

ISSN 2183-3648



Nº 15 • OUTUBRO 2015 • MENSAL • 2,5€ (IVA INCLUIDO)

raízes

Trás-os-Montes e Alto Douro em Revista

PECUÁRIA

**RAÇA BARROSÃ
AMEAÇADA PELA FALTA
DE RENTABILIDADE**

ANIMAIS

**ADOPÇÃO
COM CONSCIÊNCIA**

**A MAGIA DA SEXTA 13
EM MONTALEGRE**



**Rural
Castanea**
FESTA DA CASTANHA

VINHAIS



www.cm-vinhais.pt

23 a 25 de outubro 2015

PONTOS DE VENDA



ALFÂNDEGA DA FÉ

Livraria Académica Alfandeguense (junto à câmara municipal)

ALIJO

Café da Paz (Rua General Alves Pedrosa)

BOTICAS

Livraria supersónica (Avenida do Eiró)

BRAGANÇA

Quiosque Brijogo (Intermarché)

Quiosque Brijogo (Mercado Municipal)

Quiosque Brijogo (Junto aos CTT)

Tabacaria Atlântico (Av. Abade de Baçal Edifício Duque de Bragança)

Hora de Sorte Tabacaria Lda. (Galeria Comercial - Pingo Doce)

Galp (Rua do Loreto)

Livraria Note (Bragança Shopping)

Quiosque CXII (Hospital)

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Papelaria Nunes (Rua Luís de Camões)

CHAVES

Sabores da loja (loja de produtos regionais transmontanos perto da câmara municipal)

Galp (na saída para Vidago)

Livraria Note (Hipermercado Continente)

LAMEGO

Papelaria Seixas (Praça do Comércio)

MACEDO DE CAVALEIROS

Quiosque Katespero (Largo Manuel Pinto Azevedo)

Quiosque Macedense junto à câmara municipal)

Quiosque Praça das Eiras (Praça das Eiras)

MESÃO FRIO

Papelaria Augusta (Largo da independência)

MIRANDA DO DOURO

Café Arcádia (Largo da Misericórdia)

MIRANDELA

JM-Tabacaria (Intermarché - Galerias)

Tabacaria Arco Iris (Avenida Bombeiros Voluntários)

Livraria Pinheiro (Rua D. Afonso III)

Galp (junto à Ponte Nova)

Fórum Informática (Avenida 25 de Abril)

Repsol B (Avenida das Comunidades Europeias)

A.S. BP Lamas / IP4 Bezerra&Pereira Norte e Sul (A4)

Produtos da Terra (Urbanização D. Dinis Loja 5)

Livraria Lusitana (Rua da República)

Quiosque da Rotunda (Rotunda do Emigrante)

MOGADOURO

Transmontanices (Perto da câmara municipal)

MONDIM DE BASTO

Quiosque Zona Verde (Av. da Igreja)

MONTALEGRE

Quiosque Avenida (junto ao pavilhão multiusos)

MURÇA

Papelaria Académica

PESO DA RÉGUA

Quiosque Godim (Av. Sacadura Cabral)

RIBEIRA DE PENA

Quiosque D. Fátima (Em frente à igreja matriz)

SABROSA

Café Mariju (Praça D. António Valente da Fonseca)

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

Livraria Osnofa (Rua 1º de Maio)

TORRE DE MONCORVO

Bazar Pop (perto da Igreja Matriz)

VALPAÇOS

Quiosque Intermarché

VILA FLOR

Petroflor (Avenida Marechal Carmona)

VILA POUCA DE AGUIAR

Kiosk (Junto à Câmara Municipal)

VILA REAL

Livraria Traga Mundos (Rua Miguel Bombarda)

Casa Tem Tem (Rua do Carmo)

Dolce Vita – TABCENT (Alameda de Grasse)

Quiosque da Avenida (Avenida Carvalho Araújo)

VIMIOSO

Livraria Cavaleiro (junto à casa da cultura)

VINHAIS

Infovinhais (junto à câmara municipal)

Ainda à venda:

PORTO

Livraria Académica (Rua dos Mártires da Liberdade)

Ermesinde In Retail Park (Loja 8 Avenida Engenheiro Duarte

Pacheco)

Papelaria Tabacaria transmontana (Rua da Costa Cabral nº 594)

Casa Diogo – Biscoitaria & Mercaria Fina (Rua de Miguel

Bombarda nº 285 loja 13)

BRAGA

Papelaria MEMVM (Rua de S. Victor, 108)

Papelaria Bracara (Praça General Humberto Delgado, 47, loja 63)

raízes

Trás-os-Montes e Alto Douro em Revista

A VOZ DOS ANIMAIS!

Hoje, dia em que escrevo este editorial, é precisamente “Dia Internacional do Animal” e decidi dar voz aos animais. Recentemente entraram na minha vida duas cadelas que revolucionaram a minha vida. Não quero fazer deste editorial um “Big Brother” da minha vida mas o que é certo é que elas mudaram muita coisa na minha rotina e somos dois a tratar delas.

São dois belíssimos exemplares caninos, que adoram brincar, tiro-lhes fotografias fantásticas e partilho até com os meus amigos nas redes sociais. Mas também é preciso referir que elas também levam uma boa parte do nosso orçamento no final do mês seja em rações, veterinário, etc. Mudaram os meus horários tenho que me levantar mais cedo para as alimentar, que não é um processo mecânico é preciso mimar e passar tempo com elas. Apesar de terem muito espaço para elas à noite é preciso ir à rua, faça chuva ou faça sol. Já destruíram algumas coisas em casa, sim, coisas que prezávamos. Os seus dejectos têm que ser apanhados e não é propriamente agradável. É preciso cuidar delas todos os dias e quando programamos um simples fim-de-semana ou férias temos que arranjar alguém que fique com elas ou então levá-las.

Um animal muda a nossa vida. Basta de ver estes pobres seres abandonados pelas ruas, em caixotes do lixo, maltratados. Se quer ter um animal pense primeiro se tem espaço, tempo e dinheiro para ele. Numa breve pesquisa na

internet encontramos anúncios em que são trocados cães/gatos por televisões, consolas, telemóveis. O motivo são quase sempre os mesmos: mudança de residência ou falta de tempo. Antes de ter pensado, se já vai tarde pelo menos dê ao animal a oportunidade de ser feliz noutra família mas faça-o com dignidade.

Ah e falta referir que estas duas cadelas trouxeram uma alegria enorme à minha vida.

Esgotei quase o limite de caracteres em defesa dos animais mas penso que é mais que merecido. Não podemos mudar o mundo mas podemos mudar qualquer coisa e para melhor.

Nesta edição temos precisamente uma secção dedicada aos patudos, fomos a Bragança conhecer o trabalho da Associação Amicus Canis - a AMICA, que luta diariamente pelo bem-estar dos animais. E ainda as míticas Sextas 13 de Montalegre que levam centenas de pessoas à capital do Barroso, Vinhais está este mês em festa com a Rural Castanea saiba as novidades desta edição. Analisámos o sector da pecuária com destaque para a raça barrosã, no desporto fomos conhecer alguns nomes sonantes do futebol e o nosso sexólogo, António Américo Salema fala nesta edição de “Homossexualidade”, isto é muito mais.

Não lhe roubo mais tempo, comece já a ler a Raízes de Outubro!

Espero que goste.

Joana Gonçalves
Directora Editorial



raízes

Trás-os-Montes e Alto Douro em Revista

FICHA TÉCNICA

Directora: Cátia Barreira (catiabarreira@revistaraizes.pt)

Directora Editorial: Joana Gonçalves (joanagoncalves@revistaraizes.pt)

Colaboradores: Fernando Pires, Jorge Sales Golias, Marisa Santos e Lino Silva

Cronistas: António Salema, Tiago Fernandes, Marisa Ribeiro,

Carla Dinis, Agostinho Beça, Luís Gomes, Erika Fernandes e Vanessa Pereira

Design, Paginação: Cátia Barreira e Hugo Reis (hugoreis@revistaraizes.pt)

Nº Registo ERC: 126549

Nº Depósito Legal: 379565/14

Tiragem: 50000 exemplares

Propriedade/Editora: IDÊNTICDESTAQUE COMUNICAÇÃO, Lda.

Av. 25 Abril Edifício Cruzeiro Lote 17/18 Loja B

5370-202 Mirandela - Portugal

NIF: 513 138 811

geral@revistaraizes.pt

Assinaturas: 278 257 407

Contactos: 939 402 629 /919 248 210

Impressão: LIDERGRAF - SUSTAINABLE PRINTING, S.A

Rua do Galhano, n.º 15, 4480-089 Vila do Conde, Portugal

A Raízes é alheia ao conteúdo da publicidade externa. A sua exactidão e/ou veracidade é da responsabilidade exclusiva dos anunciantes e empresas publicitárias.



ÍNDICE

5

PECUÁRIA

Esta edição em análise o sector da pecuária. Conheça as características da raça Barrosã

18

HISTÓRIAS E LENDAS

Reza a lenda que pelo Castelo de Algosó em Vimioso há uma fonte encantada. Quer saber porquê?

25

SEXTA 13

A capital do Barroso foi este ano abençoada com três Sextas 13 e a próxima acontece já em Novembro

31

ANIMAIS

No mês em que se celebra o “Dia Internacional do Animal” decidimos dar-lhe voz

42

CAMINHAR PELA NATUREZA

Percorremos nesta edição a Rota da Fonte do Gil em Torre de Moncorvo, no distrito de Bragança. Calce um calçado confortável e venha caminhar pela natureza

46

LÁ FORA

A Raízes viajou até Bruxelas para acompanhar a viagem dos alunos mirandeses que venceram o prémio “Escola na Europa”

52

O QUE SE PASSA EM TRÁS-OS-MONTES

Saiba que assuntos marcam a actualidade da sua região

58

DESPORTO

Nesta edição da Raízes falamos com o ciclista Ricardo Vilela. O transmontano concretizou o sonho de criança e participou na Volta à Espanha

ESTA PÁGINA ERA VERDE, MAS...

VEIO UMA BARROSÃ E COMEU-A

ESPECIAL

PECUÁRIA





BARROSÃ: A EXCELÊNCIA DA CARNE PORTUGUESA

COM CERCA DE 10 MIL ANOS, A RAÇA BARROSÃ CONQUISTA UM ESPAÇO DE EXCELÊNCIA NA GASTRONOMIA PORTUGUESA.

SEGUNDO A HISTÓRIA, ESTES ANIMAIS INSTALARAM-SE NA PENÍNSULA IBÉRICA DURANTE A OCUPAÇÃO MOURA. MAIS TARDE, A RAÇA BARROSÃ TERÁ SIDO DESALOJADA FICANDO UM PEQUENO NÚCLEO NA ZONA DO PLANALTO DO BARROSO, ONDE AINDA HOJE PERMANECEM.

POR CÁTIA BARREIRA

Chegou a ser a carne de eleição da corte inglesa mas agora não é suficiente para abastecer o mercado nacional. Muito apreciada por ser uma carne particularmente suculenta, tenra e fina, o que a torna apta para ser cozinhada sem grandes temperos.

Embora o nome da raça se deva ao planalto do Barroso, o início da sua expansão deu-se no Minho onde quase substituiu a Galega, chegando mesmo a povoar conce-
lhos como a Maia e Porto.

Estes fortes animais têm dupla aptidão, trabalho e carne,

tendo esta última sem dúvida um futuro mais promissor, com a comercialização da “Carne Barrosã” - DOP, como produto certificado.

O uso da Denominação de Origem Protegida obriga a que a carne seja produzida de acordo com as regras estipuladas no caderno de especificações, o qual inclui, designadamente, a identificação dos animais, o saneamento e a assistência veterinária, o sistema de produção, a alimentação, as substâncias de uso interdito e as condições a observar no abate e conservação das carcaças.

BARROSÃ RIMA COM SÃ

Segundo estudos da Universidade de Lisboa, a presença nas suas fibras musculares de ácidos gordos insaturados, ómega 3 e ómega 6, nomeadamente de ácido linoléico conjugado – CLA, e de antioxidantes, entre outros elementos, aliada ao baixo teor em colesterol conferem à “Carne Barrosã - DOP” propriedades promotoras de saúde.

Estas são evidentes a nível do sistema cardiovascular, do sistema imunitário além do seu efeito anticarcinogénico. O rigor das modernas técnicas de controlo de qualidade garante toda a riqueza da tradição desta raça autóctone. A idade normal de abate é entre os cinco e os nove meses, pesando em média 184 kg de peso vivo para os machos e 169 kg para as fêmeas, com pesos médios de

carcaça que rondam os 98 Kg.

O efectivo Barrosão caracteriza-se pela ocorrência de reduzida fertilidade média e, consequentemente, alargamento do intervalo entre partos; não se verifica sazonalidade de partos. Quanto à taxa de fertilidade verificam-se, ainda, alguns problemas sanitários, no entanto é normal as vacas fazerem um parto por ano, sendo, ainda de referir que muitos destes animais são explorados em reprodução até idades que ultrapassam os vinte anos, aumentando assim o intervalo entre partos.

Esta nobre raça distingue-se das outras pela sua armadura considerável, que se projecta quase verticalmente e em forma de lira, assim como pelas suas formas harmoniosas e a carne com um sabor inigualável.

MORFOLOGIA DA BARROSÃ

Conhecida pelo seu temperamento dócil, de pelagem castanho-claro (cor de palha), tem a cabeça curta e larga, e uma forte armação córnea em lira. De focinho largo, um pouco grosso e arrebitado e de cor negra. Orelhas médias, rodeadas de pêlos geralmente escuros e no interior compridos. Comprimento e espessura dos chifres bem desenvolvidos, de cor branco-sujo e pontas escuras de secção elíptica.

O pescoço é curto, bem ligado à cabeça e à espádua. Barbela muito desenvolvida.



Esta nobre raça distingue-se das outras pela sua armadura considerável, que se projecta quase verticalmente e em forma de lira, assim como pelas suas formas harmoniosas e a carne com um sabor inigualável.

“A QUALIDADE DA CARNE NÃO SE REFLECTE NO PREÇO PAGO AO CRIADOR”



A RAÍZES FOI ATÉ À FREGUESIA DE SALTO, CONCELHO DE MONTALEGRE, O SOLAR DA RAÇA BARROSÃ, ENTREVISTAR O PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE CRIADORES DE GADO DA RAÇA BARROSÃ, MANUEL NUNO PEREIRA DE SOUSA, QUE RESUMIU O PANORAMA GERAL DESTA RAÇA AUTÓCTONE. CONCLUI-SE, ASSIM, QUE ESTE É UM ANIMAL DE EXCELÊNCIA MAS QUE NÃO SÃO OS CRIADORES QUE LUCRAM COM A QUALIDADE MAS SIM OS INTERMEDIÁRIOS, O QUE LEVA MUITOS PRODUTORES A FAZEREM CRIAÇÃO CRUZADA PARA OBTEREM MAIOR RENTABILIDADE.

POR CÁTIA BARREIRA

Quantos associados é que a Associação Nacional de Criadores de Gado de Raça Barrosã tem?

Manuel Sousa (MS): Temos cerca de 200 criadores associados.

Quais são as maiores dificuldades dos criadores?

MS - A maior dificuldade é a parte da rentabilização das carcaças porque é uma carne de excelência só que não se reflecte no preço, ou seja, a qualidade não se reflecte no preço. Há duas zonas essencialmente de criação de gado de raça Barrosã, a zona do Barroso e depois a zona do Minho e sendo assim há dois tipos de explorações. Aqui no Barroso são mais jovens agricultores que têm efectivos médios de dez cabeças ou mais, em que a área da exploração é sempre para cima de cinco hectares, no Minho não acontece isso, o rendimento deles não advém

só da actividade agrícola. Têm dois ou três animais, muitas vezes são pessoas já reformadas com alguma idade e que é um complemento da reforma. A grande dificuldade está em explorar a raça e conseguir rentabilizá-la e competir com outras carnes, nomeadamente, com o cruzado. Enquanto nós temos carcaças em média de 95 quilos a 100 quilos, 95 quilos no caso da vitela, 90 a 110 quilos no caso do vitelo macho. As outras raças têm carcaças na ordem dos 200 quilos.

São cruzados de raça Barrosã com outros bovinos, quais?

MS - São cruzados alguns com raça Barrosã e outras raças autóctones, existe muito o Mirandês, o Minhoto, o Galego e o Maronês também. Resultam animais maiores, depois acabam por inseminar Charolês com Limousine e os vitelos com entre os sete e os nove meses, que é na

altura em que se vendem, esses animais chegam aos 180/190 quilos e a diferença de preço é relativamente baixa porque pagam a cinco euros/quilo pela nossa carne (Barrosã), pago ao produtor, e a de cruzados é paga a 4,5 euros.

A diferença de preço não está privilegiar a raça, pelo contrário.

MS - Não está a privilegiar não. Há um apoio que vem incentivar a criação de raças autóctones só que é um valor reduzido anual, são noventa euros por animal. Era preciso uma estratégia que valorizasse mais a carne Barrosã e a sua qualidade, ou aumentar o preço pago pela nossa carne ou então um subsídio superior para incentivar a opção de ir pela classe autóctone, neste caso a Barrosã. Um agricultor que faça as contas conclui: “eu vou vender um vitelo com 180 quilos a quatro euros e meio ou vender um vitelo com metade do peso a cinco euros”, as contas são fáceis de fazer e os criadores têm de olhar para a sustentabilidade da sua exploração.



A GRANDE DIFICULDADE ESTÁ EM EXPLORAR A RAÇA E CONSEGUIR RENTABILIZÁ-LA E COMPETIR COM OUTRAS CARNES, NOMEADAMENTE, COM O CRUZADO. ENQUANTO NÓS TEMOS CARÇAÇAS EM MÉDIA DE 95 QUILOS A 100 QUILOS, 95 QUILOS NO CASO DA VITELA, 90 A 110 QUILOS NO CASO DO VITELO MACHO. AS OUTRAS RAÇAS TÊM CARÇAÇAS NA ORDEM DOS 200 QUILOS



O facto de a raça Barrosã estar mais adaptada à região não leva os criadores a preferi-la?

MS – Sim, depois há a questão do encabeçamento e as características da região que leva também um bocado as pessoas a perceberem que se optarem pela raça autóctone é uma mais-valia porque é uma raça rústica e consegue aceder mais facilmente à serra onde pastoreia e outro tipo de animal já é mais complicado. Para além disso, vamos supor que temos uma exploração com um X de hectares de área e temos de ter em conta que a Barrosã come muito menos que um animal cruzado, que tem outro tipo de estrutura e outro tipo de porte e que necessita de mais alimento. Sendo assim na mesma área onde o criador de Barrosã consegue meter dez animais se for dos cruzados só consegue meter sete por exemplo e aí compensa um bocado com a quantidade.

Os agricultores têm áreas pequenas de terreno?

MS - Têm pequenas áreas mas recorrem à serra que é comum. A exploração em si tem pouca área mas utilizam os baldios da serra que lhes dá muito jeito para poderem trabalhar os terrenos e prepará-los.

Isso estimula o aparecimento de novos criadores a investirem no sector?

MS - Esta zona é um bocado específica. Aqui por exemplo, na freguesia de Salto, que é o solar da raça, e no baixo Barroso a maior parte das nossas explorações é de jovens agricultores. A população aqui é envelhecida e o que acontece muitas vezes, e o que tem acontecido nesta última década, é que aquele agricultor que já tem alguma idade deixa a actividade, muito por causa das burocracias. Toda esta papelada que é exigida é uma confusão para elas, acabam por deixar a actividade e então o que acontece é que os jovens estão a instalar-se nessas áreas que estão a ser deixadas pelos criadores mais velhos.

Pode-se assumir isso como uma evolução do sector?

MS – Aqui no Barroso sim no Minho nem tanto, continuam a ser criadores mais velhos com poucos animais e com baixa rentabilidade.

Mesmo para os jovens essa burocracia é um entrave?

MS – É difícil até para as organizações e para os técnicos que são especializados e trabalham nisso. E por isso é que nós temos que fazer um acompanhamento muito específico para levar os projectos para a frente.

A nível pecuário acha que os fundos comunitários foram bem distribuídos?

MS – Foram. Eu acho que nesta altura estamos com uma transição de quadro e no novo PDR 2020 as candidaturas estão a ser aceites mas ainda não saíram. As candidaturas ao investimento abriram julgo que em Fevereiro e estão abertas até final de Outubro. Há aqui algumas coisas que não estão bem definidas, por exemplo, os jovens que estiverem afectos a agrupamentos têm um apoio de mais dez pontos percentuais, ora nós não temos agrupamentos, muitas vezes existem mas não funcionam e isso torna-se complicado. Mas temos muitos projectos candidados.



A POPULAÇÃO AQUI É ENVELHECIDA E O QUE ACONTECE MUITAS VEZES, E O QUE TEM ACONTECIDO NESTA ÚLTIMA DÉCADA, É QUE AQUELE AGRICULTOR QUE JÁ TEM ALGUMA IDADE DEIXA A ACTIVIDADE, MUITO POR CAUSA DAS BUROCRACIAS



Apesar de o preço da carne pago ao produtor ser o mesmo há muito tempo, a Barrosã cada vez custa mais ao consumidor final, o que se passa?

MS – Quem ganha normalmente são os intermediários, as distribuidoras e esses grandes mercados. Quem explora a excelência da carne não é o produtor, de certa forma não está organizado ou então quem representa essa organização não está. Parece-me a mim que os interesses do produtor não estão a ser defendidos. Tudo bem que existem custos, toda a gente percebe que existem custos de matadouro, a distribuição e não sei quê e depois ainda tem que tirar a margem de lucros, cada um deles tem que ter a sua margem de lucros e acho que são esses intermediários que exploram a marca e a carne e não o produtor que é o responsável pela excelência da carne.



Quais são os principais circuitos comerciais da carne Barrosã?

MS – A carne Barrosã tem um agrupamento que é em Boticas, a Capolibe, que comercializa em média talvez dois mil vitelos por ano, em termos de produção é capaz de representar 50% da produção, o restante é comercializado por mercados paralelos, directamente aos talhos. O que acontece muitas vezes é aquele agricultor já de certa idade que tem dois ou três animais, e como o agrupamento tem prazos de pagamento, paga a 60 dias, esse pequeno agricultor prefere vender a carne mais barata ao talho ou a um restaurante só que recebe na hora, há muitos criadores que nem cheques querem, querem logo dinheiro, aquelas pessoas com mais idade não estão habituadas a lidar com esse tipo de papéis.

Há muita procura?

MS – Há. Mais numas épocas do que noutras mas em princípio a carne tem sempre saída e a carne Barrosã parece-me a mim que nunca teve grandes problemas escoamento.



MUITA DEDICAÇÃO MAS POUCA RENTABILIDADE

JOÃO MANUEL PEREIRA POÇAS TEM HOJE 38 ANOS, MAS A VACA BARROSÃ ACOMPANHA-O DESDE CRIANÇA. NUTRE POR ESTES ANIMAIS MUITO CARINHO MAS AGARROU NESTE NEGÓCIO PARA PODER ESTAR MAIS PERTO DA FAMÍLIA.

POR CÁTIA BARREIRA

Para ajudar as irmãs a estudar João Poças foi acrescentando animais à exploração, situada numa localidade a 1 km da freguesia de Salto, no concelho de Montalegre, para conseguir maior rentabilidade, actualmente ronda uma centena de animais.

“Eu queria estar próximo dos meus pais e como gosto muito dos animais fui aumentando o efectivo, faço mesmo aquilo que gosto”, diz o criador que produz em modo biológico.

João Poças reconhece que a produção animal rouba-lhe muito tempo, dedica-se por inteiro aos seus animais. A falta de apoios da tutela a este sector também é uma das dificuldades apontadas por este produtor. “O ministério

deveria apoiar mais este sector. Estar mais presente no terreno ao lado dos criadores e não tanto ao lado dos agrupamentos, associações e confederações que não funcionam ou funcionam mal”, refere.

Na opinião deste agricultor continuam a ser os intermediários a explorar a excelência da carne e os criadores que zelam pela qualidade dos animais são descurados. “Eu já tive alguns debates com produtores e já disse várias vezes que temos necessidade de nos organizar e agrupar a sério para fazer face às nossas necessidades”, explica, acrescentando que na maioria dos agrupamentos os agricultores não têm voz activa nas decisões.



“

É UM BOCADO ENGRAÇADO, O GOVERNO DIZ: VAMOS INVESTIR NA AGRICULTURA, VAMOS AJUDAR OS AGRICULTORES. MAS NÓS CHEGAMOS AO FIM DO ANO, TRABALHAMOS COMO MOUROS E VEMOS MENOS RESULTADOS. A ESTRATÉGIA DEVERIA MUDAR”

COMÉRCIO BIOLÓGICO

João Poças antes de a sua mãe adoecer dedicava-se à sua própria comercialização, procurava lojas biológicas mas com o avançar da doença desistiu e começou a vender novamente para talhos e para o agrupamento. “Quem tiver possibilidade de procurar o seu próprio mercado sem dúvida que compensa, eu quero voltar a estabelecer as minhas próprias vias comerciais”, salienta. No entanto, explica que é um trabalho muito árduo empenhar-se na produção e na comercialização ao mesmo tempo.

Acrescenta que gente a gostar da carne não falta “ia a bons restaurantes e quando falava com o chef de cozinha queria logo trabalhar com a minha carne, depois a administração é que já era diferente porque às vezes não entrávamos em consenso devido ao preço”.

Os custos de produção cresceram muito nas últimas décadas mas o preço da carne não acompanha. “É um bocado engraçado, o Governo diz: vamos investir na agricultura, vamos ajudar os agricultores. Mas nós chegamos ao fim do ano, trabalhamos como mouros e vemos menos resultados. A estratégia deveria mudar”, explica, acrescentado que o que o faz ainda ser criador de raça Barrosã é o amor que tem aos animais e à sua família pois esta actividade permite-lhe estar ao seu lado.





UM QUEIJO RICO EM SABOR E PROTEÍNA

POR CÁTIA BARREIRA

O QUEIJO DE CABRA TRANSMONTANO DOP (DENOMINAÇÃO DE ORIGEM PROTEGIDA), PRODUZIDO NOS CONCELHOS DE MIRANDELA, MACEDO DE CAVALEIROS, ALFÂNDEGA DA FÉ, CARRAZEDA DE ANSIÃES, VILA FLOR, TORRE DE MONCORVO, FREIXO DE ESPADA À CINTA, MOGADOURO, VALPAÇOS E MURÇA, É PRODUZIDO COM LEITE DE CABRA DA RAÇA SERRANA O QUE LHE DÁ CARACTERÍSTICAS ÚNICAS. A RAÍZES FOI ATÉ À UNIDADE INDUSTRIAL DA LEICRAS - COOPERATIVA DE PRODUTORES DE LEITE DE CABRA SERRANA ACOMPANHAR O PROCESSO DE PRODUÇÃO DESTE FAMOSO QUEIJO.

Chegados ao Complexo Agro-industrial do Cachão, no concelho de Mirandela, quem nos recebe é Inácio Neto, técnico responsável pela produção e fabrico do Queijo de Cabra Transmontano.

Para iniciar o processo de fabrico é necessário matéria-prima, o leite. E é aí que reside uma das maiores dificuldades, pois é preciso recolhe-lo nos cerca de cinquenta cooperantes que estão espalhados por toda a região.

“Todos os produtores têm tanque de refrigeração, é obrigatório. Um dos grandes problemas é o custo de recolha do leite. Temos produtores que estão em Moncorvo, outros em Mogadouro, outros em Valpaços e por isso há ocasiões quando se vai a todos os produtores chegam-se

a fazer 500 Km por dia, dá para ir daqui ao Palácio de S. Bento a Lisboa”, explica Inácio Neto.

Dia sim, dia não é recolhido o leite que tem de ser conservado a 4 graus dentro do tanque de refrigeração. Todos os cooperantes já têm noções de higiene para recolher o leite de forma tradicional mas “o mais higienicamente possível e de transportarem o leite rapidamente para o tanque”. Depois o carro da LEICRAS com tanque isotérmico vai lá buscar o leite, faz uma análise microbiana do leite de cada produtor e vê se tem qualidade, se não tiver não é recolhido. Quando chega à unidade industrial de fabrico tem que estar abaixo dos 10 graus e ter o PH normal do leite.

ANÁLISES SEMANAIS

Semanalmente é recolhida uma amostra de leite cada tanque de cada produtor que é mandada analisar no laboratório para ver a quantidade de gordura, proteína mas, essencialmente, ver a quantidade de microorganismos que o leite tem. O leite é pago ao produtor mediante a qualidade microbiológica.

O leite que chega pode ir para o tanque de refrigeração da unidade de fabrico ou ir directamente para as cubas de coagulação. Dentro da cuba de coagulação, o leite é aquecido a uma temperatura que ronda os 26 e 29 graus, adiciona-se o coalho. Passado uma hora, o estado líquido do leite passa a um estado semi-sólido. Corta-se a coalhada, retira-se o soro, pega-se na massa que já terá menos soro, coloca-se nas formas e vai à prensa, lá fica cinco horas entre os 3 e 6 quilos de pressão. Findo esse período retira-se o queijo e salga-se a seco, o que quer dizer que o sal se coloca nas faces do queijo. De seguida o queijo vai para a câmara de cura da unidade de produção. “Permanece uma semana e como aqui já não há espaço vem o camião de frio recolhe os queijos e são transportados para a zona industrial de Mirandela onde continua a cura até atingir os dois meses, depois desse tempo já pode ir para o mercado”, refere o técnico.



CABRA SERRANA COM PROPRIEDADE ÚNICAS

Este queijo só pode ser feito com leite de cabra de raça Serrana. É uma raça adaptada ao meio e com um sistema de exploração ainda muito baseado no extensivo. Os animais percorrem todos os dias entre 10 a 15 quilómetros recolhendo aquilo que a natureza lhes dá. “É a folha de oliveira que caiu ao chão ou a folha do freixo que o pastor lhe cortou, ou a folha de carvalho ou as pequenas ervas, giesta e carqueja ou seja toda uma panóplia de alimentos naturais e regulares ao longo do ano. Hoje em dia os pastores já suplementam um pouco os animais, já lhes dão feno”, frisa Inácio Neto.

O auge de produção decorre nos meses de Março, Abril Maio, Junho, Julho e Agosto porque nos restantes meses há muito menos leite.

Quanto ao escoamento do produto, todo ele é comercializado, não fica nenhum de um ano para o outro. “Já exploramos alguns mercados fora de Portugal, o queijo já vai para Macau, França, vai algum para Inglaterra e já chegou a ir também para os Estados Unidos mas isto representa apenas 1% da nossa produção”, conclui o técnico.



PRODUZEM MENOS MAS COM QUALIDADE

A média dos rebanhos na região transmontana ronda as 80 cabeças. Estes animais produzem pouco leite porque o sistema de produção é muito baseado no que a natureza dá e pouco na suplementação de rações mas é por esse motivo que é um queijo tão rico. Para os pôr a produzir mais é necessário a introdução de rações comerciais mas a quantidade de gorduras também decresce e associado à gordura vêm os aromas e os sabores. O leite destas cabras, apesar de não produzirem muito, é rico em proteína, e aumenta o rendimento queijeiro em relação às raças estrangeiras.



É um queijo curado, produzido com leite de cabra da raça Serrana, de pasta extra-dura esbranquiçada e com alguns olhos, obtido após coagulação com o coalho de origem animal. Os queijos são lavados e secados periodicamente durante a maturação, que atinge um período mínimo de dois meses.

Apresenta-se com uma forma de cilindro baixo, regular, sem bordos definidos, sendo o diâmetro de 12 a 19 centímetros. O peso oscila entre 600 e 900 gramas. Possui aroma forte e o sabor é o típico dos queijos de cabra, com um ligeiro travo picante.

WINE TO EAT MADE IN TRÁS-OS-MONTES

TODO O SABOR E AROMA DO VINHO TRANSFORMADO EM PRODUTOS INOVADORES COMESTÍVEIS E DE ALTA QUALIDADE. É ESTE O CONCEITO QUE O CHEF MAURITTI, RESIDENTE EM ALFÂNDEGA DA FÉ, ARTESANALMENTE DESENVOLVEU E AGORA UMA EMPRESA DE CHAVES VAI LANÇÁ-LO PARA O MERCADO.

POR CÁTIA BARREIRA

Caviares de Moscatel, Pinot Noir, Chardonnay e Vinho do Porto, trufas de Vinho do Porto, Moscatel, Carbernet Sauvignon, Syrah e Touriga Nacional e geleias de Vinho do Porto, Syrah, Chardonnay e Touriga Nacional serão os primeiros produtos de um leque que entrarão numa primeira fase no mercado gourmet com a marca “Wine to Eat” (vinho para comer).

Tudo isto é tentador mas como podemos inserir estes produtos na nossa gastronomia? A Raízes foi até à unidade de fabrico destes produtos em Alfândega da Fé e esteve à conversa com o Chef Mauritti. “A primeira aplicação dos caviares é consumi-los como eles são, numa tosta, com queijo, da mesma maneira que se consome uma compota pode-se consumir caviar. Mas é um produto que tem uma óptima apresentação e o ideal é inovar, enriquecendo alguns pratos com um toque diferente como é o caso de pratos de carnes frias, rosbife, magret de pato que depois fatiado em fatias fininhas em canapés com caviar de vinho por cima combina muito bem”, explica o Chef, acrescentando que até com mortadela de azeitona este caviar de vinho combina.

Quanto às geleias, com um nível muito baixo de açúcar adicionado, é o produto onde se consegue sentir mais as diferentes castas. Segundo o Chef Mauritti podem-se usar como outras geleias quaisquer mas com esta é possível dar um toque requintado a qualquer prato. “É possível até usá-la em forma de esparguete para dar um toque especial a qualquer sobremesa ou prato. Em todas as experiências que fizemos para desenvolver este produto, a geleia foi o produto mais versátil que é possível usar em toda a culinária”, acrescenta.

As trufas foram um desafio enorme para este Chef porque teve que conseguir ligar o açúcar, o cacau e o vinho de maneira a que se evidenciasse o sabor do vinho. “O desafio foi conseguido depois de várias experiências mas conseguimos aquilo que tínhamos idealizado, uma trufa de grande qualidade com o sabor inigualável do vinho”, refere.

Os caviares, geleias e trufas resultaram da aplicação de técnicas avançadas de cozinha molecular (como a esferificação) ao vinho que sem álcool conservam todo o sabor e aroma do vinho.



LUÍS SANTOS GOMES

Natural de Vinhais Luís Santos Gomes é médico dentista. Licenciado pelo Instituto Universitário de Ciências da Saúde.



SERÁ QUE A SUA ESCOVA DENTÁRIA ESTÁ A SALVO?

Todos sabemos que as casas de banho compartilhadas são locais potencialmente perigosos no que toca a infecções cruzadas. No entanto, as escovas de dentes não são consideradas aquando da desinfecção deste tipo de locais. Estas encontram-se, geralmente, a descoberto, expostas a todo o tipo de aerossóis e partículas expelidas durante a normal utilização destes espaços.

Estima-se que a grande maioria das escovas dentárias, que se encontram em casas de banhos partilhadas, contenham matéria fecal. Desta feita, deparamo-nos com dois potenciais problemas: um que se apresenta através da contaminação por parte de organismos patogénicos, autógenos, regulares na sua flora intestinal normal, mas que não são encontrados normalmente na cavidade

oral, podendo levar a infecções oportunistas; outro que se apresenta através da contaminação cruzada por parte de bactérias, vírus e parasitas que não fazem parte da sua flora intestinal.

No entanto, a própria escovagem diária permite que bactérias que se encontram na sua cavidade oral, e que são responsáveis pelas doenças orais, permaneçam nas cerdas das escovas, e que proliferem, criando colónias bacterianas perigosas. Pelo que a limpeza com água, por si só, se torna obsoleta, não sendo capaz de uma desinfecção apropriada. A não esquecer, que a protecção da escova com as “tampinhas” não é aconselhada, uma vez que permite a manutenção de um meio húmido, fornecendo condições à proliferação bacteriana, por si só.

CONSELHOS

Imersão da escova em gluconato de clorexidina - anti-microbiano fácil de encontrar junto do seu farmacêutico - durante 10 minutos, uma vez por semana.

Após escovagem diária, passar a escova por água abundante, deixando secar em posição vertical, num local arejado, mas resguardado.

Ter em atenção, de maneira a impedir o contacto de várias escovas ao mesmo tempo.



LUÍS SANTOS GOMES

O REI MOURO DO CASTELO DE ALGOSO

NESTA EDIÇÃO CONTAMOS-LHE DUAS LENDAS DO CONCELHO DE VIMIOSO, DISTRITO DE BRAGANÇA. UMA SÓ FONTE, DUAS HISTÓRIAS QUE ENVOLVEM UMA VEZ MAIS AS AFAMADAS MOURAS ENCANTADAS.

POR JOANA GONÇALVES

Conta-se que um rei bastante tirano reinou no concelho de Vimioso e vivia com uma filha que se enamorou por um fidalgo cristão, contra a vontade do pai.

No dia em que os cristãos atacaram o castelo de Algosó esta auxiliou-os e acabaram por vencer o rei mouro que ficou furo quando descobriu a traição da filha.

E por isso, como castigo, encantou-a na figura de uma serpente, deixando-a nos subterrâneos do castelo a guardar um valioso tesouro. Entretanto tratou de fugir por uma mina que lá havia, na esperança de voltar um dia para reaver o seu tesouro. O povo conta que nesta mesma mina em noites de São João tem sido vista uma

donzela muito linda com os cabelos soltos, a chorar, sentada sobre uma fonte ali situada, e que desaparece aos primeiros alvôres da madrugada, aparecendo no seu lugar uma enorme serpente com uma grande cabeleira, a rastejar, a rastejar, até que desaparece também. Será? O que se sabe é que ninguém se atreve a entrar dentro da mina e a procurar o tesouro que lá existe.

A fonte é conhecida pelo nome de “fonte de S. João Baptista” e o povo reconhece-lhe poder na cura de certos males. Por isso é alvo de muitas romarias, especialmente no dia de S. João. Ao lado há uma capela dedicada a este santo.

RRR
Relações Refrações Revelações
Pedro Cordeiro



Inauguração a 31 de outubro 2015 | 18h00
Museu Armindo Teixeira Lopes | Mirandela

RRR debruça-se sobre a luta frenética que deambula entre as revisões e mudanças de paradigmas, a fragmentação do conhecimento, o mundo da imagem e do esfacelamento do sentimento.



OUTRA LENDA CONTA QUE...

Um dia um humilde jornaleiro, ao passar pela fonte de São João Baptista viu a moura e puseram-se a conversar um com o outro. A moura simpatizou com o jornaleiro e acabou por lhe prometer tudo quanto ele pedisse. O jornaleiro, admirado com tal oferta, disse-lhe:

- Seis vinténs por dia me bastaram.
- Está bem – aceitou a moura. – Cá os encontrarás debaixo de uma pedra, se vieres apanhá-los ao dar a meia-noite e não contares a ninguém.

Assim fez o jornaleiro, noite após noite. E como tinha esta diária assegurada, deixou de trabalhar. Passou então a viver melhor do que os seus vizinhos. Estes, todos os dias, quando iam para o trabalho ao amanhecer, chamavam-no sempre:

- Vens connosco?

Ele agradecia, mas não ia. Até que se cansou de estar sempre a ser chamado, e, por isso, uma certa manhã respondeu-lhes:

- Enquanto a fonte de São João me der a jornada, não precisarei de mais nada!

Tais palavras foram a sua desgraça. Daí em diante, nunca mais a fonte lhe deu nenhum vintém.

AGOSTINHO BEÇA

Nascido a 1957, em Mirandela, é pós-graduado em Gestão Cinegética e Turismo de Natureza e mestre em Gestão de Recursos Florestais.

Técnico da Direcção Regional de Agricultura e Pescas do Norte, exerce, actualmente, funções de assessor da Direcção.

Membro do Conselho Cinegético e de Conservação da Fauna Municipal de Mirandela, em representação dos caçadores do Concelho.



A CODORNIZ-COMUM (COTURNIX COTURNIX L.) UMA ESPÉCIE ENIGMÁTICA

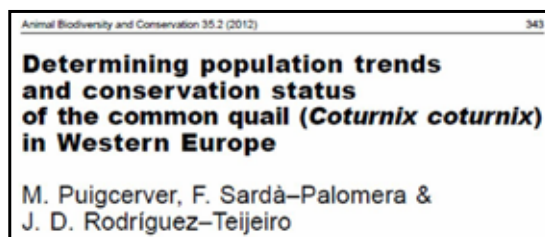
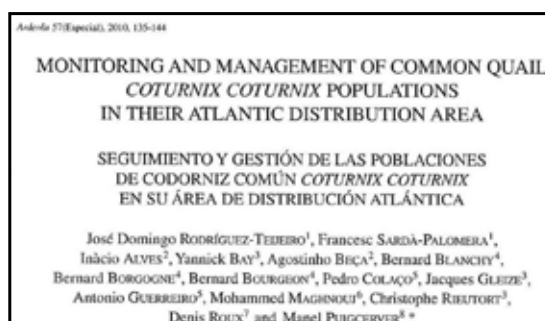
Em Portugal, a Codorniz-comum é uma ave que tem passado quase despercebida. Mesmo tratando-se de uma espécie objecto de aproveitamento cinegético, no seio da comunidade dos caçadores também não tem merecido muita atenção. É tida como de menor importância e a maioria das entidades gestoras de Zonas de Caça nem sequer a considera nos seus Planos de Gestão e Exploração, talvez por um certo desconhecimento de ser permitido caçar de salto com cães de parar em Setembro, ou, noutros casos, por receio de comportamentos menos próprios...

Então o que tem de enigmático, ou de interessante e diferente a Codorniz?

Desde logo, a particularidade de ser uma migradora que percorre grandes distâncias e efectua frequentes movimentos exclusivamente durante a noite, estratégia de defesa relativamente à predação e aspecto verdadeiramente intrigante e pouco conhecido – como vê para evitar as barreiras montanhosas e outros obstáculos? Supõe-se que usa o curso dos grandes rios como corredores...

O esquema reprodutivo, extraordinariamente complexo, com múltiplas ligações entre machos e fêmeas, induz diversidade genética e afasta o conceito de “casais”. Os machos só permanecem junto das fêmeas o tempo necessário para garantir que houve fecundação, partindo em busca de outras fêmeas receptivas.

Notável é a precocidade sexual – pode reproduzir-se por volta dos três meses de idade e tem mais de uma criação anual, permitindo às aves resultantes da primeira postura integrarem o efectivo reprodutor nas zonas de chegada, a Norte.



A influência da actividade humana no habitat, quanto ao tradicional sistema cerealífero de sequeiro, é determinante, positiva ou negativamente, na dinâmica populacional da espécie; podemos manipular as culturas de modo a proporcionar condições de nidificação, de passagem ou de chegada, conseguindo ter mais aves no terreno.

Segundo estudos recentes¹, nos últimos anos, a população Atlântica de Codorniz-comum tem-se mantido estável, embora com naturais flutuações interanuais.



A caça à codorniz é um acto de paciência, de “virtude”! É preciso ter a capacidade de resistir ao correr do tempo, caminhando durante horas e sem que nada aconteça, aguentar as simulações de “paragens” dos cães sem que haja levantes, até que..., de repente, em poucos minutos, a caçada faz-se...!

Numa jornada de caça à codorniz, os bons cães de parar proporcionam momentos de grande emoção, com movimentos de “deslizar” seguindo rastros das aves que estiveram nesses pontos, ou ainda estão e se afastaram ligeiramente sem voar, ocultas pela vegetação herbácea típica do habitat onde se movimentam.

Outro aspecto curioso da caça à codorniz é o facto de estas aves, depois de levantadas, regressarem em pouco tempo e, portanto, o caçador não deve evitar os locais onde passou antes, por ser muito provável já estarem lá novamente.

Igualmente interessante é a grande mobilidade da noite para o dia, geradora de incerteza sobre as abundâncias relativas, em cada dia de caça numa determinada zona, dando uma esperança, sempre renovada, de a próxima jornada poder ser melhor do que a anterior – podem ter chegado mais aves nas noites antecedentes!

O caçador de codorniz é o grande aficionado dos cães

de parar e que consegue ser persistente ao ponto de aguentar bem o calor ainda intenso do mês de Setembro, o verdadeiro apaixonado pelo campo e pela caça...

Em suma, caçar codornizes não é para caçadores impulsivos, ansiosos por chegar ao fundo da parcela de restolho, mas sim para quem sabe caminhar lentamente, com a calma que permite aos cães apanharem emanações e, se preciso for, refreá-los nos seus andamentos, impedindo o galope e apenas permitindo o trote. Ao longo do tempo tenho observado que os cães de parar, em geral, revelam nítida percepção de que “estamos a caçar codornizes” e não perdizes! Os lances são mais curtos, insistem a farejar o chão limpo dos restolhos, mantêm-se a uma distância mais próxima, obedecem facilmente aos chamamentos... É um prazer ver as minhas cadelas (Perdigueiro Português) cruzarem o terreno de forma ondulante, quase podemos dizer dançante. Por vezes, olho para elas nesses movimentos e parecem “bailarinas”...! Quando as vejo em “mostra” ocorre-me o seguinte: «(...) Petrificada, com todos os músculos retesados, uma das patas de trás ligeiramente levantada, como se fosse dar um passo, pescoço esticado e alinhado com o dorso, olhou-o de soslaio, com aquele olhar estrábico, extraordinariamente concentrado, como quem diz: atenção, estão aqui! Que perfeição da Natureza! Invocou, mais uma vez, todas as divindades da caça e o espírito dos antigos criadores de perdigueiros, agradecendo-lhes por semelhante espectáculo. **Num fugaz momento, toda a carga genética, transmitida de geração em geração, ao longo de anos de evolução, patente nos gestos deste delicado animal.** (...)»²

É isto que nos encanta nesta caça de «meio defeso» (ou *media veda*, como se diz em Espanha) e nos faz repetir o acto de caçar até que, um dia, a falta de vigor físico nos impeça de continuar... e, como ouvi dizer ao meu bom amigo e respeitável caçador, Dr. Ângelo Sequeira: **... os dias que não formos caçar não são adiados, são perdidos...!**

AGOSTINHO BEÇA



¹ Na figura são indicados dois artigos, publicados em revistas científicas, disponíveis em <http://www.ardeola.org/volume/57%28especial%29/article/135-144/1497?lang=en> e <http://www.raco.cat/index.php/ABC/article/viewFile/259220/346482>, com o contributo de trabalhos de campo realizados em vários pontos da bacia do Mediterrâneo incluindo Mirandela, o que se pode considerar (perdoem-me a falta de modéstia) uma das muitas formas de “por Mirandela no mapa”...

² In: http://www.santohuberto.com/sh_conteudo.asp?id=205

BRAGANÇA: UM TERRI

Esta edição a CIM-TTM convida-o a visitar Bragança. Terra hospitaleira de fortes tradições e séculos de história, é um local de visita obrigatória. Se já conhece a região sabe que regressar é uma “imposição”. Bragança fica-lhe na alma, mas, sobretudo, no coração.

Pelas gentes hospitaleiras, que lhe dão aquilo que de melhor têm e que tão bem preservam tradições ancestrais, como os Caretos. Uma biodiversidade tão rica e em

plena simbiose com o homem, que foi reconhecida, pela UNESCO, como Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica.

Aldeias onde o tempo parece correr a um outro ritmo. Mais saboroso e com qualidade, onde as amizades e a entreatura dos vizinhos são preservadas e onde permanecem monumentos únicos.

A CONQUISTA

Iniciar na Praça Cavaleiro de Ferreira, diante do magnífico Teatro Municipal de Bragança. Caminhe tendo como pano de fundo o Castelo de Bragança. Na Praça da Sé, deslumbre-se com a Igreja da Sé e a sua envoltura, onde estudou Miguel Cervantes. No Centro de Arte Contemporânea Graça Morais, desfrute das exposições de reconhecidos artistas.

Uns metros à frente, entre no Centro de Fotografia Georges Dussaud, e suba a fabulosa escadaria que o levará a magníficos trabalhos de do artista francês.

No final da rua, encontra o Museu Abade de Baçal, cuja fachada “olha” para a igreja onde casaram, secretamente, o rei D. Pedro e D. Inês de Castro.

Prepare-se para subir rumo à Cidadela de Bragança, por ruas íngremes, onde as pedras respiram história. Vai descobrir uma cidade amuralhada, cujo ex-libris é o mais belo Castelo de Portugal, que tem como “parceiros” a Igreja de Santa Maria do Sardão e a Domus Municipalis, monumento único em toda a Península Ibérica.

Como vê, tudo é um pretexto para passar uns dias inesquecíveis em Bragança.

CONHECER

Bragança conserva um património ímpar num centro histórico compacto, que facilmente se percorre a pé. As suas pedras gastas são testemunhas de uma História atribulada, que remota à Idade do Bronze, conta com a presença de romanos, suevos e visigodos, prosseguindo com combates que ajudaram a estabelecer as linhas de fronteira e a importância estratégica do burgo.



TÓRIO A CONQUISTAR



DESCOBRIR

Em Bragança os caminhos para o futuro assentam em tradições com origens milenares. Nesta cidade dinâmica, com uma diversificada oferta cultural, a arquitetura contemporânea convive com desfiles de caretos (mascarados que evocam rituais de iniciação) e os museus expõem tanto a herança etnográfica da região como as últimas criações de artistas consagrados.



DESFRUTAR

Poucos territórios possuem biodiversidade tão rica como o Parque Natural de Montesinho e a Serra da Nogueira, situados às portas de Bragança. Com oitenta por cento dos mamíferos que existem em Portugal, só aqui se poderá deparar com um grupo de veados junto à estrada, avistar um corço a alimentar-se num carvalhal, descobrir sinais da presença de javalis ou escutar o uivo de um lobo.



SABOREAR

A gastronomia de Bragança destaca-se pela qualidade dos seus produtos, com sabores e aromas que nos transportam às paisagens de onde provêm. A confeção simples é orientada por mãos sábias, que conhecem bem a origem dos ingredientes, muitas vezes trazidos diretamente da horta para a cozinha.



É médica. Durante o curso e o internato de ano comum constatou que se interessava não só pela vertente curativa da medicina como também pela prevenção da doença e promoção da saúde e o que a agradava particularmente era a possibilidade que Medicina Geral e Familiar proporciona de cuidar da pessoa em todas as suas vertentes, independentemente do sexo e idade, no contexto das suas famílias e comunidade, de forma continuada. Assim optou por realizar a especialização em Medicina Geral e Familiar e exerce funções no Centro de Saúde de Mirandela.

RESISTÊNCIA AOS ANTIBIÓTICOS MITO OU REALIDADE?

A utilização indiscriminada de antibióticos tem sido fonte de polémica e atenção por parte de várias entidades de saúde. A resistência aos antibióticos é uma questão que deve, cada vez mais, estar presente na comunidade e que necessita ser compreendida. É importante primeiro definir o que é um antibiótico e para que serve. Os antibióticos são substâncias capazes de impedir a multiplicação de bactérias ou de as destruir, matando-as ou inibindo o seu crescimento, dando tempo ao organismo para se defender. São medicamento que actuam só sobre bactérias e, portanto, apenas têm utilidade no tratamento de doenças causadas por bactérias. Ou seja, não têm qualquer efeito nas doenças causadas por vírus. As gripes e constipações, por exemplo, são provocadas por vírus e não por bactérias, pelo que a toma de antibióticos nestes casos não tem qualquer utilidade, uma vez que estes medicamentos não conseguem actuar sobre os vírus.

As bactérias têm capacidade de se adaptar ao antibiótico, criando mecanismos de defesa, que vão permitir que elas se multipliquem. Esta capacidade é imprevisível e geralmente restrita a uma minoria, no entanto, a toma excessiva e desadequada de antibióticos vai eliminar as bactérias sensíveis, deixando espaço para que as bactérias resistentes cresçam e se tornem dominantes. Ou seja, é exercida uma pressão de selecção que favorece a multiplicação das bactérias resistentes. Estes mecanismos de resistência são hereditários, pelo que as bactérias vão transmiti-los à descendência. As bactérias podem ser transmitidas entre pessoas, pelo que mesmo quem nunca tomou antibióticos pode ser afectado. A utilização indevida de antibióticos favorece portanto a propagação de bactérias resistentes, podendo esta atingir toda uma comunidade.

A resistência aos antibióticos é hoje uma realidade em todo o mundo e constitui um problema sério no tratamento das doenças infecciosas, da qual devemos tomar consciência.

COMO EVITAR A RESISTÊNCIA AOS ANTIBIÓTICOS?

- 1** Não compre antibióticos sem receita médica, mesmo que já tenha tomado esse medicamento numa circunstância semelhante.
- 2** Não insista com o seu médico para lhe prescrever antibióticos quando não for necessário, nem peça ao farmacêutico que lhos forneça sem receita médica.
- 3** Respeite a prescrição médica: dose, intervalos das tomas, e duração do tratamento.
- 4** Tome os antibióticos até ao final, mesmo que passado dois dias já se sinta melhor.
- 5** Gripes, constipações, e a maioria das infeções de garganta e ouvidos são provocadas por vírus. Os antibióticos não têm qualquer utilidade!
- 6** Lave sempre as mãos após tossir/espirrar.
- 7** Não tome sobras de antibióticos.
- 8** Não tome antibióticos baseados em tratamentos feitos pelos vizinhos ou familiares.



AZAR, SORTE E BRUXAS À SOLTA EM MONTALEGRE



AS MÁGICAS SEXTAS 13 DE MONTALEGRE

POR JOANA GONÇALVES

A CAPITAL DO BARROSO FOI ESTE ANO ABENÇOADA COM TRÊS SEXTAS 13 E A PRÓXIMA ACONTECE JÁ EM NOVEMBRO. UMA NOITE QUE TRANSFORMA MONTALEGRE NUM LOCAL ÚNICO DE VISITA OBRIGATÓRIA. AS BRUXAS SAEM À RUA E AFASTAM-SE OS AZARES, CONTAM OS MAIS ANTIGOS. QUANTO A ISSO DOS AZARES É ESPERAR PARA VER MAS QUANTO A BRUXAS E UM AMBIENTE MÁGICO QUE BATE QUALQUER FESTA DE HALLOWEEN AMERICANO. ISSO É GARANTIDO.

É já em Novembro que acontece mais uma Sexta 13 em Montalegre e promete cumprir o sucesso das anteriores. A capital de Barroso volta a vestir-se a rigor e lança o convite a toda a população. “Venham a meio da tarde e com muita vontade de se divertir e de conhecer um dos locais mais perto de céu, com muita paz, segurança e sentido de festa.

Convide um amigo, o resto nós tratamos”, palavras do vice-presidente da Câmara de Montalegre, David Teixeira. A celebração, focada nos azares, bruxedos, contos, lendas e locais sombrios da memória, volta a fazer uma forte aposta na música e no teatro. Para já estão confirmados os Blasted Mechanism que vão subir ao palco na noite

das bruxas, mais tarde três Dj’s com estilos de música diferentes para que não falte animação. Mais uma edição a não perder, dia 13 de Novembro, onde o fogo espalhado por vários locais da vila promete aquecer a noite. O município espera cerca de 40 mil pessoas e que a noite esteja amena. David Teixeira espera que “o Verão de S. Martinho traga uma noite de bom tempo que será sinónimo de grande festa e de enchente em Montalegre. É a época das castanhas e das colheitas o que nos irá proporcionar um jantar abastado com sabores locais”.

Fica o convite aos curiosos do mundo sobrenatural para ver “bruxas à solta”. Se é supersticioso desafie o azar e vá até Montalegre, afinal sempre é Sexta-feira.

UMA DÉCADA DE SEXTAS 13

A Sexta 13 - Noite das Bruxas começou há mais de uma década com o já conhecido padre Fontes. Acontece sempre que o dia 13 coincide com sexta-feira e nestas ocasiões celebram-se os azares e os bruxedos que, por fazerem parte do imaginário popular, se transformaram numa atracção turística.

Quando se começou a celebrar a Sexta 13 em Montalegre a festa era realizada em pequenos espaços. Com a surpreendente adesão do público a organização a modificou as estruturas e agora o cenário figura na envolvência do castelo e prolonga-se pelas artérias da vila.

EVENTO JÁ PREMIADO

Elementos únicos e diferenciadores conferiram à Sexta 13 - Noite das Bruxas o prémio de **Melhor Evento Público, em 2010 e 2012**. Montalegre veste-se a rigor, com grande variedade de espectáculos, numa homenagem à superstição e ao misticismo. Com este evento que finta o azar, aquilo que se pretende é contrariar os receios e o medo do sobrenatural, fortemente enraizados nas crenças locais. A música, o teatro, a representação e personificação de terror criam um ambiente mágico que, facilmente, envolve e contagia os foliões que invadem o território, em busca de uma experiência diferente, que lhes permita “esconjur” os males quotidianos. A noite celebra o expoente máximo com a carismática sabedoria do padre Fontes que, em palco, proclama o esconjuro, queima os males e liberta o azar e medo do sobrenatural. Palavras mágicas que apaziguam as almas e as mantêm seguras até à “queimada” seguinte.



DIA DE SORTE OU DIA DE AZAR?

A crença popular intitula a Sexta 13 como um dia de azar, numa suprestição que divide opiniões, uns só de olhar para a data do calendário já pensam duas vezes se devem ou não sair de casa. Outros cenários de infortúnio são os gatos pretos, passar por debaixo de escadas, partir espelhos, entornar azeite no chão, sentar numa mesa de 13 pessoas, isto para os mais supresticiosos.



A Sexta-feira no dia 13 de qualquer mês é considerada popularmente como um dia de azar. O número 13 é considerado de má sorte. Na numerologia o número 12 é considerado de algo completo, como por exemplo: 12 meses no ano, 12 tribos de Israel, 12 apóstolos de Jesus ou 12 constelações do Zodíaco. Já o 13 é considerado um número irregular, sinal de infortúnio. A Sexta-feira foi o dia em que Jesus foi crucificado e também é considerado um dia de azar. Somando o dia da semana de azar (sexta) com o número de azar (13) tem-se pela tradição, o mais azarado dos dias.

Em astrologia, o algarismo é funesto e condenado. Os estudiosos da numerologia afirmam que o mesmo 13 (1+3=4) significa desgraça, fatalidade, pobreza, decadência. Aliás, nas cartas de tarot, o 13 significa mesmo a morte.

Noite
das
Cruxas

2015



Montalegre



Novembro

raízes

Trás-os-Montes e Alto Douro em Revista



FICHA DE ASSINANTE

Cliente _____

Morada _____

Cod. Postal _____ Localidade _____ País _____

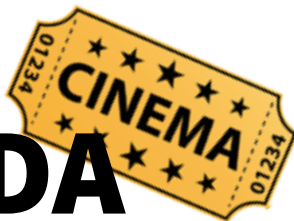
NIF _____ Telef. _____ Telm. _____

E-mail _____

☐ Nacional - 30€/ano ☐ Internacional - 45€/ano

Para efectivar a sua subscrição deverá efectuar uma transferência bancária para o **NIB: 0018 0003 372349 94020 29** ou **IBAN: PT50 0018 0003 37234994020 29 / BIFT: TOTAPTPL** com o valor correspondente à subscrição escolhida e enviar o comprovativo para **geral@revistaraizes.pt** ou enviar cheque ou vale postal para: Av. 25 Abril Edifício Cruzeiro, Lote 17/18, Loja B, 5370-202 Mirandela, juntamente com a ficha de assinante

WWW.REVISTARAIZES.PT



FILMES DA NOSSA VIDA IMPERDOÁVEL



Género – Western

Realização – Clint Eastwood

Elenco – Clint Eastwood, Gene Hackman, Morgan Freeman

Ano – 1992

Considerado por muitos como a maior obra-prima de Clint Eastwood, o filme continua a preferir não partilhar a mesma opinião, sob pena de ser injusto em relação a outros grandes filmes do realizador. Numa altura em que o Western se encontrava adormecido após logoranos de “intensa atividade”

com uma grande quantidade de filmes estreados e largamente aclamados, eis que Clint decide dar novo fulgor ao género ao mesmo tempo que o reinventa um pouco.

A história gira em torno de William Munny (Clint Eastwood) um ex-assassino que foi surpreendentemente regenerado pela sua mulher. Após ficar viúvo e a passar por várias dificuldades financeiras é confrontado com a proposta de partir em busca de uma recompensa em dinheiro lançada por um grupo de prostitutas,

após uma delas ter sido esfaqueada na face por um homem. Munny decide deixar os filhos sozinhos e recruta o seu antigo companheiro Ned (Morgan Freeman) com o objectivo de assassinar os dois homens que levaram a cabo tal atrocidade e conseguir a recompensa.

A viagem acaba por se revelar uma enorme aventura e Munny acaba por ser confrontado com fantasmas do passado e com uma série de situações que acabam por fazer regressar o temível assassino que ainda tem dentro de si.

Ironicamente, Munny é na essência um assassino sem escrúpulos guiado pela justiça social o que faz com que ganhem um enorme carinho pela personagem. A fotografia do filme é fantástica, auxiliada em parte pelos cenários deslumbrantes de Alberto (Canadá). As interpretações são também um ponto forte do filme, valendo o óscar de melhor ator secundário a Gene Hackman, entre outros 4 incluindo o de melhor filme.

Bom, o resto já sabemos. Clint Eastwood sempre foi e sempre será um mestre a contar histórias.

TIAGO FERNANDES



Tiago Fernandes tem 24 anos. Natural do concelho de Vinhais, é mestre em cinema pela Universidade da Beira Interior, onde actualmente lecciona e trabalha como freelancer nas áreas de som e vídeo.

EVERESTE

Género – Aventura, Biografia, Drama

Realização – Baltasar Kormákur

Elenco – Jason Clarke, Ang Phula Sherpa, Thomas M. Wright, Keira Knightley

A par do que tem acontecido ao longo do ano, Everest é mais um filme que não cativa pelo enredo (relativamente fraco) mas compensa pela virtuosidade técnica, fruto das constantes evoluções no cinema e que permitem reinventar por completo a linguagem cinematográfica.

O filme conta a história de dois grupos de alpinistas liderados por Rob (Jason Clarke) e Scott (Jake Gyllenhaal) com o objectivo de escalar o monte Everest apesar do grande nevão que acaba por colocar em risco a vida de todas as personagens.

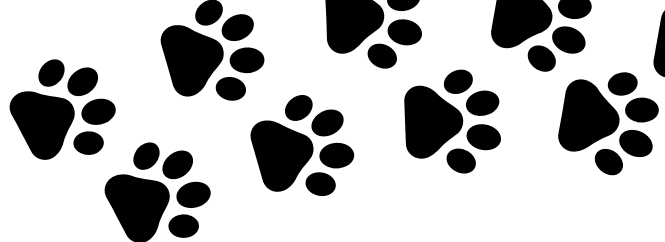
O filme é sem dúvida uma boa opção para quem procura um agradável momento lúdico e alguma tensão típica no género.

Pontuação – 3 raízes (de 0 a 5)

Em exibição nos cinemas NOS do Dolce Vita Douro (Vila Real)

ESTREIA DO MÊS





AMICA DOS ANIMAIS

POR JOANA GONÇALVES

A ASSOCIAÇÃO AMICUS CANIS (AMICA) É PRIVADA SEM FINS LUCRATIVOS NASCEU HÁ JÁ CINCO ANOS EM BRAGANÇA E PRETENDE TAL COMO O NOME INDICA SER AMIGA DOS ANIMAIS. A RAÍZES FOI CONHECER O TRABALHO DESTES VOLUNTÁRIOS QUE DIARIAMENTE LUTAM PELO BEM-ESTAR DOS ANIMAIS.

São extremamente inteligentes mas não falam mas e precisam da ajuda dos humanos para sobreviver. Os animais devem ser tratados de forma responsável e consciente. Promover os seus direitos e o seu bem-estar são os objectivos principais da AMICA. Ana Oliveira, presidente desta associação explica que é através de “campanhas de sensibilização e conhecimento sobre a forma como se devem tratar os animais” que actuam junto da população. “Conversar e explicar às pessoas como devem ser tratados os animais, que nunca devem estar acorrentados por exemplo”, diz Ana Oliveira.

Ana Oliveira explica que os animais são abandonados pelos seus donos, na via pública. “Esta é uma situação que

apesar de ser proibida por lei, se repete ano após ano, principalmente nas épocas de festas, Verão e também na altura de caça”.

A AMICA tenta com as acções de sensibilização junto da população diminuir o número de animais na rua. “Queremos diminuir as ninhadas indesejadas, uma vez que, é feita a esterilização dos animais adoptados da nossa associação e desta forma a diminuição do abandono de ninhadas indesejada”, diz Ana Oliveira e acrescenta que é preciso “alertar a população para a sobrepopulação de animais, nomeadamente nos canis”.

Apesar de prestar ajuda a esta associação o município de Bragança continua sem canil. “Quando alguém nos pede





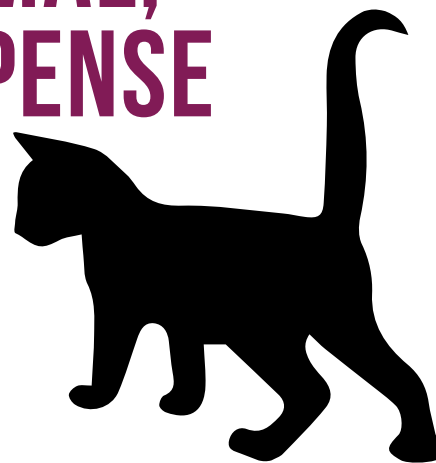
ajuda na nossa página do facebook, seja um animal atropelado, ou que anda na rua a ser maltratado, é-nos muito difícil ajudar, uma vez que não temos local para o recolher e tratar dele. Nestes casos temos que usar a nossa casa, ou pedir ajuda quem os possa acolher, que não é fácil”, lamenta a presidente da AMICA.

“Gostaríamos que Bragança tivesse uma CASA DO ANIMAL à semelhança da de Lisboa, na qual não haveria abates, apenas em situações extremas de sofrimento ou doença, com a qual a AMICA trabalharia em parceria. Achamos que com o trabalho que podia ser feito, o abandono diminuía”, alerta Ana Oliveira

ADOÇÃO RESPONSÁVEL

A adoção responsável é também outra das lutas da AMICA. “O apreço pelos animais é um bom ponto de partida mas pode não ser suficiente. Para adoptar cães ou gatos é necessário estar ciente das responsabilidades e cedências a fazer, para que um dia as devoluções dos animais já depois de adoptados deixem de ser tema de preocupação”, frisa a presidente da AMICA que defende uma adoção responsável.

SE VAI ADOPTAR UM ANIMAL, ANTES PENSE NISTO: ?



TEMPO - Tem disponibilidade para passear, alimentar e dar banhos?

ESPAÇO - Dentro de casa é fulcral que o animal possa ter o seu próprio espaço, dependendo a dimensão do seu tamanho. Varandas e jardins, devidamente vedadas, são imprescindíveis. A sua casa tem?

DINHEIRO - Não é essencial mas há que ter em conta as despesas que um animal traz consigo - alimentação, contas do médico-veterinário e eventuais estadias em hotéis para cães/gatos. Pode pagar?

FÉRIAS - Definir antes da adoção se leva ou não o animal consigo nas férias. Planear a logística com antecedência quer o leve ou não consigo. Já pensou nisso?



UM SER ESPECIAL

MARGARIDA FERREIRA É CABO DA GNR E DEDICA TODO O SEU TEMPO LIVRE A RESGATAR ANIMAIS ABANDONADOS. MARGARIDA FAZ O PAPEL DE UM CANIL QUE NÃO EXISTE NA CAPITAL DE DISTRITO E JÁ ACOLHEU PERTO DE 500 CÃES NESTE ÚLTIMOS TRÊS ANOS.

POR JOANA GONÇALVES

O Nº 78 de Vale Churido na cidade de Bragança é sem dúvida um local especial. É aqui que Margarida Ferreira trata de animais que são cruelmente abandonados pelos seus donos. “Uns abandonam porque já não os querem, dizem que não têm espaço ou ladram muito. É uma tristeza”, lamenta Margarida Ferreira.

Tudo começou há cerca de dois anos quando decidiu trazer para casa uma cadela abandonada: Bolota. “Ainda hoje a tenho comigo, ela e mais dois, esses são meus. Adoptei-os eu. Mas pela minha casa já passaram muitos”, conta a mulher que já acolheu perto de 500 cães neste quase três anos. Com que ajudas? Nenhumas, eventuais ajudas esporádicas de algumas pessoas de resto saí tudo do bolso da Margarida. “Posso dizer que já gastei cerca de 10 mil euros. Desde a desparasitação à alimentação as idas ao veterinário, é tudo suportado por mim. Mas faço -o por amor a estes bichos que não têm culpa nenhuma de ser abandonados”, frisa Margarida.

Recebe os animais na sua casa, como não há um canil na cidade o mais próximo é em Vimioso as pessoas e até algumas associações a ela. A cabo da GNR resgata-os, dá-lhes banho, corta-lhes o pêlo e sempre que necessário leva-os ao veterinário. Chegam em mau estado com pulgas, carraças, doentes e tudo isto leva alguns dias tratar. Depois tira-lhes uma fotos e faz o apelo pelas redes sociais. “É uma ajuda crucial. É através do facebook que consigo arranjar novos donos para estes cães”, diz Margarida.

A sua estima pelos animais é tanta que os envia para

toda a parte do país e até para o estrangeiro, suportando muitas vezes os custos destas deslocações. Só entrega cães se as pessoa lhe parecerem verdadeiramente interessadas em ter um animal e tenta através de algumas questões perceber se estão conscientes do que vão fazer, se as a adopção corre menos bem Margarida recupera os animais novamente.

Uma heroína que nega qualquer elogio diz “que os verdadeiros heróis são os donos que os adoptam e que lhe dão uma vida feliz. O que eu faço é uma obrigação e se todos ajudássemos um pouco tínhamos um mundo bem melhor”, refere.

PRECISA-SE UM ABRIGO PARA ESTES ANIMAIS

Já não se imagina sem estes animais por perto, Margarida encara isto como uma missão, no entanto a sua casa não é assim tão grande. “Precisávamos aqui em Bragança de um abrigo, um espaço onde pudéssemos acolher estes animais e tratá-los antes de serem adoptados”, reclama. A cabo da GNR tem um bom relacionamento com os profissionais do canil de Vimioso mas lamenta a lei que são obrigados a cumprir. “Vou muitas vezes buscar ao canil cães que estão para ser abatidos só por serem velhos por exemplo. Eles cumprem a lei que é muito ingrata com os animais”, lamenta. Margarida Ferreira está de baixa há cerca de três meses por problemas de saúde mas não abandona a sua missão e continua diariamente acolher animais abandonados na sua casa a troco de nada, apenas destes mimos que podemos ver nas imagens.

LILIANA PINTO

Médica veterinária licenciada pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro em 2004, veterinária da Câmara Municipal de Mirandela e da Associação Mirandense de Protecção Animal (AMPA).



Todos os dias são abandonados na rua e em caixotes do lixo centenas de animais, sendo a situação cada vez mais delicada, representando um grave problema de saúde pública. Cães e gatos sujos, magros, famintos e doentes, muitas vezes invisíveis aos olhos da sociedade, reviram o lixo atrás de comida, transmitem doenças, vivem no relento sob o sol forte ou o frio intenso. São maltratados e rejeitados até que finalmente são recolhidos e encaminhados para os centros de recolha oficiais (canis municipais). Funcionando como depósitos superlotados, recebem animais de todos os tamanhos e raças, muitos deles cães e gatos que foram abandonados por quem um dia já lhes prometeu amor e protecção.

Para tentar colmatar esta situação, em agosto de 2014 foi aprovada a Lei n.º 69/2014. Esta lei criminaliza os maus-tratos contra animais, e prevê que “quem, sem motivo legítimo, infligir dor, sofrimento ou quaisquer outros maus-tratos físicos a um animal de companhia é punido com pena de prisão”. Refere que “quem, sem motivo legítimo, infligir dor, sofrimento ou quaisquer outros maus-tratos físicos a um animal de companhia é punido com

pena de prisão até um ano ou com pena de multa até 120 dias”. A mesma lei indica que para os que efectuarem tais actos, e dos quais “resultar a morte do animal, a privação de importante órgão ou membro ou a afectação grave e permanente da sua capacidade de locomoção”, o mesmo será “punido com pena de prisão até dois anos ou com pena de multa até 240 dias”. Em relação aos animais de companhia, a lei determina que, “quem, tendo o dever de guardar, vigiar ou assistir animal de companhia, o abandonar, pondo desse modo em perigo a sua alimentação e a prestação de cuidados que lhe são devidos, é punido com pena de prisão até seis meses ou com pena de multa até 60 dias”.

Estima-se que, de 10 animais abandonados, 8 já tiveram um lar. São animais que, por um motivo ou outro, foram rejeitados, não superaram as expectativas de seus “donos” e por isso, foram descartados.

Antes de adoptar um animal pense bem, pois é um compromisso para a vida, pois são seres vivos com sentimentos e não objectos que podemos deitar fora quando melhor nos convier.

AME O SEU ANIMAL



BREVEMENTE EM
MIRANDELA

Riño 
supermercado

365 dias de preços baixos

WWW.SUPERMERCADORINO.COM

AVENIDA PADRE FIRMINO MARTINS, N° 7, 5320-301 VINHAIS

TLF.: 273 772 505 / 933 376 478



VINHAIS

NÃO É SÓ FUMEIRO

VINHAIS DISPENSA DE APRESENTAÇÕES ENQUANTO CAPITAL DO FUMEIRO, UM EX-LIBRIS DESTA VILA NO DISTRITO DE BRAGANÇA. A CASTANHA É OUTRO DOS EX-LIBRIS DESTE CONCELHO E ESTÁ ESTE MÊS EM FESTA. A RURAL CASTANEA – FESTA DA CASTANHA É JÁ UMA MARCA DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO. ESTE ANO O CERTAME ACONTECE DE 23 A 25 DE OUTUBRO. EVENTO QUE NÃO PODE PERDER E JÁ LHE EXPLICAMOS PORQUÊ.



A Rural Castanea-Festa da Castanha de Vinhais pretende valorizar a castanha, promovê-la gastronomicamente e potenciar a sua produção. Neste certame reúnem-se as principais empresas ligadas a este sector, produtos relacionados com a castanha, vinhos, licores, queijos, azeite e toda a gastronomia local. Um convite irrecusável para visitar Vinhais nestes dias de Outono.

Este é dos concelhos portugueses com maior produção de castanha, anualmente saem entre 13 a 15 mil toneladas, tendo este número vindo a aumentar devido ao investimento dos produtores locais na plantação de novos soutos e nas tecnologias de produção.

Situado na fronteira com Espanha, o concelho deve o seu nome, segundo alguns historiadores, à produção de vinho, actividade principal do concelho, “terra de vinhas e vinhedos”.

Actualmente é um pólo importante, com actividades li-

gadas à agricultura, natureza, gastronomia e pequena e média indústria. De destacar alguns produtos como a castanha, que está precisamente em festa este mês e o porco Bísaro, raça autóctone responsável por uma das maiores feiras gastronómicas do país, a Feira do Fumeiro de Vinhais já com data marcada de 4 a 7 de Fevereiro de 2016.

Com diversos equipamentos e estruturas, Vinhais tem-se afirmado na região. Pela sua localização privilegiada em pleno parque Natural de Montesinho. Uma ligação à natureza que assume papel primordial no desenvolvimento de um leque variado de actividades, com destaque para a dinamização do Parque Biológico, um equipamento dedicado à interpretação da paisagem da região, e todas as suas componentes naturais e culturais, bem como à educação ambiental e ao desenvolvimento do turismo, particularmente do ecoturismo.



RURAL CASTANEA

FESTA DA CASTANHA É JÁ UMA MARCA EM TRÁS-OS-MONTES

Mesmo que já tenha visitado Vinhais, vale sempre a pena voltar nestes certames. Aqui, nada se repete. As saborosas castanhas e dias de muita animação estão à sua espera. Se pensa que tranquilidade é sinónimo de monotonia está muito enganado. Por Vinhais nestes dias vai poder contemplar a tranquilidade das paisagens e do ambiente que a natureza envolvente proporciona e divertir-se com todas as actividades promovidas pelo município.

PARQUE BIOLÓGICO

1 Se ainda não sabe onde ficar na sua estadia em Vinhais aconselhamos o Parque Biológico, garantimos uma experiência inesquecível. Aqui, pode desfrutar de um leque diversificado de raças autóctones existentes na região. Local de passagem obrigatória em Vinhais.



PAVILHÃO DO CASTANHEIRO

2 Pela primeira vez a Rural Castanea tem um pavilhão dedicado ao castanheiro onde pode conhecer todas as variedades de castanhas existentes na região. Nesse mesmo pavilhão vai estar uma exposição permanente das raças autóctones da região. É neste novo espaço que vão decorrer as jornadas do Castanheiro e da Apicultura.

JORNADAS DO CASTANHEIRO

3 No pavilhão do Castanheiro dia 23 e 24 de Outubro realizam-se as Jornadas do Castanheiro onde vão ser debatidas as seguintes temáticas: Vespa das galhas do castanheiro; Situação da vespa e plano de controle; Tipos de castanheiros e a sua certificação; Nutrição e fertilidade do Souto; Demonstração de apanha mecânica e o mercado da castanha;

MAGUSTO PERMANENTE

4 Todos os dias castanha assada no maior assador de castanhas do mundo, atribuído pelo Guinness World Records. Assa cerca de mil quilos de cada vez, por isso não há forma de não provar uma boa castanha assada. Nas tasquinhas junto ao assador pode beber a típica jeropiga numa caneca de barro que pode depois levar.

PASSEIOS PELA NATUREZA

5 Toda a paisagem que envolve Vinhais o vai deixar deslumbrado. Os amantes de duas rodas não podem perder o passeio nocturno dos Javalis do Asfalto- 5ª Rota do Javali TT que acontece Sexta-feira. Logo pela manhã de Sábado o Raid TT, ainda sob a organização dos Javalis do Asfalto. Domingo realiza-se um “Passeio Pedestre pelos Soutos”, organizado pela ARBOREA e ainda a “Tour da Castanha – 12º Passeio BTT”, organizada pela Vinhais Extreme.

GASTRONOMIA DE EXCELÊNCIA

6 Vinhais, apresenta uma gastronomia rica e variada, criada a partir de produtos genuínos e naturais. Em tempo de castanha aproveite para provar todas as iguarias confeccionadas com este fruto seco. Durante o certame decorre um Concurso de Doçaria de Castanha. Descobrir a bela e acolhedora vila de Vinhais, é descobrir também a sua gastronomia. Não vá embora sem provar o fumeiro de Vinhais.

JORNADAS DE APICULTURA

7 No dia 24 de Outubro vai falar-se sobre as potencialidades do mel no pavilhão do Castanheiro. “Mel de Castanheiro: um suto de valor acrescentado” será o mote das jornadas em que se vai falar de: Valorização do mel; Controle de qualidade na certificação; Controle da vespa velutina; Comercialização e estratégias de promoção; Durante as jornadas haverá ainda prova de mel de castanheiro comentada.

PASSEIOS PELA VILA A CAVALO

8 O Centro Hípico do Parque Biológico de Vinhais desce até à vila neste dias. Aproveite para dar um passeio pela vila numa charrete ou até ter a sua primeira experiência a cavalo. No dia 25 de Outubro, domingo assista a uma demonstração equestre e uma Chega de Touros de raça Mirandesa na praça de touros. Isto tudo gratuitamente.





Rural Castanea

FESTA DA CASTANHA

VINHAIS

23 a 25 de Outubro 2015

PROGRAMA

SEXTA-FEIRA 23 DE OUTUBRO

- 12h00 Abertura da X RuralCastanea - Festa da Castanha
- Pavilhão Agroalimentar
- Tasquinhas e Assador
- Pavilhão do Castanheiro
- Pavilhão das Raças Autóctones
- 14h30 XIII Jornadas do Castanheiro - Abertura (Local: Pavilhão do Castanheiro)
- 15h00 Tema 1 - Vespa das Galhas do Castanheiro
15h30 Tema 2 - Situação da Vespa e Plano de Controlo
16h00 Tema 3 - Tipos de Castanheiros e a sua Certificação
20h00 Encerramento dos pavilhões de exposição e venda
Passeio Noturno - 5.ª Rota do Javali TT (Org. Javalis do Asfalto - www.facebook.com/javalisdoasfalto)
- 21h00 Espetáculo musical

SÁBADO 24 DE OUTUBRO

- 9h30 Raid TT - 5.ª Rota do Javali TT
10h00 Abertura da X RuralCastanea - Festa da Castanha
XIII Jornadas Técnicas do Castanheiro (Local: Pavilhão do Castanheiro)

- 10h00 Tema 4 - Nutrição e Fertilidade do Souto
11h30 Tema 5 - Demonstração de Apanha Mecânica
12h00 Tema 6 - O Mercado da Castanha 
14h00 Programa da RTP Aqui Portugal
14h15 Concurso da Castanha (Org. Arborea)
14h30 XIII Jornadas Técnicas do Castanheiro (Local: Pavilhão do Castanheiro)
Tema 7 - Apresentação do Produto DICTIS"
Combate ao Cancro do Castanheiro - (Visita ao Souto e Demonstração do Tratamento do Cancro)
- 15h00 Jornadas de Apicultura "Mel de Castanheiro: Um Souto de Valor Acrescentado" (Local: Pavilhão do Castanheiro)
Tema 1 - Valorização do Mel
Tema 2 - Controlo de Qualidade na Certificação
Tema 3 - Comercialização e Estratégias de Promoção
Prova Comentada de Mel de Castanheiro
Tema 4 - Controlo da Vespa Velutina
- 15h15 Desfile "Moda Castanha"
15h20 Concurso de Doçaria com Castanha (Local: Sala de Provas)

- 17h00 Pista de Obstáculos - 5.ª Rota do Javali TT (Org. Javalis do Asfalto)
20h00 Encerramento dos pavilhões de exposição e venda
21h00 Espetáculo musical

DOMINGO 25 DE OUTUBRO

- 8h30 Percorso Pedestre - Passeio pelos Soutos (Org. Arborea - www.arborea.pt)
9h30 Tour da Castanha - 12.ª Passeio BTT (Org. VinhaisExtreme - www.vinhaisextreme.blogspot.pt)
10h00 Abertura da X RuralCastanea - Festa da Castanha
12h00 Entrega de Prémios do Concurso da Castanha e de Doçaria com Castanha
Atuação da Banda Filarmónica de Vinhais
- 15h00 Magustão da "Família do Tio João" 
(Local: Tenda de Espetáculos)
- 15h30 Chegas de Touros de Raça Mirandesa e Demonstração Equestre (Local: Praça de Touros)
16h00 Concurso inédito - Os Comilões de Castanhas (Local: Tenda de Espetáculos)
19h00 Encerramento da X RuralCastanea - Festa da Castanha

SÁBADO 24 - 14h00



**XIII Jornadas Técnicas
do Castanheiro**

DOMINGO 25 - 15h00

**Magustão da
"Família do Tio João"**

Jornadas de Apicultura





Dietista. Mestre em Nutrigenómica e Nutrição Personalizada, inscrita na Ordem dos Nutricionistas. Ao longo da sua actividade profissional tem-se dedicado ao tratamento do excesso de peso e obesidade. Actualmente dá consultas em várias farmácias no distrito de Bragança. Administra a página do Facebook “NutriGenome” juntamente com a Nutricionista Juliana Miranda Cerqueira, a qual se destina a elucidar sobre a importância da Nutrição Personalizada, ajustada às necessidades bioquímicas e genéticas individuais, na prevenção do aparecimento de doenças e na melhoria geral do estado de saúde.

CASTANHAS : O “PITÉU” TRANSMONTANO

O Outono e a descida das temperaturas marcam o aparecimento das tão apreciadas castanhas. Os castanheiros, árvores imponentes e que embelezam a paisagem transmontana nesta época do ano, já foram outrora considerados as “árvores do pão” e a castanha o “pão dos pobres”. No século XVII, as castanhas faziam parte da dieta diária dos portugueses, chegando mesmo a substituir as batatas e o pão no caso dos mais desfavorecidos, ajudando a colmatar possíveis carências nutricionais. O que antigamente começou por ser um alimento depreciado, tornou-se hoje um apetecível “pitêu”. Este fruto sazonal, bem guardado nos ouriços, como se de um cofre se tratasse, é muito utilizado na gastronomia transmontana e não pode faltar no cardápio do dia de São Martinho.

“Só em Novembro as agita uma inquietação funda, dolorosa, que as faz lançar ao chão lágrimas que são os ouriços. Abrindo-as, essas lágrimas eriçadas de espinhos deixam ver numa camada fofa a maravilhosa singular de que falo, tão desafectada que até no próprio nome é doce e modesta – a castanha.”

Miguel Torga, “Um Reino Maravilhoso” 1941

A castanha é um alimento nutricionalmente equilibrado e benéfico para a sua saúde. Pertence ao grupo dos frutos gordos e amiláceos todavia, atendendo às características nutricionais, é mais semelhante aos cereais, porque é principalmente constituída por hidratos de carbono complexos e o seu teor em gordura é significativamente inferior. Assim sendo, as castanhas são menos calóricas do que os outros frutos gordos. Repare que 100g de castanhas (12 castanhas) apresentam cerca de 200 kcal e, por sua vez, a mesma quantidade de nozes, amêndoas ou avelãs fornece entre 600 a 700 kcal. Além disso, 40% da sua composição é água. Relativamente ao tipo de gordura, predominam os ácidos gordos mono e polinsaturados, associados à diminuição do risco de doenças cardiovasculares e transtornos neurológicos. Parte dos efeitos positivos das castanhas deve-se ao seu teor em fibras (7g por 100g), as quais evitam uma subida rápida de açúcar no

sangue e promovem mais saciedade. Este fruto outonal contém aminoácidos essenciais e é uma boa fonte de vitaminas C, E, B6 e minerais como o cálcio, o potássio, fósforo e magnésio. As castanhas em cru apresentam maior teor de vitamina C, sendo esta vitamina a responsável pela actividade antioxidante que o alimento apresenta. Segundo o estudo realizado pela investigadora Ana Barros e colaboradores da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro em 2011, sobre a confecção das castanhas e os efeitos no teor de vitamina C e actividade antioxidante, apesar das perdas de vitamina C ocorridas na cozedura ou no assado, estas continuam a ser boas fontes de vitamina C. Porém, a presença de ácido gálico, supostamente transferido da casca do fruto, poderá ser o factor que mais contribui para a actividade antioxidante observada mesmo após a confecção.

Por vezes, quem tem de planear as refeições satura-se de cozinhar sempre o mesmo. As castanhas são um óptimo substituto do arroz/massa/batata. Por serem bastante versáteis, podem ser consumidas cruas, cozidas ou assadas; a acompanhar a carne ou o peixe em estufados e caldeiradas ou para enriquecer sopas ou caldos. Algumas pessoas queixam-se que as castanhas lhes causam flatulência. Para tentar minimizar esta questão, adicione erva-doce aos cozinhados.

A castanha é isenta de glúten, uma proteína presente no trigo, centeio e cevada e, portanto, o seu consumo é adequado a pessoas portadoras da doença celíaca. Esta doença é uma intolerância permanente ao glúten devido a uma atrofia total ou subtotal da mucosa do intestino delgado que conduz a uma má absorção de alimentos em indivíduos geneticamente susceptíveis. A farinha da castanha pode ser usada para fazer bolos e pães sem glúten. Hoje em dia, com a transformação industrial das castanhas, temos a vantagem de as encontrar congeladas, o que favorece o seu uso durante todo o ano. A sua saúde só tem a ganhar com isso! Varie o mais possível a sua alimentação e invista nos produtos que a natureza nos oferece.

VANESSA PEREIRA

vanessa.moutinho.pereira@gmail.com

UMA CAMINHADA PELA NATUREZA

ROTA DA FONTE DO GIL

TORRE DE MONCORVO, NO DISTRITO DE BRAGANÇA, CONTA COM VÁRIAS ROTAS QUE PODEMOS PERCORRER EM DIFERENTES ÉPOCAS DO ANO. A 27 SETEMBRO O MUNICÍPIO ORGANIZOU O PASSEIO PEDESTRE PELA ROTA DA FONTE DO GIL QUE A RAÍZES ACOMPANHOU. CALCE UM CALÇADO CONFORTÁVEL E VENHA CAMINHAR PELA NATUREZA.

TEXTO JOANA GONÇALVES

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO

Localização: Carviçais, Torre de Moncorvo

Extensão: 4 Km

Duração média a pé: 1h30

Dificuldade: Média baixa

Âmbito: Desportivo, Cultural e ambiental

Época Aconselhada : Primavera e Outono

A Rota da Fonte do Gil tem início na Praça da Igreja, desenrola-se por caminhos bastante antigos e termina na Fonte do Gil, que dá o nome a este percurso pedestre. De destacar a passagem por locais históricos e emblemáticos da aldeia de Carviçais como a Calçada da Fonte do Gil, a Fonte do Gil, as Escadas de Carcavão, a Canelhinha do Fogo, as Minas do Lagar Velho, a Fraga da Raposa e a Fraga dos Pelames.

Durante a caminhada podem ser apreciadas as maravilhosas paisagens mas também o património histórico e cultural aí existente. Deixamos-lhe uma lista dos locais que pode conhecer neste passeio pedestre.





PRAÇA DA IGREJA

Situada no centro da aldeia a praça da Igreja está rodeada de antigas acácias e lingustres, encontrando-se ao seu redor a Igreja Matriz, a Fonte da Praça, a Capela de Santo Cristo e o urinol cilíndrico.

CALÇADA DA FONTE DO GIL

Calçada utilizada desde os tempos passados para chegar à Fonte do Gil.

FONTE DO GIL

Datada de 1735, esta fonte é de estilo barroco jesuítico. É composta por chafariz todo em granito com dois tanques em pedra. Usada antigamente como fonte, onde a população ia buscar água, e também famosa por ser local de encontro dos namorados. Diz-se também que quem bebesse daquela água ficaria apaixonado pela terra e nunca mais a deixaria.



MINAS DO LAGAR VELHO

Antigas minas de volfrâmio datadas da época da II Guerra Mundial. Em tempos passados, estas minas foram exploradas por uma empresa alemã, o volfrâmio extraído embora em pouca quantidade era de alta qualidade. Ao longe avistam-se ainda as ruínas da antiga lavaria.

FRAGA DA RAPOSA

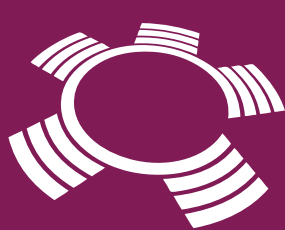
Fraga com numa grande pala onde se via por ali muitas vezes uma raposa.

FRAGA DOS PELAMES

Situada em frente à fraga da raposa e logo depois do ribeiro encontra-se uma fraga onde em outros tempos curtiem as peles dos animais.

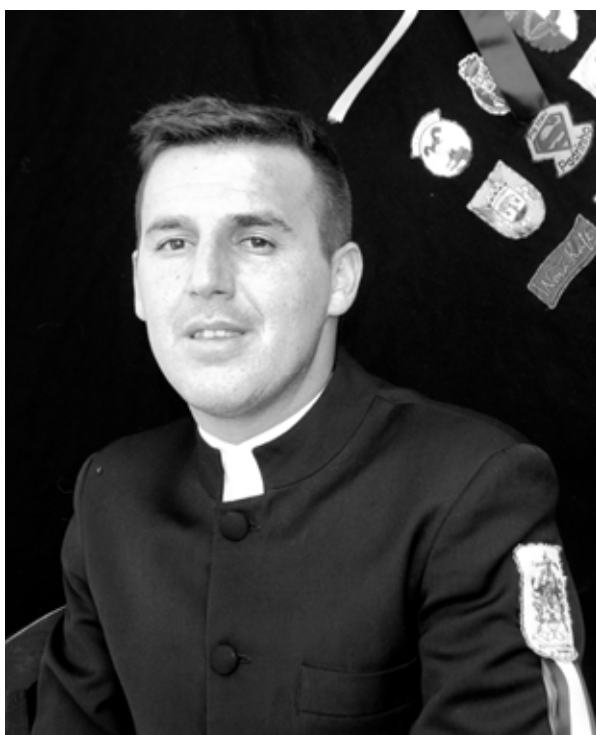


BEM VINDO AO



ipb

**INSTITUTO POLITÉCNICO
DE BRAGANÇA**



Os novos alunos do Instituto Politécnico de Bragança têm o logo o seu primeiro contacto com academia no acto da matrícula, isto porque Associação Académica do Instituto Politécnico de Bragança está presente nas matrículas e faz questão de os receber de braços abertos.

A AAIPB regista o seu primeiro dia tirando uma fotografia com um cartaz que diz “Mais um Boémio de Bragança”, essa foto na nossa perspectiva será sempre lembrada e em jeito de brincadeira servirá para no final do curso ver como crescemos. Para além de registarmos fotograficamente a sua chegada, a AAIPB faz questão de oferecer aos novos alunos e seus acompanhantes uma senha para poderem almoçar ou jantar na cantina do IPB. A AAIPB recolhe ainda opiniões sobre as bandas que eles gostariam de ver na sua recepção ao caloiro e informa os novos alunos quais os principais locais da cidade.

Para ajudar a AAIPB nesta missão de bem receber os novos alunos, estão também as Associações de Estudantes do Instituto Politécnico de Bragança, estas associações recebem os caloiros da sua escola, dão a conhecer os horários, as salas, a secretaria de cada escola e qual o melhor sítio para eles poderem arrendar a sua casa/quarto.

Em jeito de resumo, os novos alunos tem o seu primeiro contacto

com as pessoas que iram ser “responsáveis” por eles na sua integração no Instituto Politécnico de Bragança.

Vive-se um ambiente fantástico no Instituto Politécnico de Bragança, é neste momento para mim enquanto Presidente da AAIPB um orgulho representar estes alunos, para tudo isto há que agradecer a todos os intervenientes, caloiros, académicos, praxantes dux's, rex's, ancião presidentes das associações e o nosso presidente do Instituto Politécnico de Bragança que sabe ouvir os seus alunos.

Isto é IPB, isto é uma verdadeira equipa!

O PRESIDENTE DA AAIPB

RICARDO PINTO

EXIDE[®]
TECHNOLOGIES
TUDOR
B A T E R I A S

disbat
Distribuição

Alvará nº 38/2011/CCDRN

PONTO DE RECOLHA
GVB
Gestão e Valorização de Baterias, Lda.

ARMAZÉM:

Rua do Mel, nº53 Apartado 35 • 5370-081 CARVALHAIS MDL
Tel. 278 257 169 - Fax 278 257 529
disbat@eu.exide.com



EXISTEM DIFERENTES CARGOS:

Dux - Responsável máximo da praxe do seu curso, que tem com ele nesta sua missão uma comissão que varia de 5 a 10 elementos.

Rex - Responsável Máximo pela Praxe da sua escola, que tem com ele nesta sua missão uma comissão que varia entre 10 a 20 elementos.

Ancião - Responsável- Máximo das praxes de todas as escolas do Instituto, tem com ele nesta missão uma comissão de 5 elementos, um de cada escola.

Presidentes das AE's - Cada escola tem uma associação de estudantes, e os presidentes dessas mesmas associações são as pessoas que acima de dux's e rex's tem um papel fundamental na nova integração dos alunos, eles organizam juntamente com a sua equipa os métodos de nova integração na sua escola.

Presidente da AAIPB - o presidente da Associação Académica do Instituto Politécnico de Bragança é o responsável máximo de todo este processo, tem um papel de observar e de alguma forma esclarecer o que se pode ou não fazer nas praxes, uma pessoa presente que tem para o ajudar nesta missão a sua equipa.

UMA PRAXE INTENSA MAS PACÍFICA

Muito se tem falado de praxe nestes últimos tempos, infelizmente por casos que correram menos bem. A praxe no Instituto Politécnico de Bragança tem sido há já alguns anos uma prática de integração. "Primamos pela diferença, e isso só é possível porque há uma ligação de harmonia e bem-estar entre os novos alunos, e os alunos que os integram nesta nova etapa da sua vida", explica Ricardo Pinto da AAIPB.

O representante da Académica explica que para haver um maior controle existe uma hierarquia que todos respeitam. "Para começar, só pode colaborar na praxe alunos devidamente trajados e identificados com um cartão de praxante que as associações de estudantes de cada escola passam", refere Ricardo Pinto.



- CENTRO DE CÓPIAS
- ARTES GRÁFICAS
- MATERIAL ESCOLAR
- MATERIAL DE ESCRITÓRIO

 copias.coisas

www.copiascoisas.com

copias.coisas.servicos@gmail.com



 278 992 534  965 134 676

Rua da Força Aérea, nº 106 (em frente ao INATEL) | 5370-408 MIRANDELA

ALUNOS MIRANDESES GANHARAM VIAGEM AO CORAÇÃO DA EUROPA

POR CÁTIA BARREIRA

O EURODEPUTADO PELO DISTRITO DE BRAGANÇA E VILA REAL, JOSÉ MANUEL FERNANDES, LANÇOU O DESAFIO “PRÉMIO ESCOLA NA EUROPA” E OS ALUNOS DE LÍNGUA MIRANDESA DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE MIRANDA DO DOURO PUSERAM MÃOS À OBRA E VENCERAM O CONCURSO.

O prémio foi uma viagem de dois dias a Bruxelas, que a revista Raízes acompanhou, com direito a uma visita ao parlamento e outros pontos de interesse. Para os sete alunos vencedores esta foi uma oportunidade única. Concorreram com um vídeo intitulado “La Tierra de Miranda a Camino de l’Ouropa” que mostra a realidade do seu concelho.

Quando souberam que iriam até ao coração da União Europeia (UE), como ainda não tinham muitos conhecimentos, trataram de pesquisar informação, no entanto, ficaram surpreendidos com o que viram. A aluna Tatiana Raposo considera que, pelo que viu, o conjunto de países deveriam ainda estar mais unidos. “Estes países estão unidos mas não o suficiente. Nós [Portugal] sozinhos não éramos nada, acho que neste momento já tinha desaparecido. Na nossa escola, apesar de estarmos sempre a tentar melhorar mas há ainda muita coisa que precisa de ser melhorada”, explica.

Sérgio Cláudio explica que o trabalho se baseou na influência da integração na União Europeia nas terras de Miranda. “Nós pensamos em mostrar qual foi a influência da adesão à EU nas terras de Miranda. As mudanças foram

algumas, ouvimos os depoimentos das pessoas mais velhas. A moeda afectou ali um bocadinho o comércio, a agricultura e a indústria”, refere, acrescentando que concluíram com o trabalho que houve mudanças boas e outras menos boas.

“Nós com este vídeo também percebemos que há algumas coisas na nossa escola que gostaríamos de melhorar”, salienta a aluna Ana Paula.

José Manuel Fernandes é um dos seis deputados eleitos pelo PSD para o Parlamento Europeu, a quem, a nível de grupo parlamentar, foi atribuída a responsabilidade de representação dos distritos de Bragança, Vila Real, Braga e Viana do Castelo.

O eurodeputado diz que o “Prémio Escola na Europa” é para repetir no próximo ano. “Este é um trabalho a quem tenho que agradecer o empenho dos jovens mas também dos professores que têm colaborado para que haja uma divulgação da importância da União Europeia e que se mostre a ligação e a importância dos recursos que nós recebemos para a nossa terra e este prémio é um incentivo para isso tudo que acabei de referir. Irá ser alargado às escolas de Vila Real mas irá manter-se

também para as escolas do distrito de Bragança”, salienta. Nesta primeira edição foram apresentados oito trabalhos. Os sete alunos da secundária de Miranda do Douro que saíram vencedores e viajaram com o eurodeputado até Bruxelas tiveram oportunidade de conhecer o funcionamento da União Europeia e o Parlamento Europeu. Visitaram ainda a Mini-Europe, o Parlamentarium e o Atomium.



Alunos do Secundário de Miranda do Douro contemplados com visita ao Parlamento Europeu. Trabalhos de grupos dos 1º e 2º Ciclos de Vimioso e Mogadouro premiados com cheque-brinde no valor de 250 euros. Os vencedores receberam ainda um troféu concebido por alunos do Instituto Politécnico de Bragança.

O Agrupamento de Escolas de Mogadouro foi o vencedor no Escalão A (1º Ciclo de Ensino), com a história ilustrada “Joana na União Europeia”, um trabalho impresso que explica a construção e o funcionamento da UE, em linguagem simples e direccionada aos mais novos. O prémio deste escalão contempla um cheque-brinde

no valor de 250 euros. O Agrupamento de Escolas de Vimioso foi o primeiro classificado do Escalão B (2º Ciclo de Ensino), com um desdobrável da UE, um trabalho realizado pelos alunos que integram o Clube da Europa naquele agrupamento contemplados. Neste escalão, os vencedores são igualmente premiados com um cheque-brinde no valor de 250 euros. Os Agrupamentos vencedores nos três escalões vão ainda receber um troféu alusivo ao Prémio, concebido pelos alunos do Curso de Artes da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança.

ASSINE

A REVISTA RAÍZES

E HABILITE-SE

A UM DOS PRÉMIOS
QUE TEMOS PARA SI...

1 FIM DE SEMANA

PARA 2 PESSOAS

NA CASA D. MARIA LUÍZA

EM TORRE DE MONCORVO

1 VALE DE COMPRA

NO VALOR DE

NO INTERMARCHÊ

DE MIRANDELA

25€

1 JANTAR

NO RESTAURANTE "PORTA"

EM BRAGANÇA





1º ENCONTRO RAÍZES

25 e 26 MARÇO 2016

SESSÕES DE ESCLARECIMENTO
TERTÚLIAS
DEBATES
E MUITO MAIS...

raízes

Trás-os-Montes e Alto Douro em Revista

LUÇIANO CORDEIRO, TEÓFILO BRAGA E M. PINHEIRO CHAGAS



Luciano Cordeiro nasceu em Mirandela em 1844 e Teófilo Braga nasceu nos Açores em 1843. Luciano morreu cedo, em 1900, sem ver a República, que defendia, e Teófilo morreu mais tarde, em 1924, depois de ter sido por duas vezes presidente da República. Manuel Pinheiro Chagas nasceu em Lisboa em 1842 e morreu em 1895.

Luciano foi o grande herói da Questão Colonial, representou Portugal na Conferência de Berlim em 1884 e fundou a Sociedade de Geografia e a CARRIS, Comp.^a Carris de Ferro de Lisboa.

Pinheiro Chagas, com a sua segunda publicação, Anjo do Lar (1863), prefaciada por Feliciano de Castilho, acabaria por levantar a famosa Questão Coimbrã, que foi o 1º choque cultural da vida pública portuguesa, e onde enfrentou Teófilo Braga e Antero de Quental.

Teófilo foi um dos signatários das Conferências do Casino (1871), onde pontificaram os Vencidos da Vida, da Geração de 70, sobretudo, Antero e Eça.

Luciano e Teófilo admiravam-se e carteavam-se, amiúde,

falando da política, mas principalmente das respectivas obras literárias.

Estes três homens de cultura foram escritores prolíficos (fecundos) e passaram à História como polígrafos, ou seja, escritores que escrevem sobre os mais variados temas.

Porém, um dia todos concorreram ao mesmo cargo: Prof. de Literaturas Modernas do Curso Superior de Letras, em 1872. Teófilo ganhou o concurso, Pinheiro Chagas foi o 2º e Luciano ficou em último. Mais tarde Chagas foi nomeado Prof. da cadeira de Literatura Clássica da mesma faculdade.

Estes três escritores com características idênticas, contemporâneos, jornalistas, governantes e parlamentares, chocaram-se na primeira esquina da vida. Terão sido classificados segundo o seu mérito, mas o mirandense Luciano não se conformou, como se constata pela carta que escreveu ao amigo Teófilo, em Abril de 1872:

Senti a necessidade de rectificar a notícia do Diario de Noticias com a carta que n'elle verá hoje publicada. Aquella tinha sido a minha primeira e ainda creio que melhor ideia. Sustento a. Uma outra cousa tenho a sustentar: é o meu direito, o direito do meu trabalho e dos meus sacrificios e das minhas luctas de annos: isto não lhe parece que me obriga a contraprotestar? Sob qualquer ponto de vista eu tenho direito de concorrer a qualquer lugar da natureza d'aquelle a que concorro.

Calando-me perante o seu protesto inhabilito me. O Theophilo não acha decerto isto justo. Importa-me pouco com os attestados de capacidade official, mas aquelles que possuo custaram-me muito e muito para que os deixe inutilisar. Depois, eu tenho um lugar nas lettras contemporaneas, na nossa geração litteraria, lugar que o amigo declarou honroso, o que quer dizer, que é de grave responsabilidade. Cada qual traça o seu círculo e pode fazer o seu cortar os alheios. Eu não o fiz nem faço. Tenho cumprido litteralmente a minha norma de proceder. In recto decus. Andei direito, ha-de o amigo reconhecer. E continuo. O que disse é o que cumpro. Mas, meu amigo, posso deixar correr á revelia com o prejuizo do meu passado, do meu presente e do meu futuro a contestação do meu direito e da minha justica que implica a do meu trabalho?

Olhe, o amigo deve comprehender a nossa situação. Temos inimigos e os peiores d'elles são os que afivellam mascara e procuram semear a cizania entre quem vive na harmonia da mutua respeitosa de do trabalho. É preciso contar com isto e ter cuidado n'isto.

Pela minha parte sou como fui

am.º e admirador sincero

~ de abril, 1872.

N. B. -Parto hoje para Mafra.

Luciano voltava, assim, desiludido, a Mafra, onde era professor de Literatura e Filosofia no Real Collégio Militar. Mas o que me traz a juntar estes 3 homens tem ainda a ver com a maneira como eles trataram alguns aspectos da História de Mirandela.

Pinheiro Chagas, autor História de Portugal Ilustrada, citado pelo Padre Ernesto Salles na História de Mirandela, por ter registado naquela sua obra os desenhos de Valle e Sousa das pedras do Pelourinho de Mirandella e do Arco da Porta de Sto António e ainda o 1º desenho de Mirandella, em 1863, de Lopes Mendes que, seguindo as coordenadas do Padre obtive há anos no Arquivo Pitoresco, na Hemeroteca Municipal de Lisboa e divulguei no Notícias de Mirandela.

Teófilo Braga, autor dos Contos Tradicionais Portuguezes, 1883, registou um conto que atribuiu a Torre de D. Chama, que tem a sua graça, até pela maneira como ele grafou os rios:

Ha dois rios ao pé de Mirandella, chamados Tudella e Robaçal. No tempo em que os rios fallavam, dizia o rio Tudella:

*Arreda, arreda,
Rio Tudella;
Se não quizeres arredar
Ahi vem o Robaçal
Que elle te fará arredar.*

Porque o rio Robaçal leva mais água do que o Tudella. Por último, Luciano Cordeiro, o mirandense que tanto escreveu (prolífico), sobre tantos e tão variados assuntos (polígrafo), surpreendentemente nada escreveu sobre Mirandela, a sua terra natal!

JORGE SALES GOLIAS

O QUE SE PASSA EM TRÁS-OS-MONTES

TORRE DE MONCORVO E ALFÂNDEGA DA FÉ

ALFÂNDEGA E MONCORVO: JORNADAS EUROPEIAS COM VÁRIAS ACTIVIDADES

OS MUNICÍPIOS DO DISTRITO DE BRAGANÇA PARTICIPARAM NAS JORNADAS EUROPEIAS DO PATRIMÓNIO 2015. ALFÂNDEGA DA FÉ COM A RECÉM-INAUGURADA TORRE DO RELÓGIO E MONCORVO COM AS MINAS E O MUSEU DO FERRO. VÁRIAS ACTIVIDADES DECORRERAM EM TORNO DESTA CANDIDATURA.

Minas, Museu do Ferro de Torre de Moncorvo e a Torre do Relógio de Alfândega da Fé candidatam-se às Jornadas Europeias do Património 2015, uma iniciativa anual do Conselho da Europa e da União Europeia que envolve cerca de 40 países, com o objectivo de sensibilização dos cidadãos para a importância da protecção do Património.

Esta participação tem uma enorme importância para o património segundo a presidente do município de Alfândega da Fé, Berta Nunes. Em relação à Torre do Relógio explica que a recuperação do monumento faz parte “da estratégia de criar emprego e riqueza para o território. Consideramos que o turismo e a conservação do património são formas de tornar o território atractivo”, refere a autarca.

Depois das obras de requalificação a Torre do Relógio está agora aberta ao público. Um dos mais emblemáticos edifícios do concelho de Alfândega da Fé, considerado um exemplo único no distrito e raro a nível, associada à antiga muralha do castelo e visível de quase todos os pontos da sede de concelho.

POR TORRE DE MONCORVO

Minas e Museu do Ferro de Torre de Moncorvo também estão nestas Jornadas Europeias do Património 2015. Na comemoração decorreram três exposições na antiga estação de caminhos-de-ferro de Moncorvo: “Linha Vale do Sabor. Futuro em Aberto”, “34 anos de abandono 34 fotografias” e “La raya rota”. O programa contou ainda com uma visita às Minas de Ferro e ao Museu do Ferro desta vila.



TORRE DE MONCORVO

MIL QUADRADOS DE TRICOT POR UMA CAUSA

“Tricota esta Ideia – Uma manta para os Direitos dos Idosos” é o nome da campanha de sensibilização que levou as Instituições Particulares de Solidariedade e alguns particulares tricotarem nada mais, nada menos que mil quadrados em lã. Um programa que nasce para apelar a população para os direitos dos idosos, chamar a atenção da sociedade portuguesa e os agentes políticos, para o aumento dos abusos físicos, psíquicos e emocionais, de que muitos idosos são vítimas e para a necessidade de enquadramento legislativo para a criação de uma Comissão de Protecção de Idosos. A Câmara Municipal de Torre de Moncorvo associou-se a esta iniciativa da Assembleia da República, através das redes sociais desafiou as IPSS's do concelho a participar nesta ideia. Um trabalho que já foi enviado no dia 1 de Outubro para os promotores do projecto, “Juntos por Mais”, pretendendo concorrer ao Guinness World Book como a maior manta do mundo elaborada por um país inteiro.



VILA REAL

MODELVITIDOURO VAI PREVER PARÂMETROS DE PRODUÇÃO DE VINHO NO DOURO

Ferramenta online, que promete ganhos de eficiência e competitividade para os produtores, vai ser desenvolvida pelo Centro de Investigação e de Tecnologias Agroambientais e Biológicas (CITAB) da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Uma plataforma na internet que permitirá a previsão atempada dos parâmetros de produção vitícola na Região Demarcada do Douro (RDD), juntamente com as adegas cooperativas de Mesão Frio (Baixo Corgo), Favaios (Cima Corgo) e Freixo de Espada à Cinta (Douro Superior).

O ModelVitiDouro servirá para a inserção de dados de campo e de algumas informações meteorológicas, recolhidas nas estações instaladas nas três adegas envolvidas, cuja localização representa as três principais zonas climáticas da RDD.

O ModelVitiDouro é promovido pela Adega Cooperativa de Favaios e financiado pelo ProDer, num total de 140 mil euros. É o primeiro projecto do género em Portugal, que aposta numa aplicação prática da ciência, em termos de gestão das adegas, e privilegia a ligação de parceria entre o CITAB e o setor privado.



FOTO JOÃO PAULO SANTOS - UTAD

POR CÁTIA BARREIRA

FIGO ASSADO OU SECO: UM PITÉU TRANSMONTANO

OS FIGOS FRESCOS OU SECOS SEMPRE FORAM UM PITÉU EM TRÁS-OS-MONTES. SECOS SEMPRE FIZERAM PARTE DE TODAS MESAS DOS TRANSMONTANOS NA ÉPOCA NATALÍCIA. A ALDEIA DE ABREIRO, NO CONCELHO DE MIRANDELA, DENOMINADA ALDEIA DE PORTUGAL, TEM ATÉ UMA FEIRA QUE SE DEDICA A ESTE PRODUTO, A FEIRA DO FIGO E DO PATRIMÓNIO. A RAÍZES FOI ATÉ LÁ PARA O QUE SE FAZ COM ESTE FRUTO POR LÁ.

Encontramos Francisco Vaz que recuperou uma tradição muito antiga de assar figos secos. Pegou num fogão, levou até feira e quem por lá passava não resistia ao cheiro do figo assado e aproximava-se para provar.

Começa por explicar como se faz uma boa secagem deste fruto. “Antigamente era seco em palha no próprio figueiral mas estava sujeito a qualquer rastejante que por lá aparecesse bem como a intempéries. Actualmente é seco em estufas”, explica Francisco Vaz que trocou o Litoral pelo Interior onde tem as suas raízes.

“Depois de seco é preciso escaldá-los. É um processo ancestral usado pelos trisavôs, bisavôs, avôs e pais onde eles colocavam o pote ou a caldeira ao lume e com os figos numa saca eram colocados na água a ferver para ficarem assim escaldados”, acrescenta.

Depois deste processo concluído é necessário espalhá-los em cima de uma lona ou mesa para secar novamente.

“Antes usavam muito uns sacos que faziam em estopa - um produto derivado do linho - ou colocavam em arcas bem secas de madeira”, explica.

Este fruto seco, diz Francisco Vaz, era um alimento que qualquer lavrador levava sempre no bolso para a lavoura graças às suas propriedades energéticas, no mata-bicho (pequeno-almoço) também nunca faltava.

Francisco Vaz que vende os seus figos na Feira do Figo

e do Património em Abreiro recomenda que sempre as pessoas queiram consumir figos secos que se certifiquem que são escaldados.

Abreiro tem das maiores manchas de figueiras e uma tradição nesta cultura que está apostada em divulgar.



POR JOANA GONÇALVES

VINHAIS REPRESENTA A REGIÃO EM PROGRAMA DE CULINÁRIA

Maria do Carmo, Lurdes Diegues, Elsa dos Santos e António Lousada representaram toda a região de Trás-os-Montes e Alto Douro no “Cook Off – Duelo de Sabores”. Um programa televisivo de culinária que viajou de norte a sul do país e ilhas à procura dos melhores sabores de Portugal.

Apesar de não ter vencido o programa a equipa de Vinhais mostrou a gastronomia de excelência da região. Fazem todos um balanço muito positivo da experiência. Nenhum deles é formado na área de cozinha, no entanto

mostraram ser verdadeiros chefes neste programa televisivo. O apoio dos vinhaenses foi crucial, um autocarro financiado pelo município acompanhou-os em todas as viagens e até os caretos de Ousilhão foram animar a equipa. A madrinha da equipa foi a jornalista da RTP 1 Dina Aguiar também transmontana.

O objectivo do “Cook Off – Duelo de Sabores” foi colocar Portugal a cozinhar e revelar o que se cozinha de melhor nas suas regiões. Vinhais não venceu mas mostrou que Trás-os-Montes e Alto Douro é uma das regiões mais saborosas de Portugal.

PUB



A TABERNA

ESPECIAL LANÇAMENTO
NAVALHEIRO
Quinta & Casa das Hortas



TRAVESSA DA COCHEIRA N.º. 53,
5370 -182 MIRANDELA
TLF. 278 249 058 • TABERNA.MDL@GMAIL.COM

PETISCOS E VINHOS REGIONAIS



“PORTA” ABRE EM BRAGANÇA

SENSAÇÕES NA COMIDA TRANSMONTANA. ESTE É O MOTE DO NOVO PROJECTO DO CHEF EURICO CASTRO. RESTAURANTE PORTA É O NOVO ESPAÇO EM BRAGANÇA ONDE PODE COMER, SENTIR, SABOREAR O QUE DE MELHOR SE FAZ EM TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO. SÓ DE PENSAR FICAMOS COM ÁGUA NA BOCA.

Empreendedor, irreverente e criativo. Assim definimos Eurico Castro e o seu novo espaço: “Restaurante Porta”, em plena cidade de Bragança com vista privilegiada para o castelo, encontramos um espaço de pura criação na cozinha. “Cozinha de autor, cozinha de fusão é aquilo que pretendo aqui fazer”, explica Eurico Castro à Raízes. O chef vai apresentar soluções originais e tecnicamente inovadoras com produtos transmontanos.

“Temos matérias primas fantásticas nesta região e é com base nessas matérias que vamos desenvolver a nossa cozinha”, diz Eurico.

Isto com a sua postura genuína e autêntica, bebendo inspirações da cozinha tradicional transmontana. Neste novo espaço o chef Eurico que inovar, criar novas formas de apresentação e de confecção, dando aos produtos regionais, de excelente qualidade, uma nova cara e uma nova imagem, tornando-os apetecidos e apetecíveis, promovendo uma grande mudança na cozinha transmontana.

Um espaço requintado e acolhedor daí o nome “Porta”. “O povo transmontano é conhecido por ser acolhedor e hospitaleiro e é precisamente isso que pretendemos aqui”, refere o chef.

Com preços acessíveis, aberto de quarta a sábado à noite. Ao almoço trabalha por marcação prévia e ao domingo abre apenas à hora de almoço.

“Restaurante Porta” abre para marcar a diferença e por a região no mapa gastronómico nacional e internacional.



Falar do Chef Eurico Castro é falar de um homem de projectos arrojados e inovadores, dono de uma capacidade de liderança inata, o Eurico mobiliza e agrega de uma forma natural uma equipa de trabalho em torno de um projecto. Um bom desafio, será sempre a forma de o motivar. E é na cozinha que ele encontra o seu habitat natural. O chef Eurico Castro, nome com conceito próprio “Sweet Gourmet-by Eurico Castro” é já uma referência na arte de bem servir e de bem confeccionar na região.

DE SALTO ALTO

UMA “CENA” CHAMADA MEDO

Acredito que, **desde tenra idade**, muitas escolhas que fazemos (que não são boas nem más, são apenas escolhas) têm por base o MEDO. Obviamente há o medo “saudável” que cuja intenção é de nos proteger e há o outro! Aquele que ultrapassa o limite do razoável e passa a dominar a nossa vida... é desse que falo aqui.

Medo que pais se separem, da família morrer, que os pais fiquem sem dinheiro, de ficar só, de não saber fazer aquela conta de dividir enorme quando a professora nos chama ao quadro ou que nos questione sobre um assunto que não dominemos, de ser o último a ser escolhido para os jogos da aula de Educação Física, de não ser aceite na nossa nova turma, que não gostem de nós, que nos gozem, de fazermos algo de errado e de sermos castigados por isso, que descubram por quem estamos apaixonados, medo de dar o 1º beijo, que os irmãos comam tudo e não deixem nada para nós, medo de ser gordo... ou feio... etc...

E não seria expectável que à medida que os anos fossem passando a desconstrução destas representações internas limitadoras e em grande parte até fantasiosas se alterassem para outras mais potenciadoras de acordo com a nossa personalidade, que se desenvolve mais forte, mais confiante, mais destemida? Ou será que na realidade os nossos medos ficam é mais refinados, rebuscados e até paralisantes?

A explicação que eu encontro é que “o medo dá-nos segurança” e ...Quantos amores loucos de paixão se desconstruíram? Quantos sonhos inspiradores ficaram por realizar? Quantas relações frustradas ficaram por terminar? Quantos negócios megalómanos ficaram por fazer? Quantas carreiras por iniciar/acabar? Quantos projectos brilhantes deixaram de brotar? Quantos beijos deliciosos ficaram por dar? Tudo em prol de uma falsa sensação de

segurança...Quantas vezes oiço: “Nem pensar trocar o certo por o incerto!”. E qual é o preço a pagar por isso?...O verdadeiro Amor? A Liberdade? A Felicidade? A Paz? Viver a Vida na sua Plenitude?

Há momentos em que dou por mim, novamente com 8 anos como quando vi o meu 1º filme do Alfred Hitchcock. (Pai e Mãe desculpem...foi sem a vossa autorização!...) Durante os 2 meses seguintes, quando à noite ficava sozinha no meu quarto para dormir e, assim que a minha mãe desligava a luz, aquele benedito filme invadia a minha mente e automaticamente sentia uma pata de um elefante em cima do meu peito impedindo-me de respirar fluidamente, a minha pulsação disparava, as minhas mãos suavam, as minhas pernas ficavam inertes e sentia a minha cabeça a latejar! Por vezes até chorava silenciosamente ao imaginar a possibilidade de aqueles acontecimentos horríveis e fictícios poderem acontecer a mim ou à minha família...Mergulhava debaixo dos cobertores, tapava os ouvidos para não ouvir os ruídos assustadores que passeiam pela noite e rezava para que o sono e o sol chegassem rapidamente. Era o MEDO que se apoderava de cada célula do meu pequeno corpo, petrificando-me!

Ainda hoje entro neste estado! Caramba! E acreditem, não fico a dever nada ao Hitchcock nos filmes marados que faço na minha mente! E o que me acontece de seguida? Tomo decisões estúpidas ou pior, opto por não-decisões adiando algo que me compete- VIVER BEM A MINHA VIDA e mantenho-me numa zona de conforto agarrada à segurança que o galanteador MEDO tem para me oferecer.

Quando finalmente decido parar a “ projecção desse filme alucinante dentro da minha mente”, pego em mim mesma pela mão e levo-me até ao meu quarto de criança e vamos juntas ver o que está debaixo da cama. Está lá algum monstro?

Sabem, 90% das vezes NÃO HÁ NADA! É TUDO DA NOSSA IMAGINAÇÃO! Quanto às outras 10%...**sim, por vezes existem “monstros” e a única forma de os vencer é enfrentando-os:** olhe-os de frente, de peito erguido, observe-o e recolha informação. Qual é o seu tamanho? Consegue lidar com ele sozinha? Se não, a quem vai pedir ajuda? Que armas é que precisa de ter? O que vai sentir/ganhar quando se libertar desse “monstro”?

Li algures que as nossas decisões são baseadas em duas emoções: ou no MEDO ou no AMOR. Qual é a sua escolha?

MARISA RIBEIRO



FOTO PEDRO VIDINHA

VILELA CUMPRE SONHO DA VUELTA

O CICLISTA BRIGANTINO RICARDO VILELA PARTICIPOU ESTE ANO PELA PRIMEIRA VEZ NA VUELTA. ANTES CUMPRIU A VOLTA A PORTUGAL. RICARDO VILELA CORRE COM EQUIPA ESPANHOLA CAJA RURAL HÁ CERCA DE UM ANO E TEM SIDO UM PERCURSO BRILHANTE. O TRANSMONTANO É AMBICIOSO E QUER CHEGAR AINDA MAIS LONGE NO CICLISMO.

POR JOANA GONÇALVES

Ricardo Vilela é já uma referência no ciclismo nacional. O ciclista, de 27 anos, natural de Bragança, da equipa espanhola da Caja Rural, tem feito um percurso ascendente na modalidade e participou, este ano, pela primeira vez na Vuelta, prova que reúne a nata do ciclismo mundial. Com a camisola da Caja Rural, Vilela chegou a um patamar maior do ciclismo. “É outro nível competitivo. Tenho acesso a outro tipo de calendário, que várias equipas portuguesas não têm”, explicou Ricardo.

Ainda que a preparação para as provas na formação espanhola não seja muito diferente da que tinha na Efapel, a última equipa onde esteve em Portugal, Vilela admite que há algumas diferenças. “A adaptação foi um pouco diferente. Encontrei outro tipo de ciclistas, outro tipo de equipas, que por assim dizer são boas”.

A vida de um ciclista não é de todo fácil, sobretudo se falarmos na questão familiar. Vilela passa muito tempo longe de Bragança, onde reside. “Posso dizer que de 29 de Junho a 3 de Setembro estive apenas 12 dias em casa. Tento aproveitar ao máximo esses dias para estar com a

minha namorada e tento desligar-me da bicicleta”.

É na família que Ricardo tem o seu grande suporte e nos amigos também. O carinho dos brigantinos por Vilela foi visível na primeira etapa da Volta a Portugal, que terminou em Bragança. Foram várias as mensagens de apoio e teve direito a uma bicicleta humana, desenhada por várias crianças e ciclistas da cidade, algo que por norma só se vê na Volta a França.

PRIMEIRO BRIGANTINO A PARTICIPAR NA VUELTA

Foi grande a expectativa criada à volta da participação de Ricardo Vilela na Volta à Espanha. O 48º lugar não era a classificação pretendida. “Não correu como nos estávamos à espera, antes da volta a Espanha fiz uma boa volta a Portugal, que serviu de preparação, só que talvez estava melhor fisicamente. Era a primeira vez que participava na Vuelta e não sabia como o corpo ia reagir”, referiu o ciclista. Mas, Vilela sabia que a prova na vizinha Espanha não ia ser

fácil. O grau de exigência em relação à Volta a Portugal é maior a começar pela duração da competição, três semanas. Foram 21 etapas, mais de cinco mil quilómetros e por vezes a deslocação dos ciclistas em alguns pontos de etapa para etapa chegou a demorar quatro horas. Apesar das dificuldades fica a participação e a vontade de melhorar na próxima edição. Entretanto, Ricardo Vilela já renovou por mais uma temporada com a Caja Rural e antes de uma pausa para descanso participou numa prova em França e no início deste mês competiu em Itália. No início de Novembro retoma a rotina de competição, pois a nova época começa a ser preparada.

O SONHO DE CHEGAR A UMA EQUIPA WORLD TOUR

Ricardo Vilela é ambicioso e quer chegar ainda mais longe no ciclismo. O sexto lugar alcançado na Volta a Portugal em 2014 não é esquecido e o facto de ter ficado pela 17ª posição este ano na prova nacional e o 48º posto na Vuelta não desanimou Vilela, muito pelo contrário. “Quero chegar a uma equipa de top. Em Espanha só há uma equipa superior à que eu represento. Quero fazer uma Volta a França e ir aos Jogos Olímpicos”, afirmou.

Em Espanha, Ricardo Vilela tem mais visibilidade do que em Portugal. A imprensa desportiva trata o ciclismo da mesma forma que trata o futebol ou outras modalidades. Há uma grande cultura desportiva em território espanhol. “Em Espanha não há tantos atritos. São várias as modalidades, com bons atletas e são sempre destaque nas notícias. Isso é uma raridade”, concluiu.

FORAM 21 ETAPAS, MAIS DE CINCO MIL QUILOMETROS E POR VEZES A DESLOCAÇÃO DOS CICLISTAS EM ALGUNS PONTOS DE ETAPA PARA ETAPA CHEGOU A DEMORAR QUATRO HORAS



efeito impulsional
comércio de pneus unipessoal, lda.

Recomendamos
BRIDGESTONE **Firestone** **DAYTON**

A REVISÃO OFICIAL
do seu carro sem perder
a **GARANTIA?**

ABERTOS
AOS SÁBADOS
DE MANHÃ
9h - 13h

GARANTIA
FIRSTSTOP

CARIMBAMOS O SEU LIVRO DE REVISÕES*

*Segundo Regulamento Europeu Nº 461/2010 que regula a atividade de reparação multimarca independente de automóveis. As nossas instalações, ferramentas e recursos técnicos permitem-nos seguir minuciosamente as guias dos diferentes fabricantes. Os abastecimentos e lubrificantes cumprem as normas europeias.

Alto das Cantarias, Zona Industrial | T. 273 304 420
R. Eng. Amaro da Costa | T. 273 332 536
efeitoimpulsional@gmail.com



O RAÇUDO CANHOTO TRANSMONTANO

COM APENAS 18 ANOS, FEZ A ESTREIA NA PRIMEIRA DIVISÃO, REPRESENTANDO O DESPORTIVO DE CHAVES. AOS 22, ASSINOU PELO FUTEBOL CLUBE DO PORTO, MAS, UMA GRAVE LESÃO, IMPEDIU-O DE SE AFIRMAR NO PLANTEL.

ACABOU POR SER EM BRAGA QUE LINO BORGES DEMONSTROU TODA A SUA QUALIDADE. AOS 44 ANOS, CONTINUA LIGADO AO DESPORTO, COMO SÓCIO-GERENTE DA MACRON, QUE “VESTE” CENTENAS DE EQUIPAS DE VÁRIAS MODALIDADES.

POR FERNANDO PIRES

Paulo Lino Borges começou a dar os primeiros pontapés na bola, em 1983, nos iniciados do Sport Clube Mirandela (SCM) onde começou a dar nas vistas, como extremo esquerdo, pela sua qualidade técnica e espírito combativo (raçudo), características que viriam a despertar a cobiça de outra equipa da região: o Desportivo de Chaves.

Integrou os juniores do clube flaviense e, curiosamente, passou a jogar na posição de lateral esquerdo, onde aliás, viria a afirmar-se na sua carreira desportiva.

Com apenas 18 anos, Lino foi chamado a integrar a equipa titular do Chaves, na primeira divisão do futebol português. “Senti uma enorme felicidade e não tenho qualquer dúvida que foi um dos momentos mais marcantes da minha carreira”, recorda.

Ao longo de quatro épocas, Lino soube aproveitar as oportunidades e não tardou o salto para um dos grandes do futebol nacional.

O Futebol Clube do Porto contratou o, então, jovem mirandense, mas uma grave lesão no joelho direito, veio a condicionar o seu espaço no plantel. “Foi azar. A recuperação demorou algum tempo e perdi a oportunidade de conquistar um lugar na equipa”, lamenta Lino.

Seguiu-se o Sporting de Braga e no ano seguinte o Sporting de Espinho. Mais tarde, ingressou novamente no clube bracarense, onde ficou até aos 31 anos. “Posso afirmar que foi no Braga que vivi os melhores momentos da minha carreira, porque estive numa final da Taça de Portugal marcamos presença, na então Taça UEFA, em três ocasiões”, conta.

Já na fase final da sua carreira futebolística, Lino opta por regressar ao Chaves, onde jogou até aos 34 anos. “Foi o regresso a uma casa que me proporcionou todas as condições para poder singrar no futebol de alta competição”, frisa.

Já com 35 anos, Lino fez “uma perninha” no Grupo Des-

portivo de Bragança e nos anos seguintes ainda fez questão de vestir as cores do Futsal Mirandela, onde foi o melhor marcador da equipa. “Foi uma experiência muito interessante”, confessa.

Depois disso, o canhoto aproveita o escasso tempo livre que tem disponível, para se divertir com os veteranos do Sport Clube Mirandela. “É um grupo de amigos que se junta há alguns anos para fazer partidas amigáveis com outras equipas e acaba por ser uma boa maneira de praticarmos desporto e confraternizar com pessoas de vários pontos do país”, afirma.

Mas, como diz o velho ditado: “filho de peixe sabe nadar”, Lino Borges pode vir a ter um sucessor à altura. O filho mais velho, começa a despontar nas camadas jovens do São Pedro de Vale de Conde. “Ainda é muito cedo para criar expectativas”, ressalva.

REFERÊNCIA NOS EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

Depois de abandonar a competição, Lino Borges decidiu apostar na representação da marca italiana “Macron”, em Portugal, e tem vindo, paulatinamente, a aumentar a sua presença no mercado desportivo, vestindo centenas de clubes ligados ao futebol, basquetebol, andebol, voleibol, futsal e outras modalidades.

“Degrau a degrau temos vindo a conseguir uma afirmação muito significativa da nossa marca que tem como maior visibilidade a equipa do Sporting”, conta o sócio-gerente da Macron em Portugal.

Lino Borges passa grande parte da semana no Porto, onde está sediada a empresa. O “esquerdino” reside, em Mirandela, com a mulher e dois filhos.





O LEÃO DE MIRANDELA QUE CHEGOU A INTERNACIONAL

REPRESENTOU O CHAVES NA PRIMEIRA LIGA E NAS ÉPOCAS EM QUE OS FLAVIENSES PARTICIPARAM NA TAÇA UEFA. GILBERTO GOMES ESTEVE PERTO DE ASSINAR PELO PORTO E SPORTING, MAS DUAS LESÕES DEITARAM TUDO A PERDER.

MOMENTOS MAIS ALTOS DA CARREIRA FORAM AS DUAS CHAMADAS À SELECÇÃO A DE PORTUGAL.

POR FERNANDO PIRES

Ao contrário da maioria das estrelas do futebol, Gilberto Gomes não começou a jogar nas camadas jovens. Foi descoberto, já com idade sénior, nos torneios populares de futebol, que se organizavam, nos anos 70, no Estádio S. Sebastião, em Mirandela, em que participavam equipas dos bairros e das freguesias do concelho.

Na altura, Gilberto representava a equipa de São Pedro de Vale de Conde, a sua terra natal. A garra, a fibra e a agressividade que colocava em cada lance que disputava, não deixou ninguém indiferente e o Sport Clube Mirandela avançou para a sua contratação.

O “leão de Mirandela” como foi “rotulado” por Virgílio Mendes (leão de Génova), seu treinador na época glo-

riosa da ascensão do SCM à 2ª divisão nacional, em 1979/80, ingressou depois no Salgueiros, onde continuou a demonstrar todas as duas capacidades. “Foi um clube importante, porque deu-me muita visibilidade e prestígio nas épocas em que o representei”, conta Gilberto.

Mais tarde, a sua forma de jogar, actuando como uma autêntica “carraça” junto dos adversários, cativou os responsáveis do Desportivo de Chaves que o contrataram e seria na equipa flaviense que a sua cotação subiu em flecha.

“Tivemos bons jogadores que marcaram anos de glória do Chaves com classificações muito boas no campeonato que nos permitiram estar na UEFA. São momentos

marcantes na minha carreira que ainda hoje o clube faz questão de recordar”, afirma.

Para além disso, “fiz o primeiro golo do Chaves na Taça UEFA, em Craiova, e fui chamado à Selecção Nacional”, recorda Gilberto.

No pós-Saltilllo, o mirandense foi utilizado nos jogos contra Itália e Malta, da campanha para o Euro 88. A isso somou uma internacionalização olímpica, curiosamente, também contra a Itália. “Representar a selecção principal do nosso país não é para muitos e tive o prazer de sentir esse orgulho”, diz.

O transmontano esteve à beira de assinar pelo Porto e mais tarde pelo Sporting, mas o azar bateu-lhe à porta com duas lesões complicadas e de longa recuperação. “Fui operado duas vezes, devido a fracturas da tibia e do perónio, e isso acabou por impedir dar o salto”, lamenta Gilberto.

COORDENA CLUBE DA TERRA NATAL

Depois de terminar a sua carreira de futebolista, Gilberto Gomes foi adjunto de António Jesus, no Chaves, na primeira Liga. Depois, exerceu o cargo de treinador em várias equipas da região: Vila Real, Vila Pouca, Mirandela, Macedo, Morais, Vila Flor.

Há alguns anos, abraçou o projecto da criação de uma escola de futebol “Gilberto Gomes” na sua terra natal, em São Pedro de Vale de Conde, fruto do investimento de uma associação local.

“Fiquei muito contente por poder concretizar um sonho antigo de dinamizar uma escolinha na minha terra”, conta. Já dispõe de dois relvados sintéticos e meia centena de jovens a praticar a modalidade, nos escalões de traquinas, petizes, benjamins e infantis.

Entretanto, este ano, o São Pedro de Vale de Conde vai estreiar-se no distrital sénior, com Gilberto a assumir as funções de treinador. “É um novo desafio, uma nova etapa neste processo de afirmação do clube no contexto regional, depois de já termos conseguido marcar uma referência nas camadas jovens”, explica.

“O nosso presidente foi confrontado com um orçamento e ficou decidido optar por não participar nos distritais de iniciados, juvenis e juniores e criar um plantel sénior de duas dezenas de jogadores da região, que não vão auferir qualquer tipo de salários, mas que gostam de jogar futebol e dessa forma estamos a dinamizar a aldeia e o clube”, conta Gilberto Gomes, que, aos 56 anos, aproveita o pouco tempo livre que sobra, para dar uns “pontapés na bola” nos Veteranos do SCM. “É bom para aliviar o stress”, confessa.





VENCEU A LIGA DOS CAMPEÕES

“É um orgulho imenso”, a frase é de Marco Ferreira, ex-jogador do F.C.Porto e S.L.Benfica, para descrever a sensação de representar a Selecção Nacional.

Marco Júlio Castanheira Afonso Alves Ferreira é natural de Vimioso, distrito de Bragança, e vestiu por três vezes a camisola da equipa das quinas em três particulares, frente à Escócia, Suécia e Tunísia em 2002.

Foram três encontros inesquecíveis para o agora empresário, de 37 anos, onde teve o privilégio de jogar ao lado de nomes que fazem parte da história do futebol nacional e internacional como Simão Sabrosa, Nuno Capucho, Sérgio Conceição ou Luís Figo, na altura um dos melhores do mundo.

“Ouvir o hino nacional é algo arrepiante. Chegar à selecção é realmente fantástico para um jogador”, explica Marco Ferreira.

Ao contrário da maioria dos futebolistas, Marco Ferreira foi chamado à equipa nacional numa altura em que representava um clube que não estava no lote dos três grandes. Foi ao serviço do Vitória de Setúbal, onde esteve quatro temporadas, que despertou a atenção de Agostinho Oliveira, seleccionador nacional na altura. Nessa fase outros nomes surgiram como Romeu ou Nuno Assis. “Na altura que cheguei à selecção jogava no Vitória de Setúbal e passados 11 anos do último jogador do Setúbal ter lá chegado, que foi o Hélio. Tenho muito orgulho dessa parte da minha carreira pois não jogava num grande

mas sim num clube mais pequeno”.

A partida mais marcante foi com a Tunísia. “O jogo foi no Restelo, entrei ao minuto 84 para substituir o Figo e era uma grande responsabilidade. Nas duas outras partidas joguei de início”.

Sobre o ambiente que se vive antes, durante e após os jogos de Portugal, Marco Ferreira considera ser único e destaca a forma como os mais velhos recebem os jogadores mais novos. “Recebem bem os atletas que chegam de novo. Mas, quem chega sabe que há regras que têm que ser cumpridas e que os mais velhos é que mandam”.

TEMPOS DE GLÓRIA DE DRAGÃO AO PEITO

Da experiência na Selecção Nacional a vestir a camisola do F.C.Porto foi um salto. Marco Ferreira viveu tempos de glória na equipa da cidade invicta. Foi de dragão ao peito que conquistou uma Liga Europa, na altura Taça UEFA, em 2003, e uma Liga dos Campeões em 2004 sob o comando técnico do Special One, José Mourinho. “Tal como o hino nacional, a música oficial da Liga dos Campeões é arrepiante. Na altura conseguimos vencer um troféu que já alguns anos que o Porto não conseguia. Mas, no ano anterior a conquista da taça UEFA foi fantástica pois já há muito tempo que uma equipa portuguesa não conseguia vencer o troféu. A festa até Sevilha foi única e inesquecível”, descreve o antigo médio.



Ao serviço dos azuis e brancos, o antigo internacional conquistou ainda dois campeonatos nacionais e uma Supertaça Cândido de Oliveira.

E como foi trabalhar com o melhor treinador do mundo? “O Mourinho é diferente, é bom em todas as áreas e consegue controlar todas. Se é arrogante? É apenas uma imagem que faz passar pois a relação que ele tem com os jogadores é boa”, responde.

Marco Ferreira garante que no F.C.Porto passou “momentos fantásticos” e que se trata de um clube “à parte em termos de organização e trabalho”.

“JOGAR NO BENFICA FOI UM SONHO DE MENINO REALIZADO”

O transmontano é dos poucos jogadores que se pode gabar de ter vestido a camisola de dois dos três grandes do futebol português. Depois da passagem pela emblema da Invicta seguiu-se o Vitória de Guimarães e o Penafiel. E, foi a representar a equipa duriense que despertou a atenção das águias. José Veiga foi o grande responsável pela transferência de Marco Ferreira para o clube encarnado. “Na altura que fui para o Benfica cumpri um sonho de menino. Tinha uma proposta do Atlético de Madrid mas acabei por assinar pelo Benfica. O José Veiga abriu-me as portas do Benfica”.

Após duas temporadas no SLB, Marco Ferreira rumou a Inglaterra para jogar no Leicester City e o regresso a Portugal aconteceu em 2007 para vestir a camisola do Beirenenses.

Marco Ferreira viria a terminar a carreira na Grécia em 2001, no Ethnikos Piraeus, onde jogou três épocas. A aventura grega foi bastante positiva. “Gostei imenso de

jogar na Grécia. Em termos de futebol ainda não estão ao nível do futebol português, mas há paixão pela modalidade. Lá vive-se muito o futebol. Fui sempre bem tratado, fui capitão de equipa e director desportivo. Foi uma experiência muito boa”, recorda.

Há quatro anos que Marco Ferreira pendurou as chuteiras, mas continua ligado ao desporto rei. O antigo jogador trabalha com Paulo Futre no agenciamento de jogadores, mas sente saudades de pisar o relvado. “Sinto saudades, mas prefiro não pensar. Não é fácil depois de 17 anos como profissional deixar esse ambiente. Sinto falta dos estágios, das conversas de balneários, das viagens, dos colegas ...”, conclui.

No entanto, Marco Ferreira espera regressar em breve de forma mais activa ao futebol mas na qualidade de treinador.



SEXO COM NEXO

MÁSCARAS

A sexualidade é uma componente importante para a criação do auto-conceito individual e do desenvolvimento do sentido de identidade. Intimamente relacionada com a sexualidade, encontra-se a orientação sexual, que não é mais do que as diferentes possibilidades de atracção emocional e sexual que o individuo vivencia. Esta pode ser dirigida a pessoas do mesmo sexo (i.e., homossexual); a pessoas de ambos os sexos (i.e., bissexual) ou a pessoas de sexo diferente do seu (heterossexual). Assim definida, a orientação sexual envolve não apenas os comportamentos sexuais, como também os desejos, as fantasias e a atracção.

Só a partir do século XII, é que a Igreja começou a manifestar a sua atitude contra a homossexualidade, colocando no mesmo grupo os homossexuais, judeus, muçulmanos e hereges. Essa mudança de atitude encontrou apoio na evolução dos princípios da moral e do direito, fundamentada principalmente na doutrina de São Tomás de Aquino, que colocava como finalidade natural do homem, produzir filhos. A estreita ligação entre a igreja e o poder político fortaleceu e incrementou o preconceito em relação à homossexualidade, permitindo que ele prevalecesse até aos nossos dias.

Os estereótipos e os preconceitos que são tecidos relativamente à homossexualidade encontram, por isso, muitas vezes, raízes no paradigma religioso. O homem é produto da cultura onde se insere e por isso, acaba por ser influenciado por ela. Todavia, o problema da homossexualidade não é encarado de igual forma nas diversas religiões. A título de exemplo, podemos referir que a homossexualidade à luz da religião judaico-cristã é vista como uma perversão, delimitando na cultura ocidental o que é 'natural' e o que é 'anti-natural', tecendo as normas éticas que orientam a vida social. Todavia, hoje em dia, a ética cristã já está a deixar de lado a ideia de considerar a homossexualidade



ANTÓNIO AMÉRICO SALEMA

Natural de Torre de Moncorvo, distrito de Bragança, é Terapeuta Sexual pela Sociedade Portuguesa de Sexologia

clínica e especialista na Prevenção da Violência contra as Mulheres no seio da família. São várias as suas experiências ao serviço da região. Neste momento, colabora na consulta de Sexologia Clínica do Hospital de Magalhães Lemos, no Porto, mas continua a estar ao serviço da região transmontana, atendendo os pacientes no seu consultório em Mirandela. Na sua crónica o sexólogo clínico está ao dispor dos leitores da RAÍZES para tirar dúvidas e esclarecer assuntos que tenham a ver com a sexualidade nas suas mais diversas variedades temáticas.

como um desvio da natureza.

Ao longo dos tempos a homossexualidade tem sido tratada de forma diferente por parte da sociedade em geral e dos profissionais em especial, contudo, continua a ser um tema polémico e motivo de constantes discussões. Dentro da normalidade heterossexual, a homossexualidade surge assim como "anormal". No dizer de Foucault, as relações foram institucionalizadas, isto é, elas já têm lugares definidos e normas fixadas: o casamento e as relações entre pais e filhos são exemplos dessa institucionalização.

O preconceito negativo que os homossexuais recebem da sociedade e que interiorizam, leva a um conjunto de perturbações psicológicas como a depressão, baixa auto-estima ("eu não presto, "eu não sirvo enquanto homossexual"), solidão e mesmo, em último caso, o suicídio. Uma das questões centrais, vivida por muitos homossexuais é o conflito ou desconforto com a sua orientação sexual. É algo que pode ser vivido com sofrimento, pois envolve a auto-imagem do individuo e o lidar com as pressões que enfrenta ou enfrentará para afirmar sua identidade. São crises vividas por indefinição da orientação sexual, por quem teme o que acontecerá com a revelação de sua orientação ou por quem assumiu uma orientação e passa por situações problemáticas.

Quantas mais máscaras vão existir?

ANTÓNIO AMÉRICO SALEMA

SEXÓLOGO CLÍNICO

psicoterapias@hotmail.com

telm. 960 089 464

SIGA-NOS NO
FACEBOOK



raízes

Trás-os-Montes e Alto Douro em Revista

OU ACEDA A

WWW.REVISTARAIZES.PT



Rural Castanea

FESTA DA CASTANHA

VINHAI

23 a 25 de Outubro 2015

