln (1809 – 1865), e o massachusettsiano John Kennedy (1917 – 1963), do Partido Democrata, criado, em 1791, por um dos pais da nação, o virginiano Thomas Jefferson (1743 – 1826). Outro nome possível é o do indomável líder britânico, Winston Churchill (1874 – 1965), nascido em Oxfordshire, ao Sul da Inglaterra. Teria sido o maior dos brasileiros, no século XX, o gaúcho Getúlio Vargas, que, em 1933, entrou na Segunda Guerra, ao lado dos Aliados, enviando tropas para combater na Europa os exércitos da Alemanha e da Itália.

O maior dos lusitanos, segundo votação popular realizada em 2006 pela RTP (Rádio e Televisão de Portugal), teria sido o Professor António de Oliveira Salazar (1889 – 1970), beirão de Santa Comba Dão, que governou com mão pesada por 36 anos (de 1933 a 1969). Vindo depois o coimbrão Álvaro Cunhal (1913 – 2005), secretário-geral do Partido Comunista Português (PCP). Mas, aos olhos do mundo, o mais emblemático dos portugueses do século passado foi o General António Spínola, com seu inconfundível monóculo, símbolo da Revolução dos Cravos, deflagrada nas primeiras horas da madrugada do 25 de Abril de 1974, que guiaria o País, por fim, à democracia - conforme evidenciam duas das capas das revistas semanais da época: a americana **Time** e a brasileira **Manchete**. Filho de pai espanhol galego, o alentejano Spínola nasceu em Estremoz, distrito de Évora, e foi autor da corajosa obra "Portugal e o Futuro", em 1973, que rompeu com o governo do lisboeta Marcello Caetano (1906 – 1980), sucessor de Salazar, ao pregar ampla negociação para a descolonização do Ultramar, impulsionando, assim, a Revolução dos Cravos. Acabaria por ser indicado pela oficialidade das Forças Armadas como o primeiro Presidente da República após o 25 de Abril. Graças, principalmente, ao enorme prestígio que desfrutava na tropa, conduzida tantas vezes por ele em diversos **fronts** africanos. Sobre a 'areia movediça' das terras pantanosas da antiga Guiné Portuguesa, denominada hoje Guiné-Bissau, onde foi Governador-Geral e ganharia o epíteto de **O General Sem Medo**. Combateu, ali, a poderosa guerrilha do PAIGC (Partido Africano para

a Independência da Guiné e de Cabo Verde), comandada pelo guinéu Amílcar Cabral (1924 – 1973), formado em Engenharia na Universidade de Lisboa e idealizador das duas repúblicas. Cabral contava com o fortíssimo apoio do bloco soviético e de nacionalistas africanos, para além das esquerdas da Europa Ocidental, América Latina e, principalmente, dos comunistas portugueses. Lisboa bateu-se, do Atlântico ao Índico, para preservar os 500 anos de presença



no continente. Esteve sempre isolada no universo da ONU (Organização das Nações Unidas). E até mesmo entre os países da OTAN (Organização do Tratado do Atlântico Norte), da qual Portugal faz parte desde sua criação pelos Estados Unidos, em 1949, para conter o expansionismo de Moscou.

Também Spínola terminaria por se exilar no Rio de Janeiro, como o ex-Presidente Américo Tomás (1894 – 1987) e o próprio Caetano, ambos depostos no 25 de Abril. Fora vítima de uma 'quartelada', cinco meses depois de empossado, em setembro de 1974, articulada pelo Primeiro Ministro, o intempestivo General Vasco Gonçalves (1921 – 2005), que mergulhara de cabeça no projeto cunhalista de introduzir no País a 'ditadura do proletariado', seguindo, como modelo, o obscurantismo búlgaro de matriz stalinista. Spínola não aceitou a 'esquerdização' patrocinada por Gonçalves e teve que fugir para a Cidade Maravilhosa. Só seria 'reabilitado' em 1987 pelo então Presidente da República, o socialista Mário Soares (1924 – 2017), maior liderança civil da Revolução dos Cravos, que também passara maus bocados, no verão de 1974, com a guinada do movimento rumo ao comunismo.

## Laticínios GEGÊ

"Aqui se inicia a qualidade"



LONGA VIDA GEGÊ - PANTALAT E DERIVADOS  
Av. Flamingo, 108  
V. Nova Curuçá - SP  
Tel.:(11) 2035.6733  
Pardinho (14) 3886-1196



Feriado Dia das Crianças e de Nossa Senhora Aparecida



UM VERDADEIRO TESOURO PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA  
[www.hotelmiraserra.com.br](http://www.hotelmiraserra.com.br)



Rua Capitão Nicolau Mota, 629 - Passa Quatro - Minas Gerais  
Fone (35) 3371-5050

## Sabores de Portugal



ADEGA COM MAIS DE 800 RÓTULOS

QUINZENALMENTE NOITE DE FADOS  
próxima: 3 e 17 de Outubro  
Almoços e Jantares  
Seg. a Qua. das 10h às 23h00  
Qui. a Sáb. das 10h às 23h30  
Dom. das 10h às 20h30

53

Rod. Pres. Castello Branco, km 53  
Araçariquama - São Paulo - Brasil  
Tel.: +55 (11) 4136 1381 / 7892 6870

saúde

para aproveitar a vida



O plano ideal para quem quer curtir a melhor fase da vida

Contrate agora!  
0800 154 545  
[www.trasmontano.com.br](http://www.trasmontano.com.br)

Trasmontano  
Saúde

Care

# Esportes

## Famalicão bate Belenenses SAD e segue na liderança da I Liga



O Famalicão seguiu a liderança da I Liga portuguesa de futebol, ao derrotar em casa o Belenenses SAD, por 3x1, depois de ter estado a perder neste jogo da sétima jornada.

A quarta vitória seguida do Famalicão, promovido esta época ao primeiro escalão, foi consumada com um gol de Pedro Gonçalves (61 minutos) e dois do brasileiro Anderson (80 e 87), que chegou aos quatro tentos na Liga. Tiago Esgaio inaugurou o marcador, a favor do conjunto lisboeta, antes do intervalo (44).

Com seis triunfos e um empate, o Famalicão passou a somar 19 pontos e manteve-se isolado no topo da classificação, com mais um ponto do que o Benfica, que hoje recebeu e venceu o Vitória de Setúbal (1x0).

## FC Porto vence Rio Ave

O FC Porto somou o sexto triunfo seguido na I Liga portuguesa de futebol, ao vencer por 1x0 no terreno do Rio Ave, mantendo-se a par do Benfica na perseguição ao líder Famalicão.

Neste encontro da sétima jornada, o quarto golo de Marega no campeonato, marcado aos 12 minutos, valeu o triunfo aos 'dragões', que chegavam a Vila do Conde pressionados pelas vitórias de Benfica e Famalicão no sábado.

Com 18 pontos, o FC Porto mantém-se em igualdade com os campeões nacionais, que receberam e venceram o Vitória de Setúbal (1x0), e ambos seguem a um ponto do Famalicão, que derrotou em casa o Belenenses SAD (3x1).



As notícias não escolhem hora, mas o seu tempo é precioso. O Rio Ave, quarto à entrada da ronda sete, caiu para o sétimo posto, com 10 pontos, perdendo posições para Vitória de Guimarães (12), Boavista (11) e Santa Clara (11).



## Benfica derrota o Vitória de Setúbal

Um gol do suplente Carlos Vinicius, aos 64 minutos, cinco depois de entrar em campo, valeu aos campeões nacionais o sexto triunfo no campeonato, quarto consecutivo.

Os sadinos seguem no 12.º posto, com sete pontos.

### LIGA NOS 2019 - 2020 JORNADA 07

Boavista	0 - 0	Tondela
Marítimo	2 - 1	Moreirense
Benfica	1 - 0	V. Setúbal
Famalicão	3 - 1	Belenenses SAD
Santa Clara	1 - 0	Gil Vicente
V. Guimarães	1 - 0	Paços Ferreira
Portimonense	0 - 1	Sp. Braga
Rio Ave	0 - 1	FC Porto
Desp. Aves	0 - 1	Sporting

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Famalicão	7	19	1	0	16
2 Benfica	7	18	0	1	16
3 FC Porto	7	18	0	1	16
4 V. Guimarães	7	12	3	1	12
5 Sporting	7	11	2	2	11
6 Boavista	7	11	5	0	6
7 Santa Clara	7	11	2	2	4
8 Rio Ave	7	10	1	3	13
9 Tondela	7	9	3	2	9
10 Marítimo	7	8	2	3	10
11 Sp. Braga	7	8	2	3	8
12 Moreirense	7	7	1	4	7
13 V. Setúbal	7	7	4	2	1
14 Gil Vicente	7	6	3	3	3
15 Portimonense	7	5	2	4	5
16 Belenenses SAD	7	5	2	4	4
17 Paços Ferreira	7	4	1	5	5

### LIGA LEDMAN 2019 - 2020 JORNADA 06

Oliveirense	0 - 0	FC Porto [B]
Nacional	2 - 1	Penafiel
Desp. Chaves	2 - 3	Sp. Covilhã
Ac. Viseu	1 - 0	Farense
Leixões	1 - 0	Benfica [B]
Mafra	1 - 1	Varzim
Cova Piedade	0 - 1	Casa Pia
Académica	1 - 1	Feirense
Vilafranquense	1 - 4	Estoril

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Sp. Covilhã	6	15	0	1	
2 Nacional	6	14	2	0	10
3 Estoril	6	12	0	2	12
4 Farense	6	12	0	2	10
5 Leixões	6	11	2	1	10
6 Feirense	6	9	3	1	7
7 Penafiel	6	9	0	3	9
8 Ac. Viseu	6	9	3	1	4
9 Desp. Chaves	6	9	0	3	8
10 Mafra	6	8	2	2	7
11 Benfica [B]	6	7	1	3	4
12 FC Porto [B]	6	6	3	2	5
13 Varzim	6	6	3	2	5
14 Cova Piedade	6	6	0	4	7
15 Académica	6	5	2	3	6
16 Oliveirense	6	5	2	3	4
17 Casa Pia	6	4	1	4	4

## DISTRITAIS

### PORTO Pró-Nacional JORNADA 05

Gondomar [B]	2 - 2	Avintes
Oliv. Douro	1 - 1	FC Pedroso
Varzim [B]	0 - 0	Infesta
Vila FC	2 - 0	Canidelo
Maia Lídador	0 - 1	Nogueirense
SC Salgueiros	2 - 1	Padroense
Rio Tinto	1 - 0	FC Foz
Grijó	1 - 1	Ermesinde 1936

Equipa	J	P	E	D	GM
1 SC Salgueiros	5	12	0	1	12
2 Rio Tinto	5	12	0	1	8
3 Maia Lídador	5	10	1	1	11
4 FC Foz	5	10	1	1	7
5 Vila FC	5	8	2	1	5
6 Padroense	5	8	2	1	6
7 Grijó	5	7	4	0	3
8 Gondomar [B]	5	6	3	1	8
9 Oliv. Douro	5	6	3	1	7
10 Canidelo	5	6	0	3	7
11 Ermesinde 1936	5	6	3	1	5
12 Varzim [B]	5	5	2	2	5
13 Nogueirense	5	3	0	4	5
14 Avintes	5	3	3	2	5
15 Infesta	5	2	2	3	3
16 FC Pedroso	5	2	2	3	4

### VILA REAL Divisão de Honra JORNADA 04

Vilar Perdizes	2 - 1	FCSM Penaguião
Vidago	2 - 0	Abambres
Régua	5 - 1	Sabroso
Diogo Cão	0 - 2	Ribeira Pena
Constantim	3 - 2	Fontelas
Cerva	4 - 3	Valpaços
Atei	0 - 3	Mondinense
Vila Pouca	ADI	Salto

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Mondinense	3	9	0	0	10
2 Cerva	4	9	0	1	10
3 Régua	3	7	1	0	9
4 Valpaços	4	7	1	1	10
5 Vidago	4	7	1	1	7
6 Vilar Perdizes	3	6	0	1	4
7 Cumeira	3	6	0	1	4
8 Ribeira Pena	4	6	0	2	4
9 Abambres	4	6	0	2	4
10 Vila Pouca	2	4	1	0	7
11 Atei	4	4	1	2	3
12 Sabroso	4	4	1	2	3
13 FCSM Penaguião	4	3	3	1	8
14 Constantim	4	3	0	3	6
15 Diogo Cão	4	1	1	3	7
16 Fontelas	3	0	0	3	3
17 Salto	1	0	0	1	0

### VISEU Divisão de Honra JORNADA 03

Satão	1 - 0	Ferreira de Aves
Penalva Castelo	3 - 2	Carvalhais
Paivense	2 - 0	Molelos
Oliv. Frades	3 - 3	Moimenta Beira
GD Resende	2 - 0	Lamelas
Cinfães	6 - 1	Vale de Afores
Carregal do Sal	2 - 0	Mangualde
Mortágua	-	Nespereira FC

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Satão	3	9	0	0	5
2 Oliv. Frades	3	7	1	0	7
3 Cinfães	3	6	0	1	8
4 Mortágua	2	6	0	0	4
5 Lamelas	3	6	0	1	3
6 GD Resende	3	5	2	0	4
7 Moimenta Beira	3	4	1	1	6
8 Nespereira FC	2	4	1	0	3
9 Penalva Castelo	3	4	1	1	4
10 Carregal do Sal	3	4	1	1	3
11 Carvalhais	3	3	0	2	5
12 Paivense	3	3	0	2	4
13 Ferreira de Aves	3	3	0	2	2
14 Molelos	3	1	1	2	1
15 Mangualde	3	0	0	3	1
16 Vale de Afores	3	0	0	3	1

### AVEIRO I DIVISÃO JORNADA 03

Mansores	4 - 0	São Roque
Alvarenga	2 - 1	Geração Rui Dolores
Pinheirense	1 - 2	LAAC
Macieirense	3 - 2	Antes
Arrifanense	2 - 0	Argoncilhe
Paços Brandão	2 - 0	Valecambrense
CRAC Aveiro	0 - 7	Vista Alegre
Fermentelos	5 - 1	Calvão
UD Mourisquense	1 - 1	ACRD Mosteiró

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Vista Alegre	3	9	0	0	18
2 Fermentelos	3	9	0	0	13
3 Mansores	3	7	1	0	7
4 LAAC	3	7	1	0	9
5 Macieirense	3	6	0	1	8
6 Alvarenga	3	6	0	1	7
7 São Roque	3	6	0	1	2
8 UD Mourisquense	3	5	2	0	2
9 Argoncilhe	3	4	1	1	2
10 Valecambrense	3	4	1	1	2
11 Arrifanense	3	3	0	2	3
12 Paços Brandão	3	3	0	2	2
13 Antes	3	1	1	2	4
14 Geração Rui Dolores	3	1	1	2	4
15 Pinheirense	3	1	1	2	4
16 ACRD Mosteiró	3	1	1	2	3
17 CRAC Aveiro	2	0	0	2	0

### BRAGA Pró-Nacional JORNADA 07

São Paio d'Arcos	2 - 0	Vilaverdense
Arões	1 - 1	Vieira
Joane	2 - 0	Cabreiros
Dumiense FC	1 - 1	Ribeirão 1968
Serzedelo	0 - 1	Torcatense
Brito	ADI	Pevidém
Santa Maria FC	ADI	Prado
Taipas	1 - 0	Porto Ave
Santa Eulália	3 - 1	Forjães

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Brito	6	14	2	0	9
2 Forjães	7	14	2	1	10
3 Pevidém	5	13	1	0	11
4 Taipas	7	13	1	2	11
5 Ribeirão 1968	7	12	3	1	13
6 Torcatense	7	11	2	2	10
7 Arões	7	11	2	2	5
8 Santa Eulália	6	10	1	2	9
9 São Paio d'Arcos	7	10	1	3	13
10 Cabreiros	7	10	1	3	10
11 Vilaverdense	/	8	2	3	8
12 Joane	7	7	4	2	7
13 Vieira	6	7	1	3	6
14 Prado	5	7	1	2	/
15 Porto Ave	7	5	2	4	7
16 Serzedelo	7	4	1	5	5
17 Dumiense FC	/	3	3	4	3

### LISBOA I DIVISÃO JORNADA 03

Alta de Lisboa	2 - 3	Damaense
Vila Franca Rosário	0 - 0	Lourinhanense
U. Tires	2 - 0	Negrais
Ponteportense	0 - 0	Palmense
Ericeirense	3 - 2	Vialonga
Atlético	2 - 0	At. Malveira
Pêro Pinheiro	-	Fut. Benfica
Santa Iria	-	Coutada

Equipa	J	P	E	D	GM
1 Atlético	3	9	0	0	7
2 Damaense	3	7	1	0	10
3 Ericeirense	3	7	1	0	7
4 At. Malveira	3	6	0	1	4
5 Vialonga	3	6	0	1	5
6 Palmense	3	5	2	0	3
7 Coutada	2	4	1	0	3
8 Alta de Lisboa	3	4	1	1	4
9 Lourinhanense	3	4	1	1	2
10 Negrais	3	3	0	2	2
11 U. Tires	3	3	0	2	2
12 Pêro Pinheiro	2	1	1	1	5
13 Vila Franca Rosário	3	1	1	2	1
14 Ponteportense	3	1	1	2	1
15 Santa Iria	2	0	0	2	0
16 Fut. Benfica	2	0	0	2	2

## Sporting vence Desportivo das Aves na estreia de Silas



O Sporting venceu fora o Desportivo das Aves, por 1x0, em jogo da sétima jornada da I Liga portuguesa de futebol, que marcou a estreia de Silas como treinador dos 'leões'.

Bruno Fernandes, aos 83 minutos, na marcação de uma grande penalidade, apontou o único golo da partida, permitindo aos 'leões' interromperem uma série de três jogos sem vencer e subirem ao quinto posto, com 11 pontos.

O Desportivo das Aves somou a quinta derrota consecutiva e mantém-se na 18.ª e última posição, com três pontos.

## Gol de Paulinho vale ao Sporting de Braga primeira vitória

Um gol de Paulinho permitiu hoje ao Sporting de Braga obter a primeira vitória fora na presente edição da I Liga de futebol, ao vencer (1x0) em casa do Portimonense, em jogo da sétima jornada da prova.

O tento 'arsenalista' surgiu aos 33 minutos, tendo o triunfo permitido ao Sporting de Braga vencer pela primeira vez na condição de visitante no presente cam-



peonato e interromper uma série de cinco jogos sem vencer para a Liga, depois do triunfo (3x1) na primeira jornada, na recepção ao Moreirense.

Com a vitória, o Sporting de Braga ascendeu ao 11.º lugar da prova com oito pontos, os mesmos de Sporting (9.º) e Marítimo (10.º), enquanto o Portimonense é 15.º com cinco.

## Vitória de Guimarães bate Paços de Ferreira com pênalti nos descontos

Uma grande penalidade de Tapsoba, nos descontos, deu hoje ao Vitória de Guimarães o triunfo em casa sobre o Paços de Ferreira, por 1x0, em jogo da sétima jornada da I Liga portuguesa de futebol.

Vitória de Guimarães bate Paços de Ferreira com pênalti nos descontos.

O jogo no Estádio D. Afonso Henriques encaminhava-se para o final, sem gols, quando o

árbitro assinalou falta de Bruno Santos sobre Rochinha na área da equipe visitante, e, após confirmação do videoárbitro, o defesa-central do Burkina Faso transformou o pênalti e deu a terceira vitória seguida aos minhotos.

A equipe de Guimarães subiu provisoriamente ao quarto lugar, com 12 pontos, mais um do que Boavista e Santa Clara e mais dois do que o Rio Ave, que recebe hoje o FC Porto.



**BAR E RESTAURANTE GLÓRIA**  
**SERVIÇO A LA CARTE**  
**DISK GLÓRIA 2263-4423**  
**Cardápio de Primeira**  
**RUA DO ACRE, 06 - PRAÇA MAUÁ - CENTRO - RJ**

# Sporting vence FC Porto e conquista Taça Continental de hóquei



O Sporting conquistou pela primeira vez na sua história a Taça Continental de hóquei em patins, ao bater na final o FC Porto, por 3x2, num jogo disputado no Pavilhão João Rocha, em Lisboa.

Os 'leões', vencedores da Liga Europeia da última época, acabaram por se impor aos 'dragões', que já tinham saído derrotados nessa final europeia, com os gols de Gonzalo Romero,

aos 11 e 24 minutos, e Raul Marin, aos 49, tendo Carlo Di Benedetto (21) e Giulio Cocco (30) reduzido para o conjunto portista.

O Sporting, que havia superado nas meias-finais os italianos do Hockey Sarzana (7x0), aumenta assim o contingente português na galeira de vencedores, ao juntar-se a Oliveirense, Óquei de Barcelos, Benfica e FC Porto, que já tinham vencido anteriormente este troféu.



## 126 anos depois, Pinto da Costa diz que FC Porto está "pujante e unido"

O FC Porto celebrou 126 anos de existência e, no exterior do Estádio do Dragão, Jorge Nuno Pinto da Costa, presidente 'azul e branco', marcou presença na habitual cerimónia do hastear da bandeira.

O dirigente dos 'dragões', em declarações ao Porto Canal, disse que o clube está "pujante e unido" e destaca as homenagens a três símbolos do clube: José Maria Pedroto, Rui Filipe e Pavão.

"É um dia feliz para todos, vejo com muito agrado que estão aqui muitos associados e adeptos, sinal de que diz muita coisa a

todos. O clube está pujante, está unido, homenageamos três figuras com bustos no nosso estádio, o José Maria Pedroto, o Rui Filipe e o Pavão. Homenageamos todos os que durante 126 anos prestigiaram o clube, para que fosse cada vez maior", disse o dirigente.

Pinto da Costa abordou ainda os diferentes jogos do FC Porto neste fim de semana nas diferentes modalidades: "As vitórias são sempre um bom presente, mas o que é importante é estarmos unidos, o clube estar com força, respeitar o passado e ser cada vez melhor."

## Liga dos Campeões. Portugal sobe a sexto do 'ranking' com mais uma vitória do que a Rússia

Portugal precisa apenas de somar mais uma vitória do que a Rússia na segunda jornada da fase de grupos das taças europeias de futebol para 'assaltar' o 'milionário' sexto lugar do 'ranking' da UEFA.

Com os resultados da ronda inaugural, a distância encurtou de 0,667 pontos (42,049 contra 42,716) para 0,367 (43,216 para 42,849), o que, na prática, deixa as equipas lusas a menos de um triunfo, pois cada um vale 0,4.

O duelo joga-se, maioritariamente, à distância, mas começa com um confronto direto, em São Petersburgo, onde o Zenit recebe o Benfica, em encontro da segunda jornada do Grupo G da Liga dos Campeões, marcado para quarta-feira.

Se repetir o triunfo da última deslocação (2x1 em 2015/16, na segunda mão dos oitavos de final da 'Champions'), o Benfica co-

loca, desde logo, Portugal no sexto lugar do 'ranking', que vale, no final da época, recuperar uma terceira vaga - e segunda direta - na Liga dos Campeões, em 2021/22.

O embate entre os 'encarnados' e o conjunto de São Petersburgo é o terceiro duelo da época entre portugueses e russos, depois de o FC Porto cair face ao Krasnodar na terceira pré-eliminatória da Liga dos Campeões e de o Sporting de Braga afastar o Spartak Moscovo no 'play-off' da Liga Europa.

Rankings do país retirados do site da UEFA. créditos: UEFA | Site Oficial

Depois do Benfica, mais quatro equipas lusas entram em ação, na quinta-feira, três delas em casa, o Sporting face ao LASK Linz, na estreia europeia de Silas, o Sporting de Braga perante o Slovan Bratislava e o Vitória de Guimarães fren-



te ao complicado Eintracht Frankfurt, de André Silva, Paciência e Bas Dost.

Por seu lado, o FC Porto desloca-se à Holanda, para defrontar o Feyenoord, na mítica 'banheira' de Rotterdam.

Quanto aos russos, e além do Benfica, têm pela frente três equipas espanholas, entre elas o Atlético Madrid, de João Félix, que se desloca ao reduto do Lokomotiv Moscovo, vence-

dor na estreia, na casa do Bayer Leverkusen (2x1).

Na Liga Europa, o Krasnodar é anfitrião do Getafe e o CSKA Moscovo também atual na Rússia, perante o Espanyol.

As formações lusas estão em maioria (cinco contra quatro) na fase de grupos e todos os pontos que somarem (dois por vitória e um por empate) são divididos por cinco (0,4 por vitória e 0,2 por empate), enquanto os russos têm de dividir os seus por seis (0,333 por triunfo e 0,166 por igualdade).

Portugal, que já sabe que em 2020/21 (sétimo nas contas entre 2014/15 a 2018/19) manterá a situação atual - uma entrada direta e outra na terceira pré-eliminatória -, está bem posicionado para acabar a presente temporada no sexto posto e conseguir, em 2021/22, recuperar uma segunda entrada direta.

## Marcelo Rebelo de Sousa felicita João Vieira pela prata nos Mundiais de Atletismo

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, congratulou o atleta português João Vieira pela medalha de prata nos 50 km marcha dos Mundiais de atletismo, que decorrem em Doha.

Numa mensagem publicada no site oficial da Presidência, o chefe de Estado lembrou que o marchador - que se tornou aos 43 anos o mais velho medalhado em Campeonatos



do Mundo - "apresentou-se ao mais alto nível e conquistou uma medalha que além de um grande orgulho para Portugal é uma grande marca na sua carreira e no atletismo nacional".

Marcelo Rebelo de Sousa manifestou ainda a esperança de ver João Vieira cumprir "o objetivo da presença nos Jogos Olímpicos" de Tóquio, em 2020.

Paralelamente, também o secretário de Estado

da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, se associou às mensagens de parabéns, recorrendo à rede social Twitter para assinalar o feito do atleta.

"João Vieira é vice-campeão do mundo nos 50 km marcha. Aos 43 anos conquista em Doha o seu melhor resultado de sempre em Mundiais. Um orgulho para todos nós. Parabéns", escreveu o governante.

## Com a prata de João Vieira, Portugal chega às 22 medalhas

A medalha de prata conquistada em Doha por João Vieira, nos 50 km marcha, corresponde à 22.ª presença de Portugal no pódio de Campeonatos do Mundo de atletismo.

Dois anos depois de Inês Henriques se ter sagrado campeã na mesma distância, João Vieira tornou-se, aos 43 anos, o mais velho atleta medalhado em Mundiais, ao terminar a prova em 4:04.59 horas, 39 segundos depois do vencedor, o japonês Yosuke Suzuki,

recordista mundial dos 20 km marcha.

Na capital do Qatar, o Algarvio arrecadou a sua segunda medalha em Mundiais, depois de ter 'herdado' o bronze dos 20 km marcha de 2013, devido à desclassificação de um dos medalhados, por doping.

João Vieira é o segundo português a subir ao pódio em Doha, já que Naide Gomes recebeu no sábado a medalha de bronze do salto em comprimento relativa aos Mundiais de 2009, tam-

bém na sequência de uma desclassificação da russa Tatyana Lebedeva, por doping.

Nelson Évora, que este ano foi eliminado nas qualificações do triplo salto, e Fernanda Ribeiro continuam a ser os portugueses mais medalhados em Mundiais, com quatro presença no pódio.

A seguir aparecem Manuela Machado, com três, Carla Sacramento e João Vieira, com duas, e Rosa Mota, Domingos Castro,

Carlos Calado, Rui Silva, Susana Feitor, Naide Gomes e Inês Henriques, com uma.

As 22 medalhas de Portugal em Mundiais de atletismo:

- Roma1987**  
Ouro - Rosa Mota (Maratona)  
Prata - Domingos Castro (10.000)
- Estugarda1993**  
Prata - Manuela Machado (Maratona)
- Gotemburgo1995**  
Ouro - Fernanda Ribeiro (10.000 metros)

**DESDE BAR COLUMBIA 1966**

**BAR COLUMBIA**  
DESDE 1966  
Tel.: 2569-6362

ESTE É O MELHOR LUGAR, ONDE VOCÊ SABOREIA DELICIOSOS PETISCOS, SABOROSOS ALMOÇOS E JANTARES.

**CHOPP DE VERDADE É AQUI.**

RUA HADDOCK LOBO, 342 - TIJUCA - RIO DE JANEIRO

**PAPELARIA ADLA**

Material de Escritório - Escolar e Presentes

O QUE VOCÊ PROCURA ESTÁ AQUI!  
VENHA CONFERIR!

SOMOS ESPECIALIZADOS EM:  
Artigos para escritórios \* Material escolar  
Livros contábeis \* Suprimentos para informática \* Cartões \* Presentes \* Xerox  
Impressos \* Plastificações etc.

A MAIS COMPLETA PAPELARIA DO RIO DE JANEIRO!

Venha nos visitar temos o melhor preço do Rio!

PBX 2233-3337 / Tels.: 2233-3049

Rua da Quitanda, 97 - Centro - Rio de Janeiro - RJ - E-mail: contato@papelariaadla.com.br

**Teresa Bergher**

#garraecoragememdefesadoRio



**VAMOS VOTAR**

Aproximam-se as eleições para a Assembleia da República Portuguesa. Acredito que a grande maioria dos nossos irmãos já recebeu em suas residências o boletim de voto, que lhes permitirá participar do processo eleitoral do próximo dia 06 de outubro. É importante a nossa manifestação, mesmo distante, neste momento democrático que vive o nosso querido Portugal. Os nossos irmãos, que vivem na diáspora, devem se perguntar: afinal como escolher entre candidatos que não conheço? Infelizmente, falta divulgação do perfil dos deputados. Entretanto, é bom lembrar que, no sistema político português, o Parlamentarismo, você não vota em pessoas, como acontece no Brasil, mas nos partidos políticos. Os partidos apresentam uma lista de candidatos e, de acordo com o número de votos recebidos, fazem um determinado número de cadeiras no parlamento. E aí vai a nossa crítica, ganham os primeiros candidatos da lista, normalmente indicados pelos caciques dos partidos. Muitas vezes você acaba elegendo quem não gostaria de ver eleito. Então, queridos irmãos, o jeito é fazer uma análise do passado e presente dos partidos, ver direitinho qual foi o que mais contribuiu com o belo momento que vive o nosso Portugal. E votar! Que tenhamos clareza para fazer a melhor escolha para a nossa querida pátria mãe. Somos portugueses e o voto é uma questão de cidadania.

Contatos: [www.teresabergher.com](http://www.teresabergher.com)  
[www.facebook.com/TeresaBergher](https://www.facebook.com/TeresaBergher)

# Dia das Crianças

no Clube Português de Niterói



**outubro 13** a partir **12'**

Festa do Dia das Crianças  
Diversas atrações  
Brincadeiras e guloseimas





**CASA DAS BEIRAS**

# FESTIVAL DE CHOPP

Adesão: R\$ 90,00 bebidas (chopp, água e refrigerante) e galetos inclusos  
 Atrações: Dj Paulo Roberto  
 Participação Especial: GRES Unidos da Tijuca

**04 DE OUTUBRO, 2019**  
**21 HORAS**

Endereço: Rua Barão de Ubá nº 341 Tijuca RJ  
 Email: [secretariaecosadasbeirasrj.com.br](mailto:secretariaecosadasbeirasrj.com.br)  
 Telefones: 2273-1897, 99988-7945



**TINTA SE COMPRA EM LOJA DE TINTA!**



# Palmeira

**TINTAS**

**44**  
ANOS

Fazendo mais que o melhor.

## O Mais Completo Revendedor Suvinil.



**Tinta Acrílica acabamento fosco**

**SEM CHEIRO**



**Tinta Acrílica acabamento acetinado**

**SEM CHEIRO**



**Tinta Látex Premium acabamento fosco aveludado**



**Efeitos Especiais Texturatto Premium especial interior**



**Tinta Acrílica sem cheiro e antibacteriana**

**SEM CHEIRO**



**Massa Corrida de fácil aplicação interiores.**



**SISTEMA SELFCOLOR**

POSSUI MAIS DE 2.000 CORES PARA TODA LINHA DE TINTAS.  
 MAIS DE 200 PARA O TEXTURATTO ACRÍLICO  
 HIDROREPELENTE E 32 CORES PARA VERIZ MARÍTIMO.

CURSOS DE PINTURA  
Faça você mesmo!

DISK PALMEIRA  
Compre por telefone

PRETE GRÁTIS  
Entrega gratuita

8 LOJAS PARA SUA COMODIDADE  
Uma perto de você!



**PAGAMENTO**  
Sem juros em cartão de crédito

VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS

<b>TIJUCA 1</b> R. CONDE DE BONFIM, 837 (21) 2570-1930	<b>TIJUCA 2</b> R. HARDOCK LOBO, 307 (21) 2568-7555	<b>TIJUCA 3</b> R. DESEMBARGADOR FIGUEI, 71/758 (21) 2571-4696	<b>TIJUCA 4</b> R. CARLOS DE VASCONCELOS, 143 (21) 2264-5145	<b>RECREIO</b> AV. DAS AMÉRICAS, 16.267 (21) 2437-6050	<b>COPACABANA</b> R. BARATA RIBEIRO, 650 (21) 2255-4550	<b>CATETE</b> R. DO CATETE, 26 (21) 2224-7924 / (21) 2222-1311	<b>RAMOS</b> R. URANOS, 1.098 (21) 2290-1596
--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------



Como é tradição, toda última quinta feira do mês, o momento de fé onde vemos a primeira dama Rosa Coentrão, a diretora Adélia Cal e os aniversariantes



Momento da coroação da imagem de Nossa Senhora realizada pelos aniversariantes



O amigo Mario Simões, deu uma palinha no almoço mensal no Clube Português de Niterói, cantando e tão linda minha aldeia em homenagem ao Roberto Leal



Dois grandes baluartes do C.P.N. os diretores Ademir e Fidel Cal



Belo registro do almoço mensal das Quintas do C.P.N., presidente Dr. Fernando Guedes, cantor Mario Simões, 1ª dama Rosa Coentrão, Adelia Fidel e amigos

## Almoço das Quintas, momento de fé no Clube Português de Niterói

A diretoria do Clube Português de Niterói finalizou sua programação do mês de setembro, em grande estilo. Às 12h30min horas teve início uma deliciosa bacalhoadá, marca registrada do buffet do clube, preparado por uma equipe de primeira e este mês, além dos diretores, estiveram presentes diversos amigos e convidados que saborearam deliciosos vinhos portugueses, com aquele atendimento dos garçons nota 10!!

Como é tradicional, nesta tarde foi realizada a oração de fé, pela primeira dama, Dra. Rosa



O dinâmico casal, o presidente Dr. Fernando Guedes e esposa Rosa Coentrão, com os amigos Mario Simões, Rogério Costa e Antônio Marinho

Guedes e a seguir a coroação de Nossa Senhora de Fátima, sendo coroada pelos aniversariantes. Finalizando a agradável tarde, o cantor Mario Simões

ofereceu uma canja aos amigos da comunidade portuguesa interpretando a linda canção "Creio em ti" do saudado Altemar Dutra e Tão Linda Minha Aldeia em ho-

menagem ao saudoso Roberto Leal.

Parabéns ao presidente Dr. Fernando Guedes, sua esposa Dra. Rosa Coentrão e a toda diretoria.



# Ferragens Pinho Ltda



**FERRAGENS, FERRAMENTAS PARA CONSTRUÇÃO E MARCENARIA, ESPECIALISTA EM FERRAGENS PARA MÓVEIS**

[ferragenspinho@yahoo.com.br](mailto:ferragenspinho@yahoo.com.br)

Distribuidora dos Produtos - Plastipar - Arouca e Norton - FGVTN - Papaiz - Page - Pado

Rua do Senado, 86 - Loja e Sobrado - Tels.: 2232-5971 / 2508-8334 - 2252-0984 - Fax: 2232-5877



G.F. Guerra Junqueiro, o orgulho da Casa de Trás-os-Montes e Alto Douro



Entrada triunfal do G.F. Guerra Junqueiro no arraial transmontano

## Arraial Transmontano agitou o domingo



O famoso trenzinho do Conjunto Amigos do Alto Minho, com o público presente

Mais um belo domingo na Casa de Trás-os-Montes e Alto D'ouro, com a realização do famoso Arraial Transmontano, com a casa recebendo um bom número de amigos e associados que abrihantaram à tarde bem agradável saboreando um delicioso cardápio, com sardinha assada, tripas a moda transmontana. Em destaque um churrasco completo e um suculento caldo verde. Tudo preparado divinamente pelo seu buffet. Um serviço de mesa maravilhoso. O toque musical esteve a cargo do Conjunto Amigos do Alto Minho.

Mais o ponto alto da tarde foi a apresentação do Grupo Folclórico Guerra Jun-



Elegância e charme feminino no arraial transmontano, Lúcia Granito, Odete, Laurentina, Maria Alves e Lurdes

queiro da casa. Que mais uma vez brilhou no arraial transmontano, com seus belís-

simos trajes, danças e músicas, deixando a família transmontana muitíssimo or-

gulhosa. Parabéns a diretoria por incentivar esses jovens luso-brasileiros.



O casal Maria Alice e esposo Arnaldo sempre juntos dando aquele show no salão

Mesa do ex-presidente Antônio Paiva e sua esposa Fátima, familiares e amigos, no domingo na Casa Trás-os-Montes e Alto Douro



Bateu aquela fominha?  
(21) 3351.3988  
(21) 3391.0108

**PALANCA NEGRA**  
PIZZARIA RESTAURANTE

Mais de **39** anos de bons serviços e tradição

Estrada do Quitungo, 1919  
Vila da Penha  
Rio de Janeiro . RJ



**Maneca**

**Seja Bem Vindo Amigo Custodio**



Depois de umas merecidas férias em Portugal, o casal amigo, Dona Lurdes e seu marido, Custodio Paiva, fizeram um turnê, onde mataram as saudades visitando familiares e amigos, em Pindelo dos milagres, também na Aldeia de nome: Cela, foi de lá, que tive o prazer de receber um telefonema, mais precisamente, do Restaurante Cuco, que é de meus familiares, assim comprovou a amizade que nos une, graças a Deus, eu tenho e impressão, que Custodio, já estava com saudade do trabalho também, como vemos na foto, na Vidraçaria Torre de Bem ao lado de seu secretário Antônio, a quem parabenizo e Agradeço ao amigo Custodio, pelo convite de Sexta Feira e muita saúde para toda a família Paiva.



**Pé de Valsa da Semana com louvor**

Domingo passado, no Almoço Dançante no Solar Transmontano ao toque do Conjunto; Amigos do Alto Minho, uma maravilha, mas na pista de dança, um colírio para meus olhos, foi gratificante, ver dona Maria do Patrocínio com este lindo sorriso, dançando com o amigo Elidio, grande agente de seguros, vejam como ele segura Dona Maria do Patrocínio, com carinho e respeito, dando aquele Show, exemplo para alguns jovens, parabéns amigos, continuam assim, com o desejo de muita saúde.

**Linda Mesa no Solar Transmontano**



Como vemos, linda família curtindo, o Arraijal Transmontano, onde foi servido, o costumeiro almoço dançante, uma tarde muito alegre, como vemos na foto, um quarteto que faz jus a palavra família, graças a deus, a esquerda, vemos Sr. Jair e sua esposa, Dona Elisabete vale Frechoso, a seu lada, sua nora, Dona Luciana da firma: Ovos Gema Dourada de quem tenho um conhecimento familiar, de longos anos, a seguir, seu marido, Filipe e com ele, esta sempre tudo azul, pois, é Pilota da Companhia Aérea Azul, gostei muito, quero velos mais vezes, no convívio Luso-Brasileiro, com o desejo de muita saúde.

**Destaque da Semana, Mesa Transmontana**

Domingo passado, mais um belo Arraijal Transmontano e minha admiração, por quem trabalha com carinho em prol da Cultura da Pátria Mãe, eu sou observador e sempre gostei de valorizar as pessoas que fazem a diferencia, como vemos na foto, Sr. Ismael (presidente) sempre dando atenção aos presentes, tentando fazer o melhor, ao ver este cenário fotográfico, de pé, Sr. Ismael, a que parabenizo, sentados, Ex. Presidente ; Sr. Antônio Paiva, que tem orgulho do trabalho que fez e eu assino em baixo, a seguir, Dona Mauriza, Ex. Primeira Dama, Dona Fatima, na sequencia, dona Patrícia e Dona Mariza, ainda os amigos Dulcídio Filho e Dulcídio Pai, nossos ouvintes e leitores e leitores parabéns, para todos o desejo de muita saúde.



**Bons Transmontanos Prestigiando sua Casa**



Mais uma vez escrevo dizendo, como é bom rever os amigos de longas datas, que normalmente acontece nos Convívios Luso Brasileiro. Domingo passado no Arraijal Transmontano, como vemos na foto, Dona Maria Judite, esposa do Machado, a seguir, Mariazinha da joag, como é chamada, seu marido Zezinho, da banana Real, depois Sr. Machado, a seu lado, Amigo Toninho da joag, com seu filho: Henrique, gente de muita estima, a quem desejo muitas felicidades, gostei de ver, saúde para todos.

**Dois expoentes da música portuguesa**



**Maria Alcina**

O nosso saudoso Roberto Leal, cantando feliz com o também famoso, artista da comunidade, Quim Barreiros. a alegria E dinamismo dos dois, trazem muita saudade aos nossos corações. Muitas bênçãos.

**Tony Correia Vovô Charmoso**



O meu amigo querido, o ator Tony Correia, "o Popular Machadinho", está muito feliz, aguardando Ansioso o nascimento de sua netinha Olívia. Que venha com muita luz e felicidade Parabéns à linda vóvó Renata E Tony Correia. MUITAS BÊNÇÃOS

**Saudade de Viseu**

3 amigas felizes, almoçando na QUINTA DA MARGARENHA, restaurante nota mil em todos os sentidos. Considerado o restaurante VIP. Da bela cidade de Viseu. Nossos agradecimento á querida anfitriã Marina Oliveira, nossa congreira, da Confraria de Saberes e Sabores do Vinho Dão Grão Vasco. Saboreamos nesse almoço, o famoso arroz de costelinha ao vinho, almoço dos Deuses. Viseu cidade dos sonhos e gratidão, na foto: minha filha Angela Abreu, Maria Alcina e a congreira Marina Oliveira. Abraços fadistas.



**A poveirinha dos olhos azuis Lúcia dos Santos**

A querida radialista, Fadista Lucia dos Santos, está fazendo falta na nossa comunidade. Muito querida pela nossa Comunidade, e por todos nós fadistas e radialistas. Precisamos reencontrar-nos para matar saudades. Saudades fadistas.



A elegante e bondosa, D. Madalena, mãe dedicada do grande cantor Márcio Gomes, A voz do amor e da saudade, "o cantor do momento e das eternas canções", filho exemplar e amigo de todos. Márcio Gomes, é o exemplo de ser humano incomparável. no próximo dia 3 de novembro no aniversário da casa das beiras, márcio estará se apresentando, casa lotada, imperdível. muitas bênçãos.

**PENSAMENTO DA SEMANA**

QUANDO UM CICLO SE COMPLETA, ESTÁ NA HORA DE NASCER. O NASCIMENTO É O MOMENTO DE TRANSIÇÃO QUE ANTECEDE UMA GRANDE REVELAÇÃO. ESTOU NASCENDO A CADA MOMENTO PARA O NOVO EM MINHA VIDA.

**Feliz aniversário, Maria Clara**

O querido casal Emilia e Antonio vieira, muito felizes festejando o aniversário de sua sobrinha Maria Clara, menina bonita e muito elegante. na foto: Maria Clara e seus queridos tios, Emilia e Toninho Vieira. Muitas bênçãos



O guitarrista Victor Lopez foi um atração a parte na noite de Fado Vadio com seus convidados



Fadista Maria Alcina em mais belíssima participação, na noite de Fado Vadio, na Casa do Minho



Neumara Coelho soltando a voz, no restaurante Costa Verde na noite de Fado



## Victor Lopez e mais uma Noite de Fado Vadio

Sempre presente na noite de Fado Vadio, a cantora Beth Conde



Mais um noite muitíssimo agradável no restaurante Costa Verde, na Casa do Minho; com a realização de mais uma edição da noite de Fado Vadio, ontem os amantes de Fado compareceram para ouvir uma boa música, puramente portuguesa, com o artista Victor Lopez. Recebendo amigos que apreciam a nossa música portuguesa. Nesta edição, esteve presente a nossa fadista Maria Alcina, que emocionou a todos mais uma vez com sua linda voz, sempre muito agradável. Aqueles que gostam de cantar puderam dar aquela canja, para todos os amigos que ali estavam. Tudo isso acompanhando de um bom vinho e um cardápio variado, com muitos petiscos da melhor qualidade, tudo sendo servido no capricho. E nós agradecemos ao gerente Paulo pela oferta nos 10% sobre as cervejas que bebemos. Muito obrigado mesmo.



Antônio Fátima é voz presente na noite de Fado!



Outra presença marcante, todo mês na Casa do Minho, o cantor José Chaves



A cantaora Antônia Fatima com um grupo de amigos, curtindo o Fado Vadio



**ATACADO DE CEREAIS, CONGELADOS  
LATICÍNIOS, BEBIDAS**

Conservas • matinais • artigos de limpeza • perfumaria  
higiene • artigos para festas • descartáveis e doces.

**EMPACOTADOR E DISTRIBUIDOR DOS PRODUTOS DÁ DÁ**

**CEASA**

Rio de Janeiro  
Av. Brasil, 19.001

Pavilhão 43 - Box 32 a 40 - Tel.: (21) 2471.9115 / 2471-9137  
Pavilhão 53 - Tel.: (21) 2472-5900 / [www.casacoqueiro.com.br](http://www.casacoqueiro.com.br)

# VIDA ASSOCIATIVA

## CASA DO MINHO

Rua Cosme Velho, 60 – Tel.: 2225-1820

**OUTUBRO – 5 – SÁBADO – 19hs.** Arraial Minhoto - Santoinho. Festa típica portuguesa - Folclore, gastronomia, música e dança. Buffet - Sardinha portuguesa, febras, drumet de frango e linguíça assada na brasa, batata com cebolas cozida e calabresa, arroz e feijão manteiga; acompanhado de três tipos de vinho gelados e para finalizar é servido o tradicional caldo verde com broa de milho. Show com a banda portuguesa "Amigos do Alto Minho" e o "Trio Josévaldo". Apresentação do Rancho Veterano da Casa do Minho e participação especial do Rancho Folclórico Fausto Neves da Casa de Espinho.

**OUTUBRO – 11 – SEXTA-FEIRA – 20hs.** Forró Pé de Serra com o Trio Massapê – Venham participar do "Forró Pé de Serra" dançando e curtindo grandes músicas tocadas nos grandes arraiais dos diversos estados do nordeste brasileiro. O Trio Massapê foi formado através das amizades no folclore português, Ivan Viana na voz e acordeon, Thiago Alemão na voz e no triângulo e Francisco Peres (Jacó) na voz e na zabumba.

**OUTUBRO – 13 – DOMINGO – 12hs.** Festa Gaúcha Costelada Conheça o Rio Grande do Sul sem sair do Rio de Janeiro, Churrasco, prendas bonitas, folclore com o Rancho Gaúcho da Casa do Minho e música ao vivo para dançar animando a festa. Cardápio: Costelada de fogo de chão, drumet de frango, linguíça, arroz branco, arroz carreteiro e acompanhamentos. Venha comemorar aqui o dia da Criança. Sorteios de brindes para todos. Pula-pula grátis. Aniversariantes de outubro, o bolo é por nossa conta.

## CLUBE RECREATIVO PORTUGUÊS

Rua Ariapó, 50 – Taquara – Tel: 2423-3585

**OUTUBRO – 6 – Domingo – 11hs** – Almoço Português. Cardápio Variado. Preço Especial. R\$ 50,00.

**OUTUBRO – 4 – SEXTA-FEIRA – 20hs.** Novo Show do Apóstolo Arnaldo. Os 100 primeiros R\$ 30,00 - depois R\$ 40,00 meia entrada e inteira R\$ 80,00

## CASA DA VILA DA FEIRA E TERRAS DE SANTA MARIA

Rua Haddock Lobo, 195 - Tijuca - Tel: 2293-1542

**OUTUBRO – 6 – DOMINGO – 12hs.** Almoço Social. Cardápio Variado. Local Salão Nobre. Música por conta do Conjunto Som e Vozes.

**OUTUBRO – 12 – SÁBADO – 20hs.** Flashback no Castelo da Feira. Venha curtir uma Noite de Flashback! Tocando só as melhores dos Anos 70, 80 e 90. Ambiente Climatizado, com total conforto para você!

## CASA DAS BEIRAS

Rua Barão de Ubá, 341 – Tijuca – Tel: 2273-1897

**OUTUBRO – 4 – SEXTA-FEIRA – 21hs.** Festival de Chopp. Adesão: R\$ 90,00 bebidas (chopp, água e refrigerante) e galetos inclusos. Atrações: Dj Paulo Roberto. Participação especial: GRES Unidos da Tijuca

**OUTUBRO – 6 – DOMINGO – 12:30hs.** – Almoço em homenagem ao dia das crianças e aniversariantes do mês. Cardápio: Churrasco, arroz de bacalhau, sardinha portuguesa assada na brasa, empadão e muito mais. Atração: Banda TB Show, bingó e leilão.

**OUTUBRO – 20 – DOMINGO – 12:30hs.** 7ª Festa Popular Portuguesa. Cardápio: massada de bacalhau, arroz de chouriço, bifanas de boi, febras, sardinha portuguesa, tripa lombeira e de sobremesas banana assada com sorvete.

## CASA DOS AÇORES

Av. Melo Matos, 21/25 – Tijuca – Tel.: 2568-9535

**OUTUBRO – 5 – SÁBADO – 20hs.** VI Festival Internacional de Folclore. Entrada Franca. Traga 1kg de alimento não perecível para doação e participe do nosso sorteio! Grupo Participantes: Grupo Folclórico Padre Tomáz Borba (Açores), Lilian Eike (Japão), Rancho Gaúcho da Casa do Minho (Brasil), Cia de Dança Gaby Shiba (Libano), Banda de Gaitas Brazilian Piper (Escócia), Grupo Folclórico Guerra Junqueiro (Portugal).

## CASA DO PORTO

Rua Afonso Pena, 39 - Tijuca - Tel: 2568-2018

**OUTUBRO – 6 – Domingo – 12:30hs.** – 68º Aniversário do Grupo Folclórico Armando Leça da Casa do Porto. Entrada: linguíça calabresa, batidas tropicais. Prato Principal: Churrasco completo c/lombinho suíno, frango, linguíça. Sardinhas portuguesas na brasa. Tripas à moda do Porto. Atração musical: Trio Josevaldo. Apresentações especiais. Grupos Folclóricos, Armando Leça da Casa do Porto e Padre Tomáz Borba da Casa dos Açores.

## CASA DE ESPINHO

Av. Praz de Pina, 1988 – V. Alegre - Tel: 3253-1244

**OUTUBRO – 13 – Domingo – 12:30hs** – Almoço Dançante. Cardápio: Churrasco com diversos acompanhamentos e sardinha na brasa. Atração: Cláudio Santos & Amigos. Apresentação: Rancho Folclórico Veteranos da Casa do Minho. Desconto para maiores de 60 anos e folclorista apresentando carteirinha com foto paga meia entrada. Bebidas e doces cobrados a parte.

## CASA DE VISEU

Rua Carlos Chamberland, 40/50 – Tels.: 3391-6730

**OUTUBRO – 6 – Domingo – 12hs.** Almoço Churrasco. Churrasco de Picanha, sardinha portuguesa na brasa, febras, filé de peixe à doré, purê de batata, filé de frango à milanesa, uma maravilha mesa de frutas e outros pratos variados da culinária Viseense, tipo Self-service e no final um delicioso Caldo verde. Baile animado pelo Conjunto Amigos do Alto Minho.

**OUTUBRO – 11 – SEXTA-FEIRA – 19hs.** Venha dançar e se divertir no Baile da Casa de Viseu. O tema será Baile do Halloween. Você poderá vir caracterizado ou não, fica a seu critério. A Banda Estação Rio estará conosco para animar o Baile, Salão Social com ar refrigerado.

## CASA DOS POVEIROS

Rua do Bispo, 302 - Rio Comprido - Tel: 2284-9190

**OUTUBRO – 13 – Domingo – 12:30hs** – Folclore – Festival. Cardápio: Sardinha assada na brasa, filé de peito de frango a milanesa, saladas e guarnições. Conjunto Trio Josevaldo. Folclore – Festival: 1 – Armando Leça (Casa do Porto); 2 – Padre Tomáz Borba (Casa dos Açores); 3 – Almeida Garrett (Casa da Vila da Feira); 4 – Benvinda Maria (Casa das Bairas); 5 – Eça de Queirós (Casa dos Poveiros). Valor da entrada R\$ 40,00. Doces e bebidas a parte. A partir das 14:30h, será sistema de petiscos. Os valores estarão discriminados nos cardápios das mesas. Faça já a sua reserva.

## CASA DE TRAS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Av. Melo Matos, 15-19 – Tijuca - Tel: 2284-7346

**OUTUBRO – 13 – Domingo – 12hs.** Aniversário de 58 anos do G. F. Guerra Junqueiro e Aniversariante do mês de outubro. Cardápio: Churrasco completo, acompanhamentos, saladas diversas, febras, frutas e bolo. Atração: Amigos do Alto Minho, G.F. Guerra Junqueiro, Dançarinos para damas. Valor da entrada: R\$ 60,00.

**OUTUBRO – 20 – Domingo – 12hs.** Serões das Aldeias - Vindimas. Cardápio: Churrasco completo, acompanhamentos, saladas diversas, sardinha na brasa, costelinha suína, frutas. Atração Amigo do Alto Minho, Grupo Folclórico Serões das Aldeias. Dançarinos para damas. Valor da entrada R\$ 60,00.

**OUTUBRO – 27 – Domingo – 12hs.** Arraial Transmontano. Cardápio: Churrasco completo, acompanhamentos, saladas diversas, tripa à moda transmontana, sardinha na brasa, caldo verde e futas. Atrações: Grupo Folclórico Guerra Junqueiro. Dançarinos para damas. Valor da entrada R\$ 60,00.

## Leila Monassa

### MOLOTOF

#### INGREDIENTES

Clara – 12

Açúcar – 12 Colheres de Sopa  
Caramelo

Açúcar Demerara – 1 Xícara  
Creme de leite – 1/2 Xícara  
Manteiga – 2 Colheres de Sopa  
Sal – Pitada



Para fazer o molotof começa-se por pré-aquecer o forno a uns 180C.

Depois, numa taça grande bate as claras em castelo, depois adiciona o açúcar e bate um pouco mais.

Uma forma de pudim, unta muito bem com manteiga, isto é importante porque as claras são frágeis e pegam com facilidade.

Leva ao forno por volta de 20 minutos, depois de passar o tempo, desliga o forno e deixa o molotof lá dentro a secar um pouco, tira quando forno tiver arrefecido.

Por fim desenforma com cuidado e cobre com o caramelo liquido.

O caramelo é simples, junta todos os ingredientes, o açúcar com 2 colheres de sopa de água, deixa caramelizar até começar a escurecer (ainda não é um caramelo mas está num ponto perto), nesse ponto retira do fogo, adiciona a manteiga mexe e depois o creme de leite e mexe bem, volta a por no fogo mais uns 5 minutos para ficar um pouco mais espesso e por fim uma pitada de sal e já está.

Sano  
Casa Shopping

Av. Ayrton Senna, 2150 Bl G  
loja 104 - Barra da Tijuca  
Tel 2108-6455



QUANDO FOR AO  
CASASHOPPING, QUE  
TAL UM DELICIOSO  
ALMOÇO?!

Experimente! Você vai gostar!



Gente boa muito bacana sempre prestigiando o Cantinho das Concertinas, José Matos, Serginho, Toninho Mendes com grupo de amigos

## Sábado Show no Cadeq

Um sábado especial no restaurante Cantinho das Concertinas no Cadeq, com seu proprietário Carlinhos, sua esposa Ilda e sua equipe de colaboradores sempre atenciosos, com os amigos que prestigiam todos os

sábados. e saboreiam as deliciosas iguarias portuguesas. É muito bom ver a comunidade luso-brasileira sempre presente nos eventos da cultura portuguesa no Brasil. É muito satisfatório saber que é o português as ori-

gens não são esquecidas, que a “sua terrinha” sempre é lembrada. Na gastronomia, nos deliciosos vinhos portugueses, musica portuguesa aqui representada pelo som do Claudio Santos e Amigos.

Agitando a aldeia portuguesa no Cantinho das Concertinas, o Conjunto Claudio Santos e Amigos



## NOSSA SAÚDE

por Paulo Pinheiro - Médico e Vereador



### Cuidando do Coração

Insuficiência cardíaca, AVC e infarto. Algumas das doenças mais letais do mundo atacam o coração. As recomendações para um coração saudável são as mesmas de uma vida saudável. Para começar, evite fumar ou ser fumante passivo, pois o cigarro é um grande vilão para o coração. Procure manter-se numa faixa de peso adequada. A obesidade pode ser um sintoma de outros dois inimigos do coração: a má alimentação e o sedentarismo. Lamentavelmente, esses são problemas que estão atingindo nossas crianças cada vez mais cedo. Não se trata de demonizar video games ou fast food, mas ambos em excesso podem começar a comprometer a saúde de nossos filhos e netos desde muito cedo. Crianças, jovens, adultos ou idosos devem buscar uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas, preferencialmente com acompanhamento profissional. Procure controlar também o consumo de sal para não elevar a pressão arterial de maneira perigosa.

Além do corpo são, já está provado que é altamente recomendável manter uma mente tranquila. Procure evitar uma relação de dependência com seu smartphone. Nos dias de hoje, muitas pessoas já iniciam o dia checando o celular e não param de trabalhar nem na hora do almoço ou ao deitar na cama para dormir. Reduzir o estresse é fundamental para manter o coração em dia.

Mudar hábitos pode parecer difícil, mas salva vidas. Se você ainda não começou a se cuidar, comece hoje. Esteja saudável e guarde seu coração para o que é mais importante: amar.

acompanhe mais em

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

**ORLA**  
ALIMENTOS

LOJA: CADEG

Rua Capitão Felix 110 - Av. Central, 42  
Bonficia - Rio de Janeiro - RJ - Brasil  
Telefax: (21) 3890-1445  
Vendas: (21) 3890 - 0475 - 3890 -1795

DEPÓSITO

Rua Alvaro Miranda,  
950 Inhaúma -  
Rio de Janeiro - RJ - Brasil  
Tel.: (21) 2594-5849  
Fax (21) 2591225



FABRICANTE DOS BISCOITOS

**GLOBO**

O melhor biscoito de poivinho do Brasil

Entrega a Padarias

(21) 2232.3450 / 2221-1069 (fax)

Rua do Senado, 273A - Centro, Rio de Janeiro, RJ