

# maiahoje

jornal regional de grande informação



ESTA REVISTA É PARTE INTEGRANTE DO JORNAL MAIAHOJE Nº 480 DE 6 DE DEZEMBRO DE 2019 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA EM LOCAIS SELECIONADOS • Foto: D.R.

*Revista de Natal*  
2019



distribuição

# Em caso de fraude comunique

A fraude no consumo de energia elétrica prejudica todos. Se detetar algum comportamento, ou situação perigosa, comunique. Pode fazê-lo de forma anónima em [edpdistribuicao.pt](http://edpdistribuicao.pt) ou através da APP EDP Distribuição.



App EDP Distribuição  
descarregue aqui

energia em rede



## Muita neve vai na Serra!

editorial de Artur Bacelar, jornalista, director de informação

Este Natal lembrei-me especialmente dos pobres, não só dos financeiramente menos favorecidos, mas dos que, de inteligência, não são favorecidos. A propósito, diz com piada um amigo «esta terra é muito boa... dá cada Nabo!».

Políticos, aspirantes a políticos, comentadores de redes sociais e outros que tais... Falta-lhes humildade “ipse se nihil scire id unum sciat” (do latim “só sei que nada sei” ou “sei uma coisa: que eu nada sei”, o chamado “Paradoxo Socrático”).

Não resisto a contar uma história dos “Contos Tradicionais do Povo Português” de Teófilo Braga.

«Um Rei quis experimentar o jutzo de três conselheiros que tinha, e indo a passear com eles encontrou um velho a trabalhar num campo, e saudou-o:

- Muita neve vai na serra!

Respondeu o velho com a cara alegre:

- Já, senhor, é tempo dela.

Os conselheiros ficaram a olhar uns para os outros, porque era verão, e não perce-

biam o que o velho e o rei queriam dizer.

O rei fez-lhe outra pergunta:

- Quantas vezes te ardeu a casa?

- Por duas vezes, senhor.

- E quantas contas ser depenado?

- Ainda me faltam três vezes.

Mais pasmados ficaram os conselheiros; o rei disse para o velho:

- Pois se cá te vierem três patos, depena-os tu.

- Depenarei, real senhor, porque assim o manda.

O rei seguiu seu caminho a mofar da sabedoria dos conselheiros, e que os ia despedir do seu serviço se lhe não soubessem explicar a conversa que tivera com o velho. Eles, querendo aparentar inteligentes, foram ter com o velho para explicar a conversa; o velho respondeu:

- Explico tudo, mas só se se despirem e me derem a roupa e o dinheiro que trazem:

Não tiveram outro remédio senão obedecer; o velho disse:

— Olhem: “Muita neve vai-na serra”, é porque eu estou cheio de cabelos brancos; “já é tempo dela”, é porque tenho idade para isso. Porque lá diz o ditado: “Quantas vezes te ardeu a casa? Quantas casei a filha” E como já casei duas filhas sei o que isso custa. “E quantas vezes conto ser depenado?” é que ainda tenho três filhas solteiras e lá diz o outro ditado “Quem casa filha, depenado fica”. Agora os três patos que me mandou o Rei.. são vossas mercês, que se despirem e me deram os fatos para explicar-lhes tudo.

Os conselheiros do Rei iam-se zangando, quando o Rei apareceu. Disse que se eles quisessem voltar para o palácio vestidos, que se haviam ali de obrigar a darem três dotes bons para o casamento das outras três filhas do velho lavrador».

E assim fizeram os conselheiros do “político local”.

Feliz Natal e uma boa dose de humildade, para quem dela... não achar precisar!



## Mensagem de Natal aos Maiatos

Dezembro é, por excelência, o mês dos afetos e da proximidade.

É certo que a solidariedade humana e social deve permanecer no nosso espírito durante todo o ano, mas na verdade, a quadra natalícia, dada a predisposição que gera nas pessoas, é por natureza, um tempo em que a sensibilidade e abertura ao próximo se adensa de modo muito especial.

Enquanto líder da comunidade concelhia, mas sobretudo como cidadão humanista convicto, quero endereçar-vos o repto, para que neste Natal e ao longo de todo o

ano de 2020, cada um de vós e a comunidade maiata no seu todo, faça da partilha solidária o seu modo de vida.

Os desafios que o Mundo globalizado nos impõe, clamam por uma mudança radical que implica, inequivocamente, o abandono do individualismo empobrecedor e nos convoca para o entendimento de que todos somos responsáveis por todos e não nos é dado desistir de ninguém.

Todas as manhãs, quando chego ao meu gabinete, tenho sempre no topo das minhas preocupações, esse sentido pleno do Natal, em que o bem-comum e a abertura

às realidades humanas e sociais da comunidade são o meu foco prioritário. É assim que vou conseguindo transformar todos os 365 dias do ano, em dias de Natal.

Ciente de que este é o autêntico espírito do Natal, deixo-vos o meu fraterno abraço de amizade.

A todos um Bom Natal e um Ano Novo de 2020 pleno de excelente saúde, Paz e felicidade.

António Silva Tiago

Presidente da Câmara Municipal da Maia

PUB



Quantas vezes começamos ou acabamos uma conversa com...

## ...um sorriso?

porque o seu sorriso realmente nos importa!

centro de implantes e estética dentária  
prevenção da doença e da dor



## Como seriam as tradições em 1519?

por José Augusto Maia Marques, historiador

FOTOS:  
direitos  
reservados

Na Idade Média, o Natal não era uma data tão comemorada como atualmente. Era, obviamente, Dia Santo, mas esse conceito não tinha nada a ver com o de “feriado”, como hoje.

E muito menos havia toda esta parafernália de comemorações, de enfeites, de costumes, de consumismo, que são, aliás, bem recentes.

Quando eu era pequeno, quem trazia as prendinhas era o Menino Jesus, vejam lá. Afinal, é o seu nascimento que nós comemoramos e não o daquele velho barbudo mais as suas renas. Hoje nem se fala: no Deus Menino.

Cerca de 1519, a data de concessão do nosso Foral, seria exatamente a mesma coisa. O Natal era uma festa essencialmente religiosa, celebrada muito nas Igrejas e pouco em casa. Para os que o celebravam a sério, o Natal, durava 12 dias, do dia 25 de dezembro até à Epifania, no dia 6 de janeiro, e era antecedido por um mês de jejum – o tempo do Advento.

Sabemos, por alguns documentos estrangeiros, que havia um costume de os reis e os muito ricos darem grandes banquetes na altura do Natal. (No Natal de 1377, o rei Ricardo II de Inglaterra deu um banquete onde se comeram 28 bois e 300 ovelhas). Mas o Natal era apenas um pretexto para mais um banquete igual a vários outros durante o ano. E, por ser no Natal, não havia ementas específicas. Lembremo-nos de que a alimentação medieval era muito sazonal, já que havia sérias dificuldades de conservação dos alimentos.

Quanto ao povo, as suas “comemorações” faziam-se normalmente cantando à ida e à vinda da Igreja para assistir à Missa do Galo. Muitas vezes o frio obrigava a fazer grandes

fogueiras onde a população se aquecia e, entretanto, corvia. Assim acabam por nascer os pequenos mercados medievais de Natal que enchiam de alegria as praças das cidades e aldeias da Idade Média.

O Natal era um dos dois dias no calendário cristão (o outro é a Páscoa) no qual três missas se rezam três missas num mesmo único dia, começando com uma missa da meia-noite, seguida de outra ao amanhecer e uma terceira no final do dia.

Em casa, era apenas o presépio, que se supõe inventado por S. Francisco de Assis no séc. XIII. O Santo quis celebrar o Natal de forma mais realista: montou um presépio com uma imagem do menino Jesus rodeado de animais reais. O sucesso desta representação, pensa-se que na Noite de Natal de 1223, rapidamente se espalhou por toda a parte.

Dizem alguns autores que a Ceia de Natal teve origem no antigo costume europeu de deixar as portas das casas abertas no dia de Natal para receber viajantes e peregrinos, que junto com a família que os recebia, confraternizavam naquela data tão significativa para os cristãos. Nesta ocasião eram preparados vários pratos com fartura, sendo que essa tradição se espalhou pelo mundo e, em cada região, se acrescentavam particularidades locais.

Não sei se seria assim, já que essas “adições” são normalmente recentes (século XIX e mesmo XX), mas o que importa é que a determinada altura se criou o hábito de juntar a família à roda da mesa na ceia de 24 de dezembro, antes da ida à Missa do Galo.

Portanto, na dúvida, e para que as minhas leitoras e os meus leitores não se defraudem, vamos falar da comida nos fins da Idade Média, seja ou não na quadra natalícia.

Recuemos então a 1519 e quase tudo seria



Refeição Livro de Horas de D. Álvaro da Costa

diferente de hoje. Os alimentos seriam, em muitos casos, muito distintos e em menor variedade.

O milho, por exemplo, base da alimentação do minhoto para as papas, os caldos e a broa, não existia ainda. O que havia era o painço, milho miúdo ou milhete. O mesmo acontecia com a batata. Hoje é quase impossível imaginar a alimentação sem a batata, mas de facto ela só começa a usar-se no século XVIII.

A dieta medieval portuguesa era bastante limitada, constando sobretudo de pão de trigo ou centeio; de legumes variados, com predomínio para as couves, o grão e as favas; de frutas, como as castanhas, as maçãs, as uvas ou os marmelos; de vinho e de azeite; e de mel, que servia de adoçante. Algum peixe e alguma carne completavam a mesa dos mais abastados.

Já se conheciam algumas especiarias, mas eram caríssimas, daí que o sal e as ervas aromáticas se utilizassem muito.

O conhecimento dos novos mundos – África, Ásia e América – alteraram radicalmente a dieta dos portugueses. Mas isso levou anos a concretizar.

Da Ásia vieram a cana de açúcar, a pimenta, a canela, o gengibre e o cravo-da-índia, que se vulgarizaram em Portugal e, logo depois, na Europa. Vieram também frutas então quase desconhecidas entre os europeus, como a banana, a manga e a laranja doce. Da longínqua China, os portugueses trouxeram ainda o chá, que é hoje a bebida mais consumida a nível mundial.

Da África, os navegadores portugueses trou-



Banquete na História do Grande Alexandre

xeram a malagueta, o coco, a melancia, a tangerina e mais tarde também o café, que diversificaram a nossa gastronomia.

Da América trouxeram os navegadores ibéricos a abóbora, o amendoim, o ananás, a batata, a batata-doce, a baunilha, o cacau, o caju, o feijão, o girassol, o maracujá, o milho, a papaia, o pimento e o tomate. E até um animal – o peru – então completamente desconhecido.

Desta época chegou-nos um interessante livro de receitas – O Livro de Cozinha da Infanta D. Maria. Compõe-se de quatro seções: carne, ovos, leite e conservas. Permite-nos saber que na época havia duas refeições diárias importantes: o jantar, entre 10 e 11 horas da manhã (a principal) e a ceia, entre 18 e 19 horas. As poucas referências a uma terceira refeição, o almoço, parecem indicar tratar-se de uma refeição de carácter secundário, que se referirá ao atual «pequeno almoço», ou «primeiro almoço».

Jantar e ceia eram normalmente constituídas por carne e peixe, bebidas – água ou vinho – e sobremesas – fruta, fresca seca ou em conserva, e doces. Mas isto era para quem era.

A base alimentícia era carne de carneiro, porco, vaca e aves. O peixe costumava ser alimentação de pobres. Usavam-se ervas aromáticas, manteiga e sal, além dos chamados “adubos” (cravo, canela, pimenta, açafrão e gengibre). Cozia-se em panelões de três pernas ou suspensos em gancho, sendo a cozinha quase sempre separada da casa para evitar incêndios. Também se usava muito o forno.

O peixe constituía uma importante base alimentar para as populações da costa litoral marítima e para os que viviam junto aos rios. O peixe de mar, comido fresco junto à faixa costeira, chegava ao interior salgado ou seco. Algum marisco era também um alimento comum na época quinhentista não faltando referências ao mexilhão, ao berbigão e a outros .. frutos do mar”.

Com base na documentação, sabemos que, em Quinhentos, em Portugal, se criava, em casa ou nos pastos: bois, vacas, novilhos, porcos, marrãs, leitões, bodes, cabras, cabritos, carneiros, cordeiros e ovelhas. Entre os animais de criação doméstica encontramos, ainda: galos, galinhas, frangos, frangões, capões, patos, pavões, pombos, rolas e coelhos. A estes há que juntar a caça.

Alguns destes animais eram alimentados para a engorda, sendo, por isso, designados «cevados». Este termo provém de cevada, pois era costume os animais serem engordados com cevada. No Entre Douro e Minho, usava-se a bolota para cevar os porcos o que fazia com que não fosse necessário gastar cereais.



Refeição no Livro de Horas de D. Manuel

Também sabemos a fruta que se consumia na centúria de quinhentos. Eis alguns exemplos - De fruta verde, consumiam-se abrunhos, ameixas de todas as castas, amoras, camarinhas, castanhas, cerejas, cidras, figos, ginjas, laranjas, limas, limões, maçãs, marmelos, medronhos, melões, nêspersas, peras, pêssegos, romãs, e uvas. De fruta seca, consumiam-se ameixas passadas, amêndoas, avelãs, bolotas, castanha pilada, figos passados, nozes, pinhões, tâmaras e uvas passadas. Doçaria, ou muito simples, caseira, ou mais complexa, conventual.

As refeições eram normalmente acompanhadas por vinho, ou água (ou mesmo ambos misturados). A nossa região era propícia ao crescimento da videira. Todo o camponês desejava ter vinhas em alguma das suas propriedades. O vinho era abundante e todos o bebiam, sendo que muitas vezes nas classes mais baixas ele constituía mesmo uma grande percentagem das calorias ingeridas. Segundo João Pedro de Lima-Reis, D. Manuel ele mesmo, gostava de comer bem embora o fizesse com moderação. Era abstémio. Na véspera de Natal, por exemplo, recebia nobres e cavaleiros com frutos frescos e confeitos da Madeira, acompanhados de vinho, que nem sequer provava.

Comia-se essencialmente com uma faca pontiaguda, que cortava e espetava, e sobretudo com as mãos. A colher era para as sopas e caldos.

O aparecimento do garfo à mesa dá-se com D. João III (r. 1521-1557) mas num grupo muito restrito da aristocracia e muito raramente. O uso tornar-se-ia popular entre as classes altas apenas em 1836, com a Rainha Maria II, quando seu esposo Fernando II a convenceu a usar o novo talher de forma habitual em eventos da corte. Tinha dois dentes e servia apenas para espetar.

Entre a sua introdução na Europa no final do século XVI e meados do século XVII, surgiu o terceiro dente. O quarto dente teria surgido na segunda metade do século XVII para atender ao Rei Fernando II das Duas Sicílias, que

não gostava de ver os seus fios longos do espaguete escorregarem nos garfos de três dentes. Na Inglaterra não chegou antes de meados do século XVII, trazido pelo viajante Thomas Coryat e só se popularizou muito depois.

O garfo com a faca e a colher (o talher básico como hoje o conhecemos) é coisa do século XIX. Mas, meus caros amigos, peguemos então nós talheres de hoje e degustemos uma refeição de ontem confeccionada pelos chefes de amanhã. Bom apetite.

Finalmente, duas ou três receitas que fariam jus a uma ceia natalícia, provenientes do Livro de Cozinha da Infanta D. Maria, neta de D. Manuel, e tido como o mais antigo livro de receitas português.

Bom apetite e Bom Natal.

### Pastéis de pombinhos

Tomem os pombinhos já limpos e dêem-lhes uns cortes na carne, colocando dentro fatias de toucinho. Temperem-nos a gosto, levando-os ao fogo, a cozer. Façam a massa de pastelão e coloquem dentro os pombinhos, com caldo de vaca, de carneiro ou de galinha, e um pouco de agraço ou caldo de limão. Cíbram tudo com a mesma massa do pastelão, e levem a forno brando.

### Coelho

Assa-se um coelho temperado só com sal, e em seguida cortem-no em pequenos pedaços. Faz-se então um refogado com manteiga, cebola batida, vinagre, cravo-da-índia, açafrão, pimenta-do-reino e gengibre. Ponham em seguida os pedaços do coelho dentro do refogado, e deixem levantar a fervura. Sirva-se sobre fatias de pão.

### Tigelada de Leite

Batam muito bem quatro ovos com cinco colheres de açúcar, cinco de farinha de trigo, e uma pitada de sal. Em seguida untem umas forminhas de barro com bastante manteiga, e coloquem nelas o creme, levando ao forno para assar, com um pouquinho de manteiga por cima.

As aventuras de André Loureiro - VI

## Aventura em Ghadames (Líbia)

Conto de Zé Machado, pseudónimo de Artur Bacelar, jornalista

André Oliveira Loureiro, português, é o herói das nossas aventuras.

Jornalista de investigação do “The Yomiuri Shimbun”, jornal de Tóquio, Japão, fundado em 1874, tido como o que tem a maior tiragem do mundo (actualmente cerca de 15 milhões de exemplares, diários, em duas edições, matinal e vespertina), é agora um adulto de quase 40 anos, bem-parecido, atraente, sempre impecavelmente vestido.

Senhor de uma cultura geral fora do comum, doutorado em Ciências Políticas e professor assistente da Universidade de Harvard, Estados Unidos, antes de enveredar pelo Jornalismo, fez o Curso de Fuzileiro Especial (FZS) na Marinha Portuguesa.

André Loureiro, liderou uma, muito secreta, equipa de intervenção (a FZS – Lidador), ao serviço secreto da ONU (Organização das Nações Unidas), tendo estado em vários continentes em impressionantes missões que nunca chegaram ao conhecimento público, o que já lhe valeu dezenas de condecorações de vários governos estrangeiros. Com o posto de Capitão de Mar e Guerra, com o qual se retirou do activo, o comandante Loureiro, como era conhecido pela elite política e militar mundial, respeitado por todas as facções, é ainda hoje um dos melhores especialistas em luta corpo-a-corpo, um exímio “sniper” e exímio diplomata negociador.

Já como jornalista, em aventuras passadas, salvou aquela que é hoje a sua noiva, a princesa Isabel Helena Grimaldi, do Mónaco.

Sem preocupações financeiras, dado que graças à sua participação acionista no jornal é multimilionário, o seu refúgio é a Quinta da Família em Mondim de Basto, onde passa férias, e usufruindo da calma do local, retempera baterias. A sua habitação permanente é uma desconhecida e pequena Quinta situada no centro da calma e hospitaleira cidade da Maia.

**Cidade da Maia, à primeira luz de 23 de Dezembro de 2019**, após um ano com temperaturas muito acima do normal, os recursos hídricos estavam em mínimos históricos, mas talvez os Deuses tenham

ouvido as preces dos agricultores. Nos últimos dias a chuva tem-se representado ao mais alto nível, aguardando-se, inclusive, a visita de sua majestade a Neve, numa rara visita a este cantinho europeu. Como se recordam, no último Natal (ver Aventura em La Lys), Isabel deu a conhecer a André que estava grávida. O seu filho nasceu em Agosto e chama-se Jean Paul Alessandro Grimaldi Oliveira Loureiro, o primeiro português com o título monegasco de Príncipe.

André, Isabel e Jean Paul, vivem estes dias felizes no conforto da sua casa na Maia e preparam o primeiro Natal do primogénito, que será, como tem sido tradição, na casa dos avós paternos em Mondim.

André vislumbra através da janela o imenso cinzento da forte chuva. Bem perto um tímido tornado faz uma tentativa de beijar o chão e, quase como se sentindo observado, retirou-se numa forte e sonora rabanada de vento. A escala de cinzentos é grande e faz-lhe lembrar grandes borrascas que enfrentou enquanto fuzileiro.

Fitando o horizonte, está perdido nas suas memórias quando o telefone toca.

- André é o Filipe (atual comandante da ex-equipa de fuzileiros especiais, seu imediato, que o substituiu no comando). Amigo como vais?

- Filipe há quanto tempo! Acredites ou não estava a pensar no “team” e nalgumas coisas que fizemos juntos. Estou aqui por casa, e o Jean Paul ainda bebé...

- Pois eu estou aqui na tua terra, no Sá Carneiro. Este Natal vamos estar de licença e estava a pensar em beber um copo e pôr a conversa em dia... que dizes?

- Camarada (tratamento militar da Marinha), é só avisar a Isabel, vestir um casaco e já estou a caminho. Até Já.

André com o seu smartphone, à distância, coloca de imediato o seu Volvo S90 T8 a aquecer o motor, os estofos e o ambiente. De caminho passa pelo quarto do bebé, perde uns segundos com um sorriso na face e avisa Isabel «volto já».

- Conheço bem esses “volto já”, tem cuidado, meu querido.

- Não, nada disso, vou rever velhos ami-

gos que estão por cá. Não te preocupes, mas já sei como é não devo vir almoçar.

**Pedras Rubras, Maia, 23 de Dezembro de 2019, 11 horas**, a distância de sua casa ao aeroporto faz-se em 10 minutos. O Volvo chega a um vulgar portão, junto à zona de carga, que por sua vez dá acesso a um hangar distante. Esta estrutura, velha e feia por fora, moderna e tecnologicamente avançada no interior, secretamente é utilizada pelas forças especiais portuguesas em missão, como é o caso da “FZS – Lidador”, e estende-se por dois pisos abaixo do solo.

A porta abre-se e um homem de meia idade manda entrar o Volvo para uma ala interior que tem várias coisas velhas, fardos de feno, tabuletas e, a iluminar, apenas uma velha e empoeirada fluorescente que abraça a viga ferrugenta do tecto.

- Comandante Loureiro, seja bem-vindo... já sabe o caminho...

- Como estás António, velho amigo. Ainda és tu que tomas conta da casa?

- Pois...alguém tem que sustentar os 10 putos lá de casa.

- 10? Tu não tens juízo, disse André dando uma palmadinha nas costas ao guarda.

- A culpa é da patroa sabe... um marinho em terra tem que fazer alguma coisa.

Ao canto, uma porta disfarçada por feno, abre-se e de lá sai Filipe.

- Meu velho, estava a ver que Isabel não te dava “passaporte”, disse dando-lhe um forte abraço.

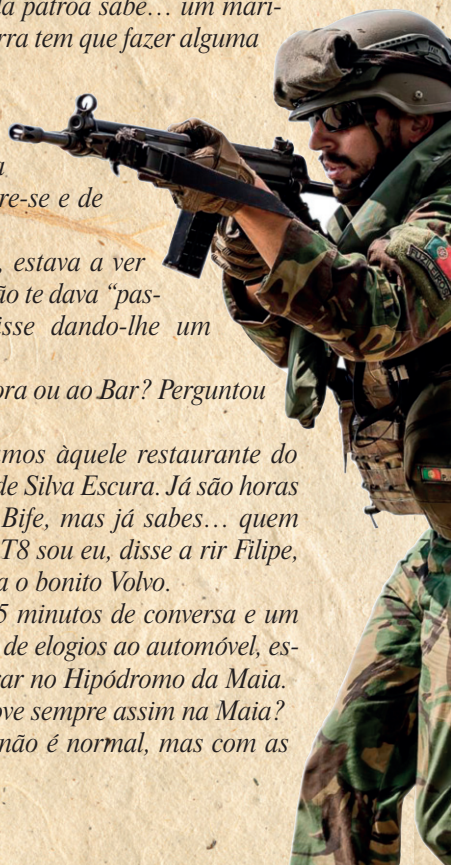
- Vamos lá fora ou ao Bar? Perguntou André.

- Achas? Vamos àquele restaurante do Hipódromo de Silva Escura. Já são horas de um bom Bife, mas já sabes... quem conduz esse T8 sou eu, disse a rir Filipe, olhando para o bonito Volvo.

Depois de 15 minutos de conversa e um sem número de elogios ao automóvel, estavam a entrar no Hipódromo da Maia.

- Raios! Chove sempre assim na Maia?

- Por acaso não é normal, mas com as



alterações climáticas, este ano esperamos neve. Ainda há pouco vi um pequeno tornado, que também não é normal... Espero que alguém tome medidas quanto a isto. Enquanto se preparam para um "banho" até à porta do restaurante, o telefone de Filipe toca.

- Admiral Paul Bennett, long time no hear (Almirante Paulo Bennett, há quanto tempo?) a que devo a honra?

Uns minutos de escuta e ouve-se Filipe a responder em inglês «Ok almirante, irei contactar o "JC Lisbon" (Joint Command Lisbon, antigo Comiberlant e Cinciberlant, uma das três divisões do comando de operações NATO) para acertar pormenores. Até já!».

- Raios já não há tempo para a cerveja. Se calhar nem vai haver Natal... a patroa vai ficar danada.

- Que se passa amigo?

- Ainda não sei pormenores, mas parece que há um jacto militar da Royal Navy desviado ao largo dos Açores que não responde e mudou de rumo. Só sei que os "Bifes" (ingleses) pediram-nos assistência para um possível ataque terrorista. Tenho que ir para a "Lata" (nome que dão ao hangar secreto do Sá carneiro). André passa para o volante e os 15 minutos da ida, tirando toda a partida do "T8", transformaram-se em apenas 5 minutos na volta.

**Pedras Rubras, Maia, 23 de Dezembro de 2019, 13 horas**, já na "Lata", o carro desaparece num alçapão que vai dar a uma ampla área, muito iluminada, onde vários marinheiros estão a trabalhar em vários equipamentos, desde veículos, a armas especiais.

Junto ao carro, uma porta dá acesso a uma área muito restrita que fica num piso inferior. André e Filipe dirigem-se pelo corredor a uma porta identificada como NSO-CC (Nato Special Operations Command Center, ou seja, Centro de Comando de Operações Especiais da Nato).

- «Officer on the deck» (oficial no convés, norma da marinha que manda colocar em sentido os marinheiros quando entra um oficial na sala), ouve-se do marinheiro mais próximo da porta.

- «At ease» (à vontade), diz o comandante Filipe.

O oficial de serviço coloca Filipe ao

corrente da situação e actualiza as informações.

- Senhor, há cerca de 30 minutos foi-nos comunicado pelo comando britânico que um "BA146M" de transporte, dirigia-se com membros do Corpo Diplomático a Nova Iorque. Foi reabastecido em pleno atlântico e desapareceu do radar, provavelmente terá sido desviado por elementos da ISIS.

Um "P8 Poseidon" conseguiu localizá-lo a voar em baixa altitude em direcção a Sul e está a monitorizar. Pensa-se que em direcção a Marrocos para reabastecer, com destino à Líbia. O caso está entregue ao "JC Lisbon" que nos colocou no comando. Querem o "Lidador" de prevenção e o Almirante Paulo Bennett, vem a caminho para assumir o comando do NSO-CC. Quais são as suas ordens?

- Mande preparar o "Team Lidador" para uma SAR (Search and Rescue, Busca e Salvamento) hostil.

Enquanto os militares executam a ordem, Filipe e André estudam as informações dos monitores, quando entra o almirante que vai chefiar a operação, que diz alto e bom som:

- André! Não me digas que estás farto de fazer tricot e vieste dar uma "perninha", cumprimentando efusivamente o jornalista.

- Almirante, acredite ou não só vim beber uma cerveja com o pessoal...

- Quer dizer que não aceitas o desafio? Questionou o almirante.

- Sabe tenho andado por casa... a mulher e filho à espera...

- Ó André, anda lá, pelos velhos tempos, estás em casa para comer o bacalhau! Desafiou Filipe.

O almirante não desarmou e colocou-se a fitar o rosto de André, assobiando e baloiçando o corpo.

- Como é comandante? Sim ou Sopas?

- Bem... sabe que nunca lhe poderia dizer que não, mas...

O almirante dá-lhe uma palmada nas costas e em passo apressado, como quem não quer mais conversa, diz «está decidido» e virando-se para um marinheiro disse «acompanhe o comandante Loureiro aos seus aposentos para trocar de pijama, ele que se apresente ASAP (As Soon As Possible – rapidamente), junto da Lidador. Você também Filipe! Há como gosto de reuniões de antigos alunos da escola!». Disse a sorrir.

**Pedras Rubras, Maia, 23 de Dezembro de 2019, 14 horas**, estava André a entrar na sala de "Briefing" para reunir com a equipa,

onde estava já Filipe a dar instruções.

- «Officer on the deck».

- «At ease»!

Filipe chama André à parte, coloca-o a par dar últimas notícias e anuncia à equipa que André irá comandar esta operação, cedendo-lhe o palco.

- Camaradas, há cerca de uma hora, um "BA146M" inglês com uma delegação diplomática de 10 pessoas a bordo, chefiadas pelo príncipe William, foi desviado e, pensa-se, estará a caminho do aeroporto Mohamed V, em Casablanca provavelmente para reabastecer. A nossa missão será salvar o príncipe e os diplomatas. Baixas da nossa parte ou dos reféns não é uma opção pelo que teremos de ser certos.

O meu segundo, será o comandante Filipe. Dentro de pouco mais de uma hora estará um novíssimo "A400M Atlas" que vamos estrear para nos levar a Casablanca. "Gear Up"! (equipem-se).

Entre palmas e assobios, um a um vão passando por André para um abraço.

**Algures no Atlântico, 23 de Dezembro de 2019, 19 horas**, já no A400, carregado de veículos, armas e as mais diversas "ferramentas" de um FZS (Fuzileiro Especial) o team convive, enquanto André e Filipe recebem as últimas actualizações.

- Meus senhores, confirma-se! O "BA146" aterrou em Casablanca e já declarou ter sido desviado pelo ISIS. Quer reabastecer e cremos que se dirigirá para "Ghadames", uma povoação Síria no limiar do deserto e junto à fronteira com a Tunísia e a Argélia, onde existe uma base secreta do ISIS. O Governo Líbio, devido à instabilidade no país e na Zona já disse que não intervirá, mas também não apoiará. Estamos por nossa conta e toda a gente deverá ser considerada hostil. Aproveitem para descansar. A E.T.A. (Estimated Time Arrival – Hora prevista de chegada) será dentro de três horas. O meu conselho é que descansem.

**Mediterrâneo, ao largo da Tunísia, 23 de Dezembro de 2019, 22 horas**, André solicita de novo a atenção aos colegas.

- Toca a preparar. Estamos a 60 minutos do alvo: Actualização. O "BA146", tal como prevíamos, já aterrou em "Ghadames". As autoridades locais, como informado, não actuaram e dirigiram-se para um campo de treinos da ISIS no deserto a 20 cliques (quilómetros) do aeroporto. O meu plano é fazer um "Toca e Levanta" no aeroporto, descarregando em movimento os veículos. Portanto "Gear Up"!



No aeroporto de Ghadames a lua brilha e vislumbra o silêncio próprio do deserto. Não há viva alma dado que este aeroporto que esteve parado três anos sem uso, apenas tem um voo regular, às terças-feiras, essencialmente para uso de locais. Ghadames é também conhecida por ser uma cidade onde habitavam as antigas tribos líbias do deserto.

**Aeroporto de Ghadames, Líbia, 23 de Dezembro de 2019, 23 horas,** o A400M toca o chão. Em menos de 10 segundos tudo é descarregado e volta a levantar. O silêncio volta a reinar sem que ninguém tivesse dado por nada.

Sente-se a baixa percentagem de humidade destas áreas desérticas, pelo que os 6 graus que marca o termómetro são frios, mas suportáveis por quem está habituado a índices de humidade muito superiores.

No terreno, saídos em "Touchdown" do A400M, já estão os três "Arquius

«30°04'10.1"N 9°28'31.9"E» e um terreno, em «30°03'12.9"N 9°27'30.6"E», que será o alvo.

A zona é difícil, fortemente arborizada, murada e vedada, distinguem-se três edifícios localizados nos cantos e ao centro a provável localização dos reféns.

Com os óculos de Visão Nocturna, avançam ágeis a ultrapassar obstáculos e, silenciosos, quase como uma alcateia bem treinada e sedenta.

Enquanto André espera, pronto para invadir o portão, ouvem-se batidas ritmadas, como se de uma potente máquina fotográfica a disparar se tratasse. Na realidade são as armas automáticas, silenciadas, a disparar.

Vindo do edifício não dominado ouvem-se as primeiras rajadas de Kalashnikov.

- L1 vai avançar!

André força o portão e dirige-se para os reféns. No edifício, fortemente guardado, a resistência é grande.

Dois minutos depois entram nas instalações e conseguem resgatar com vida todos os reféns. André busca o príncipe

William que, apesar de ferido pela tortura a que foi submetido, manteve a postura britânica e as suas primeiras palavras foram

«"Good Fellows" (Bons companheiros), estava a ver que ia perder de novo a hora do Chá!»

André sorriu e transmitiu a senha de operação concluída com êxito

- Cabo Bojador! Repito, Cabo Bojador!

No NSO-CC, toda a gente salta e festeja.

**Ghadames, Líbia, 24 de Dezembro de 2019, 02 horas,** os três "Arquius Scarabee", recebem os 24 personagens e rumam de novo ao Aeroporto, onde o A400M, acaba de aterrar.

Sem surpresas, levanta voo em direcção a base da Royal Air Force, em Northolt, a cerca de 10km de Londres, escoltados por quatro caças "Eurofighter Typhoon".

**Mediterrâneo, ao largo de França, 24 de Dezembro de 2019, 06 horas,**

Pelo caminho os militares tratam das pequenas feridas dos reféns e conversam. André chega junto de William e pergunta como se sente.

- Agora muito bem, na companhia de uma bela loira portuguesa. Pergunto-me

porque lhe chamam "SuperBock" (traduzido à letra: cerveja super escura), disse divertido o príncipe.

André Sorriu e disse-lhe que desconhecia, mas o líquido é o melhor.

- Meu caro comandante André Loureiro, presumo. Antes de mais deixe-me agradecer-lhes em meu nome e de Sua Majestade, vocês foram incríveis. Muito Obrigado. Já agora o seu nome precede-o. Julguei que agora fosse jornalista, acompanho as suas reportagens.

- De facto Majestade, sou mesmo jornalista, mas estava farto de estar em casa e proporcionou-se esta pequena aventura a que não resisti...

Levando as mãos à cabeça, André disse em voz alta « Raios! A Isabel vai matar-me! », o que provocou uma gargalhada geral dos Fusos (Fuzileiros).

Pegou no telefone satélite e ligou para o telemóvel de Isabel.

- Estou, Isabel? Desculpa! Esqueci-me! A conversa estava boa e o tempo passou! Sabes como é quando me junto aos rapazes e bebemos umas cervejas... são histórias umas atrás das outras...

O silêncio, apenas interrompido pela música de bebé, reina do outro lado do telefone.

- Isabel? Estás bem? Isabel?

- Estou bem tonto! Disse Isabel a sorrir do outro lado do telefone!

- Com que então a beber umas cervejas com os rapazes! O que vale é que o almirante Paulo Bennett, como sempre é um cavalheiro, conhece-te bem e telefonou-me a informar do que andas a fazer. Sei que estás bem e que vens a caminho. Já estou em Mondim, o almirante fez o favor de me enviar uma escolta e um helicóptero que me trouxe para cá. Vá lá, boa viagem maroto!

- Isabel, nem sei que te diga... já tenho saudades vossas. Volto logo que possa. Beijo!

- Olha, endereça cumprimentos meus ao primo William. Beijo!

Desligando o telefone, sentou-se ao lado de William e ficou pensativo.

- Meu caro, tens de passar umas temporadas no vosso Algarve. Estás branco, disse o príncipe a rir.

Afundado ainda nos seus pensamentos disse

- Ah, é verdade, a Isabel envia-lhe cumprimentos.

- Qual Isabel?

- A minha mulher, disse André e acrescentou, «Isabel Helena Grimaldi».

- "Good Lord" (Meu Deus), és casado com a Helena? Então somos primos! Que



Scarabee

Volvo 4x4", equipados com dois motores, um a gasolina de 300cv e outro eléctrico de 103cv.

Silenciosos, rolam em direcção aos arredores de Ghadames, onde estarão os terroristas.

No ar está um drone "MQ-9 Reaper", conhecido por "Predator B" que transmite imagens infravermelhos, em directo, para os veículos e para o comando na Maia. Pelo rádio satélite do seu ouvido, André está em permanente contacto com o NSO-CC e toda a sua equipa.

Os operacionais estão numerados de Líder 1 a 12 e a base tem o nome de código Maia.

**Ghadames, Líbia, 24 de Dezembro de 2019, 01 hora,** depois de efectuado o reconhecimento, os potentes e fortemente armados veículos avançam em modo eléctrico. Pelas imagens térmicas é identificado, a sul de Ghadames, uma central de comunicações localizada em

feliz coincidência. A Helena, como nós a conhecemos, quando eramos miúdos, brincou muito comigo, principalmente naquelas reuniões horríveis de família. É quase como minha irmã... e uma mulher lindíssima. Parabéns André!

**Northolt, Londres, 24 de Dezembro de 2019, 09 horas,** o voo chega à base da RAF, é recebido pelo primeiro-ministro e transmitido televisivamente em directo para todo o mundo.

Toca o telefone e é o director do "The Yomiuri Shimbun".

- Olá André, certamente podemos contar com uma história de fundo para o jornal, certo?

- Claro que sim director... lá para janeiro. Merry Christmas (Feliz Natal), disse André a desligar o telefone.

**Pedras Rubras, Maia, 24 de Dezembro de 2019, 14 horas,**

De volta à "Lata", André toma um chuveiro, veste-se, despede-se dos companheiros e dirige-se ao seu S90 e não o encontra.

- Comandante Loureiro, as estradas estão intransitáveis devido ao grande nevão que está a cair. A sua esposa antecipou-se e providenciou as chaves do XC90 para que o tivéssemos aqui à sua espera, disse António, a incansável primeira "cara" de quem visita a "Lata".

- Meu caro, obrigado, mas não necessito de chave... ele funciona com o meu telemóvel. André aproximou-se e de facto o carro de imediato deu sinais de vida.

A caminho amontoavam-se os carros na bermã que não tinham capacidade para circular. Os limpa neves improvisados pela Protecção Civil faziam o que podiam, mas não chegavam para as "encomendas". O Volvo XC 90, com tracção integral estava como em casa, na Suécia e André optou por chegar a Vilar de Luz e, de helicóptero, fazer a viagem até à Quinta de Mondim.

**Propriedade da família Loureiro, Mondim de Basto, 24 de Dezembro, 19 horas,**

André aterra o helicóptero, recebe um longo abraço de Isabel, seguindo-se um longo beijo, sob o céu que, agora limpo, deixa já vislumbrar a atrevida Lua.

Ouve-se um troar forte no ar a aproximar-se, outro helicóptero, desta vez um "Merlin HC3A", da marinha britânica, aproxima-se do solo.

- Que querem eles agora André? É véspera de Natal, o primeiro do Jean Paul... Por favor não vás! pediu Isabel.

- Raios, que querem estes "Bifes" agora? dirigindo-se ao heli que acabou de aterrar. Abre-se a porta e de lá sai o príncipe William, Kate Middleton e os seus filhos Jorge, Carlota e Luís.

- André, achas que há lugar à mesa para mais cinco?

- Claro que sim, disse André «Bem-vindos à casa Loureiro»

Isabel reconhece William e corre para os seus braços,

- Primo, que bom ver-te!

- Minha cara Helena ou Isabel, como queiras, estávamos aborrecidos e desafiei a Kate para vos fazer uma surpresa e conhecer o Jean Paul.

Dirigem-se à grande casa e como sempre entram pela cozinha, um ritual apenas para os mais chegados e que é mantido para colocar à vontade as visitas.

Para variar na grande cozinha, comandada pela avó Loureiro, a azáfama é grande, os cheiros são incríveis. Um desafio a que André não resiste e sorrateiramente lá vai "roubar" uma rabanada acabada de preparar, levando, acto contínuo, com uma colher de pau na mão.

«Sempre o mesmo», tens de esperar, disse a avó Loureiro.

Antes da chamada para a mesa, o anfitrião é o avó Loureiro que recebe com uma antiquíssima aguardente velha, os cavalheiros e convidados na imensa biblioteca da casa.

Os miúdos, esses, rondam a grande árvore de Natal, abanando os presentes na ânsia de adivinhar o que contêm.

William e Kate estão encantados com o Natal tradicional português e juntam-se a Isabel na Lareira, onde desfiam velhas histórias de infância.

André... onde está André?

Fomos encontrá-lo no sofá junto do berço de Jean Paul, deitado, com o bebé adormecido no seu peito. Ao seu lado, no chão estava jazido um antigo livro de histórias do "Meniço Jesus", o verdadeiro com que André cresceu.

Diz-se que um Anjo desceu e abençoou-os, criando-lhes um reconfortante calor nos seus corações que se refletia na beleza do sorriso que espelhavam.

Daquele lugar irradiou uma estranha e mágica luz que subiu à Estratosfera e em movimento circular abraçou e iluminou por segundos todo o globo, levando a todos os corações uma mensagem de Paz, tranquilidade e Amor.

A energia de um acto singular de Amor pode percorrer o mundo e anunciar... é Natal! Deus retirou o peso dos Homens para que possam recomeçar a construir o Amor que sustentará o novo ano.

Feliz Natal e Paz na terra a todos por Ele amados.



PUB



santa casa  
misericórdia  
maia

QUE NESTE NATAL  
RENASÇAM OS NOSSOS CORAÇÕES  
E SE PERPETUEM NOS NOSSOS GESTOS  
OS VALORES DA SOLIDARIEDADE E DA TOLERÂNCIA!

## As flores nem sempre são para nós...

por Ana Sofia, jornalista



Há vários dias o frio imperava numa freguesia periférica do concelho da Maia. O mês ditava que assim fosse. Margarida, cumpriu a tradição. A jovem escritora era sempre a primeira a chegar a casa da avó. Era véspera de Natal. A lareira estava acesa. O cheiro dos doces natalícios invadia a velha cozinha da avó Mirá que, com as suas quase 80 primaveras, mantinha a tradição de preparar a ceia de Natal.

À entrada, a pequena criatura de penas coloridas dava as boas vindas. Apesar da presença já habitual de Margarida na residência Barbosa, Chiquinho, de sua graça, mantinha uma postura altiva do seu poleiro triunfante e, dependendo do seu humor animal, decidiria se a iria cumprimentar com um repetido "Olá", imitar o som da carrinha dos gelados que prendeu a memória de muitas crianças como Margarida, ou, simplesmente, fingir-se despercebido.

- Hummm, que cheirinho, avó! Posso provar? Vá lá, vá lá, vá láááá! - disse, num impulso acriaçado, já a salivar pelas fatias douradas que a avó acabava de polvilhar com a tradicional mistura de açúcar e canela.

- Cuidado que te queimas, filha! Acabei de as fazer, ainda estão quentes! - disse num

tom ternurento, rasgando um disfarçado sorriso no rosto já envelhecido.

Enquanto a jovem rapariga provava a deliciosa iguaria, a avó Mira pôs ao ombro o louro, puxou para perto da lareira o antigo banco de madeira, que saíra das mãos do marido quando ainda se dedicava à arte da marcenaria, e sentou-se.

Margarida seguiu a avó enquanto acabava de limpar os lábios ainda com vestígios do pequenino prazer satisfeito há instantes atrás e, sentou-se ali mesmo, ao pé dela, de pernas à chinês, como tantas vezes repetira enquanto criança. Lembrava-se bem dos Natais passados ao redor daquela lareira. Lembrava-se também do frenesim na cozinha tradicionalmente decorada pelas paredes revestidas a azulejo azul e branco, agora já sem cor. Lembrava-se de tantas outras brincadeiras com os primos da mesma idade. Nessa altura, o Natal tinha uma cor, um cheiro e um sabor diferentes.

- "Querida..." , disse a avó Mira, fazendo uma breve pausa no discurso, enquanto dava uma semente de girassol ao papagaio. "Infelizmente, já não tenho a jovialidade de outrora, o tempo tirou-me o teu avó e muitas outras coisas, entre elas a memória", continuou entristecida, numa súbita sobriedade, cada vez mais rara.

Margarida sabia que a doença, diagnosticada há meses atrás, tinha roubado a pouca esperança que a avançada idade deixou. Sozinha naquela que já fora uma majestosa vivenda, a avó Mira dedicava agora grande parte do seu dia àqueles que apelidava de "companheiros de todas as horas". Simão, Miguel e Violeta eram três simpáticas aves a que se juntava o anfitrião da casa, agora num agradável poleiro improvisado.

- "Gostava de contar-te como nasceu a tua mãe", deixou sair, acompanhando com um sopro profundo.

A avó Mira tinha guardado consigo as inú-

meras histórias pelas quais passou e que agora tinha medo de ver desaparecidas. As mais recentes memórias já se tinham perdido. Não se sabia por quanto tempo mais as valiosas do passado se manteriam fiéis à verdade. Partilhá-las com a sua neta seria um privilégio e uma garantia de que prevaleceriam por gerações.

Guilherme, havia partido há alguns anos. Consigo levou histórias e a sabedoria de quem, com mais de sete décadas, carregava a dura participação como militar do Exército Português na Guerra do Ultramar, em Angola. Nessa altura, a avó Mira transportava no ventre a sua primeira filha, Teresa, batizada com este nome a pedido do pai, num desejo espelhado através de correspondência. A carta foi rececionada tinha já a menina umas semanas. Mira correu a registá-la, cumprindo assim, o desejo do marido.

Agora, em frente àquele rosto envelhecido, Margarida ouviu atentamente a deliciosa narração que a sua avó tinha para contar. A sua veia exploradora deixou-a curiosa. Afinal, dos tempos de juventude da avó pouco se sabia.

- "Conheci o teu avó tinha acabado de completar 16 anos. Tinha vindo para o Porto servir numa casa senhorial como serviçal interna. Era ali que passava os meus dias", começou.

Palmira de batismo, havia nascido numa vila do distrito de Viseu. O pai era moleiro, mas cedo faleceu por causa do vinho. Os filhos eram muitos e as possibilidades financeiras cada vez menores, tão poucas que quase não chegaram para fazer um funeral decente ao chefe da família Caldeira. Mira, a mais velha dos sete irmãos, veio



- Caleiras
- Rufos, Guieiros, Calões
- Almofadas, Chaminés
- entre outros
- corte computadorizado
- em jacto de água até 5 eixos

**DOREFAL**  
Quinagem e Calandra, Lda.

Rua Cesário Verde, 50 • 4475-522 Silva Escura Maia  
tel 22 944 11 36 • fax 22 944 99 12 • tlm 91 698 65 12 • dorefal@dorefal.com

DESEJAMOS A TODOS OS NOSSOS CLIENTES E AMIGOS UM feliz e

Santo Natal

para o Porto trabalhar com uma amiga da mãe na casa dos Vasconcelos, uma influente família do Norte. Aos domingos à tarde, o único tempo de descanso que tinha, aprendia a arte da costura. Isto valeu-lhe mais alguns escudos que fazia com a venda de colchas. Tudo o que ganhava enviava para São João da Pesqueira, para que a sua mãe pudesse cuidar dos seus irmãos.

- “Sabes, a vida era muito mais difícil do que é agora, Margarida, mas as pessoas eram muito mais felizes”, refletiu em voz alta. “Lembro-me perfeitamente, era véspera de São João e, depois de servirmos a ceia aos senhores, fomos dispensadas para gozar um pouco do fim de tarde no Porto, se assim o desejássemos, mas cedo teríamos que nos recolher”, explicou a avó, recordando pormenorizadamente as memórias mais antigas. “Eu, a Rosa e a Arminda, as minhas colegas no trabalho, fomos passear a saia de domingo”, disse, soltando uma leve gargalhada.

Margarida continuou de olhos fitados, ouvindo silenciosamente.

- “Famos as três de mãos dadas, eu estava no meio. Passou um jovem bonito, de olhos azuis e muito asseado. Atraía as atenções das meninas mais distraídas por onde quer que passasse. O teu avó era muito bem parecido quando era mais novo”, disse com um riso maroto. Certo que não se tratava de uma história de príncipes e princesas, mas tinha um quê de encanto. Se fizesse uma obra com esta história, Margarida poderia até chamá-lo “O senhor e a plebeia”.

- “A história desenrolou-se e começamos a namorar. Via-o aos domingos de tarde, antes do recolher para a preparação da ceia. Namorávamos há uns meses quando descobri que estava grávida. Nessa altura, o teu avó disse que tinha sido chamado para a Guerra do Ultramar. Casámos à pressa para que ninguém soubesse que a tua mãe tinha sido um “pecado”. Noutros tempos, isso era muito mal visto pela sociedade. Ele foi para Luanda e só voltou

dois anos e meio depois, já a tua mãe era uma menininha”, disse a avó Mira com um brilho nos olhos, deixando soltar uma lágrima, que se perdeu no rosto marcado pelo tempo.

Guilherme e Palmira trocavam cartas que demoravam dias a chegar e essa era a única forma de se manterem ligados e apazigarem as saudades um do outro. Tinham quilómetros de distância a separá-los. O pai, preocupado, tentava saber tudo sobre a primogénita. Se andava e se, na sua modesta inocência, já dizia “papá”. Mira foi criando a filha em casa da sogra, num ambiente humilde e de relações difíceis.

- “A Teresa não foi planeada, mas foi uma bebé muito desejada”, disse ao ser interrompida por um soar de campainha muito familiar.

Margarida levantou-se apressadamente e foi abrir. Na porta, encontrou a família que, carregada de prendas, foi entrando numa tremenda algazarra. Era sempre assim quando se reuniam.

A jovem recebeu um caloroso beijo do namorado que carregava um ramo de gerberas amarelas, envolvidas num manto de frondosas folhas de antúrio.

- “São para mim?”, disse Margarida de sorriso rasgado.

Martim preparava regularmente deliciosas surpresas para a sua amada, mas desta vez, o destinatário não tinha o seu nome.

- “Não, minha querida, são para a matriarca da família” – respondeu.

- “Para mim? Lembraste-te desta velha parigã?”, disse a avó Mira surpreendida.

Já há algum tempo que a avó Mira se esquecera do que era receber um ramo de flores. Aquele gesto criou nela uma agradável nostalgia.

Ao receber aquele miminho de quem tinha como neto, agarrou firmemente na sua mão e a ela juntou a mão de Margarida, a neta mais nova. Num sussurro, deixou fugir o maior desejo do seu coração naquele momento:

- “Gostava de ir ao vosso casamento”.

Os três sorriram.

Juntaram-se ao resto da família que já se reunia em torno da comprida mesa de madeira. A ceia cumpriu-se com tradição, igual a outros tantos anos. Há meia noite, abriram-se as prendas. O velho barbudo, de fato vermelho, não compareceu à festa, mas Martim fez as honras da casa. Num inesperado gesto, como manda a tradição, o jovem de 27 anos ajoelhou-se em frente a Margarida e, com voz trémula, lançou a famosa pergunta que daria mote para a concretização do sonho da avó Mira, mostrando um brilhante anel solitário.

Um delicado “SIM” escapou por entre as lágrimas incontroláveis de felicidade de Margarida.

Era tempo de alegria. No coração da avó Mira ressurgia um sentimento de tranquilidade. Não saberia se iria estar presente no casamento, mas tinha a certeza que aquelas duas almas que agora se comprometiam formariam uma linda família, carregada de histórias e de amor.

Afinal, era Natal e a família é o mais importante.

Feliz Natal!



PUB

**BarcaD'Ouro**  
OURIVESARIAS  
1989

COMPRA DE OURO  
**AVALIADOR OFICIAL**

**C.C. MAIA JARDIM**

Loja 1  
935 273 213

**MAIA CENTRO (C.C. VENEPOR)**

Rua Simão Bolívar, 83 • Loja 9  
229 480 884 • 963 056 369

**MIRA MAIA SHOPPING**

Loja 82  
935 273 197

barcadourourivesarias

ENTREVISTA: ACES Maia Valongo quer manter-se

## «Na vanguarda da prestação de cuidados de saúde de qualidade, excelência e eficiência»

Desde 2012, que, resultado de uma fusão, o ACES Maia Valongo atua nestes dois municípios, com a prestação de serviços de saúde. Em conversa com o MaiaHoje, Fernando Filgueiras, Diretor Executivo do ACES Maia Valongo, tocou os principais valores que regem este Agrupamento de Centros de Saúde, focando as valências de que dispõe e ainda a natureza dos projetos em que se encontra envolvido.

**MaiaHoje (MH) - O que é o ACES Maia/Valongo?**

**Fernando Filgueiras (FF) -** Os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), são serviços de saúde com autonomia administrativa, constituídos por várias Unidades Funcionais que integram um ou mais centros de saúde.

O ACES Maia Valongo, resultou da fusão do ACES Maia com o ACES Valongo, em 2012. Tem uma população residente estimada em 234.297 habitantes (Pordata 2018) e um total de 220.156 utentes inscritos (SIARS, outubro 2019).

O ACES Maia Valongo, enquanto prestador de cuidados de saúde primários, constitui o primeiro acesso dos cidadãos à prestação de cuidados de saúde, assumindo importantes funções de promoção da saúde e prevenção da doença. O ACES desenvolve ainda atividades de vigilância epidemiológica, investigação em saúde, e participa na formação de diversos grupos profissionais nas suas diferentes fases, pré-graduada, pós-graduada e contínua.

**MH - Quantas Unidades de Saúde Familiares abrangem e quantos utentes?**

**FF -** O ACES compreende várias Unidades Funcionais, nomeadamente Unidades de Saúde Familiar (USF), Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados



Dr. Fernando Filgueiras

(UCSP), Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC), Unidade de Saúde Pública (USP) e a Unidade de Recursos Assistenciais Partilhados (URAP). Existem 16 USF, das quais 13 são de modelo B e destas, duas estão acreditadas por processo de certificação de qualidade.

As 2 UCSP têm uma estrutura idêntica à prevista para as USF e também prestam cuidados personalizados garantindo a acessibilidade, a continuidade e a globalidade dos mesmos.

As UCC em número de cinco, prestam cuidados de saúde e apoio psicológico e social no âmbito domiciliário e comunitário.

A USP, funciona como observatório de saúde, procede à vigilância epidemiológica e gere programas de intervenção no âmbito da prevenção, promoção e proteção da saúde da população em geral,

além de exercer funções de Autoridade de Saúde.

Por último, a URAP é constituída por uma equipa multidisciplinar, que presta serviços de consultoria e assistenciais às várias Unidades Funcionais, em áreas diferenciadas como Serviço Social, Psicologia, Nutrição, Terapia da Fala e Pediatria. Cada unidade funcional assenta numa equipa multiprofissional, com autonomia organizativa e técnica, estando garantida a intercooperação com as demais unidades funcionais. Para além destas, o ACES contempla uma unidade de apoio à gestão (UAG), um Gabinete do Cidadão e o Conselho da Comunidade.

**MH - Atualmente, qual o número de profissionais que compõem o corpo clínico?**

**FF -** Atualmente, o quadro de profissionais do ACES, é composto por 505 ele-

### VIDA ACTIVA PARA OS MAIS PEQUENOS!

Fisioterapia Terapia da Fala Terapia Ocupacional  
Psicologia Nutrição Integração Sensorial  
Programas de Intervenção Multidisciplinar  
Massagem para bebés



Praça de Almada Negreiros, 64 • Cidade da Maia • 22 947 96 80 • 91 918 51 44 • www.fisimaia.pt

**fisimaia**  
JUNIOR

mentos distribuídos da seguinte forma:

Médicos	129
Médicos Internos	40
Enfermeiros	181
Técnicos Superiores de Saúde	7
Téc. Sup. Diagnóstico e Terapêutica	13
Técnicos de Saúde	9
Assistentes Técnicos	103
Assistentes Operacionais	3

**MH - Quais os projetos em que o ACES Maia/Valongo está envolvido?**

**FF -** O ACES para além de desenvolver os Programas de Saúde de âmbito Nacional, também está envolvido em vários projetos interdisciplinares e interinstitucionais, nomeadamente:

1. **Diabetes em Movimento** em colaboração com o Instituto Universitário da Maia – ISMAI.

O Diabetes em Movimento é um programa comunitário de exercício físico para pessoas com diabetes tipo 2, multiinstitucional, multidisciplinar e desenvolvido em ciclos de nove meses, com três sessões semanais de exercício físico. Estas sessões são operacionalizadas em grupos de 20 a 30 participantes, realizadas num pavilhão desportivo sob supervisão de profissionais do exercício físico e enfermeiros.

2. **CaiVent** em articulação com o Centro Hospitalar Universitário do S. João – CHUSJ

O projeto de Centro de Apoio Integrado ao doente com ventilação mecânica prolongada (CaiVent), com início no final do ano 2018 é destinado ao acompanhamento, pelo ACES, de doentes com necessidade de ventilação mecânica prolongada no domicílio, promovendo uma resposta adequada em colaboração com os cuidados de saúde diferenciados.

Tem como objetivo a promoção dos melhores cuidados de saúde no domicílio no sentido de reduzir as taxas de internamento e o número médio de deslocações dos doentes ao serviço de urgência hospitalar.

3. No âmbito do Programa de Saúde Escolar e em colaboração com a Câmara Municipal da Maia e outras entidades, estão em desenvolvimento 17 projetos essencialmente nas áreas da Alimentação, Cidadania, Saúde Mental, Saúde Visual e Oral e Primeiros Socorros.

No que concerne aos rastreios de base populacional em desenvolvimento no ACES, destacam-se dois rastreios piloto denominados, Rastreamento do Cancro do Colon e Reto (RCCR) e Rastreamento de Saúde Visual Infantil (RSVI).

O RCCR, é dirigido, por carta convite personalizada, à população com idade compreendida entre os 50 e os 74 anos, de ambos os sexos e inscritos nas unidades funcionais. Numa primeira fase os utentes a integrar este projeto piloto, enquadraram-se no grupo etário dos 50 aos 60 anos. Este rastreio baseia-se na pesquisa de sangue oculto nas fezes a cada dois anos. Nas situações em que a pesquisa de PSOF é positiva, os doentes são encaminhados para a realização de colonoscopia e respetiva vigilância clínica ou tratamento de acordo com o algoritmo clínico previamente determinado.

Com a implementação do RSVI, pretende-se diminuir a prevalência da ambliopia, intervindo nas suas causas em idades precoces, com importantes ganhos individuais e sociais. É dirigido a crianças inscritas no ACES com 2 e 4 anos de idade.

Q exame é de execução rápida, demora menos de um minuto, é atrativo mesmo para as crianças pequenas, uma vez que usa um estímulo luminoso associado a um estímulo sonoro (música), capaz de captar a atenção da criança. A leitura dos exames realizados é efetuada pelo serviço de oftalmologia do CHUSJ. Para todos os casos positivos é realizada uma consulta na especialidade de oftalmologia no referido Hospital. A Câmara Municipal da Maia colabora na ampla divulgação do rastreio.

**MH - Atualmente, o ACES Maia/Valongo integra um projeto-piloto do Serviço Nacional de Saúde pela promoção da atividade física nos dois municípios, Maia e**

**Valongo. No que consiste este projeto?**

**FF -** Com o objetivo de reforçar a integração da promoção da atividade física nos cuidados de saúde primários, foi determinado pelo Despacho 8932/2017 de 10 de outubro, a realização do projeto-piloto. Este tem como objetivo avaliar em contexto real a efetividade em ganhos de saúde e o respetivo custo de efetividade do novo modelo de promoção da atividade física no SNS.

Este projeto desenvolve-se em três componentes. A primeira fase prende-se com o aconselhamento breve para a prática da atividade física, realizada por profissionais de saúde. Numa segunda fase, o cidadão é submetido a uma consulta multidisciplinar de atividade física (Médico de Família e Técnico do Exercício), para a qual serão referenciados utentes com patologias de Diabetes Tipo 2 e/ou depressão. A terceira e última fase compreende a articulação entre os CSP e os recursos comunitários enquanto promotores da atividade física e exercício físico. No ACES estão contempladas duas consultas em colaboração com o ISMAI e a Câmara Municipal da Maia.

**MH - O que espera o ACES Maia/Valongo para o futuro?**

**FF -** O ACES Maia/Valongo é um agrupamento de centros de saúde cuja missão é garantir a prestação de cuidados de saúde primários à população nas áreas geográficas dos concelhos da Maia e Valongo. Está orientado para a melhoria contínua da qualidade dos cuidados prestados, promovendo a maior acessibilidade com prestação de serviços de proximidade para a obtenção de ganhos em saúde.

Nesta senda, o ACES pretende manter-se na vanguarda da prestação de cuidados de saúde de qualidade, excelência e eficiência, investindo continuamente na atualização do conhecimento dos seus profissionais, implementando projetos inovadores na área dos Cuidados de Saúde Primários e promovendo a realização de trabalhos de investigação de elevado mérito e reconhecimento.

**CONSULTAS**  
☎ 229479680 · 919185144

- Fisiatria
- Cardiologia
- Psiquiatria
- Nutrição
- Podologia
- Psicologia
- Acupuntura
- Reeducação Urinária

# As mais belas canções de Natal

para um Serão em família e em português



## NATAL AFRICANO

Logo que nasceu  
Jesus acampou  
E à luz das estrelas  
Uma voz soou (sussurrou)  
Uaaa... Uaaa...

Maria a Senhora  
Logo o embalou (aconchegou)  
E à luz das estrelas  
Uma voz soou (sussurrou)  
Uaaa... Uaaa...

Logo que nasceu  
Jesus acampou  
E à luz das estrelas  
Uma voz sussurrou  
Uaaa... Uaaa... Uaaa.

## GLORIA IN EXCELSIS DEO

Ai, vinde todos à porfia  
Cantar um hino de louvor  
Hino de paz e alegria  
Que os anjos cantam ao Senhor.

### Refrão:

Gló-ó-ó-ó-ó (3x)ria  
in Excelsis Deo (bis)  
Naquela noite venturosa  
Em que nasceu o Salvador  
Vozes de anjos harmoniosas  
Lançam ao céu este clamor.  
(bis).

## O MENINO ESTÁ DORMINDO

O menino está dormindo  
Nos palhinhas, despídirinho, (bis)  
Os anjos Lhe 'stão cantando  
Por amor tão pobrezinho.

O menino está dormindo  
Nos braços da Virgem pura.  
Os anjos Lhe 'stão cantando:  
«Hossana lá nas alturas».

O menino está dormindo  
Nos braços de São José,

Os anjos Lhe 'stão cantando:  
«Gloria tibi domine».  
O menino está dormindo  
Um sono de amor profundo  
Os anjos Lhe 'stão cantando:  
«Viva o salvador do mundo!»

## PRIMEIRO NATAL

Um Anjo proclamou o Pri-  
meiro Natal  
A uns pobres pastores ao céu  
de Belém  
Lá nos campos a guardar os  
rebanhos do mal  
Numa noite tão fria e escura  
também...

## Natal, Natal! (2x) É-nos nascido um Rei divinal!

E de súbito no céu uma  
estrela surgiu  
No oriente brilhou  
um estranho fulgor  
E a terra percebeu essa luz  
que caiu  
Muitas noites ainda  
em xímio esplendor

## Natal, Natal! (2x) É-nos nascido um Rei divinal!

Tendo visto a clara a luz dessa  
estrela sem par  
Do Oriente os pastores a  
foram seguir  
À procura de um Rei que devia  
chegar  
Aos Judeus e as velhas pro-  
messas cumprir

Essa estrela apareceu e os  
pastores guiou  
Na estrada que para Belém os  
conduz  
Afinal sobre Belém essa  
estrela parou  
Mesmo acima da casa em que  
estava Jesus

## É-nos nascido um Rei divinal!



## Anedotas

neste Natal, solte umas gargalhadas em família



### PONTO DE VISTA

Eram dois irmãos, um pessimista e um op-  
timista. No Natal receberam as prendas. O  
pessimista recebeu uma bicicleta e o op-  
timista uma bosta de cavalo numa caixinha.  
Diz o pessimista:  
- Agora que recebi uma bicicleta, vou cair.  
Partir os dentes e a cabeça, vou-me aleijar,  
que chatice! E tu mano, o que é que rece-  
beste?  
- Eu recebi um cavalo, mas ainda não sei  
onde está.

### PRESEPIO PARTIDO

Estavam uns miúdos a brincar no pátio da  
igreja por alturas do Natal. Até que um deles,  
sem querer, esbarra num dos bonecos do pre-  
sépio e parte-o. Passado um bocado chega o  
padre:

- Quem é que partiu o pastor?
- Todos ficam muito calados até que depois de  
muita insistência o culpado se acusa.
- Então tens de pagar o estrago.
- Eu não tenho dinheiro senhor padre.
- Então paga o teu pai.
- Eu não tenho pai.
- Paga a tua mãe!
- Também não tenho mãe...
- Então não tens ninguém? És sozinho no  
mundo?
- Não! Eu tenho uma irmã mais velha.
- Pronto paga ela.
- Ela também não pode pagar, não tem di-  
nheiro. É freira.
- Não se diz freira; diz-se esposa de Cristo.
- Ah, então o meu cunhado que pague!...

### A PREGUIÇA

A professora pergunta ao menino o que quer  
ser quando for grande. O menino responde:

- Pai Natal!
- Pai Natal? Então... mas porquê?
- Ora! Ao menos assim só trabalhava uma  
vez por ano!

### PROVA DIFÍCIL

Na prova de final de ano, o aluno escreveu:  
Esta prova está muito difícil! Só Deus sabe  
respondê-la. Feliz Natal!  
Na correção, o professor anotou:  
Para Deus, dez! Para ti, zero!  
Feliz Ano Novo!

### UM MILAGRE

Um peregrino, ao voltar de Jerusalém, é in-  
terpelado pelo guarda da alfândega:  
- O que traz nessa garrafa?  
- Água da Terra Santa.  
O guarda destampa a garrafa e diz:  
- Isto não é água, é Wisky!  
- Oh! Mais um milagre! Louvado seja Deus!

# Neste Natal, ponha mãos à obra

para uma decoração personalizada e artesanal



### PROCEDIMENTO

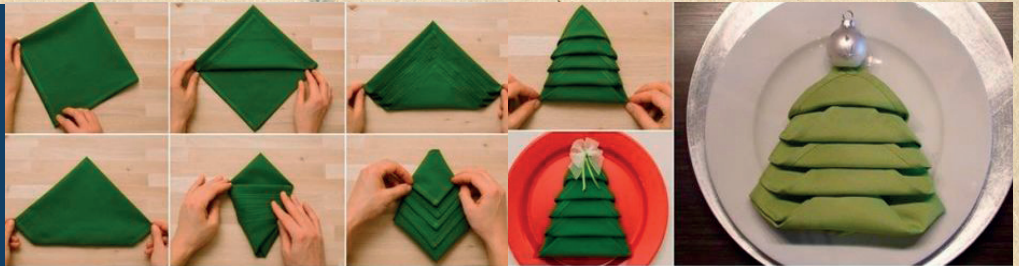
1. Faça um cone do tamanho que deseja que fique a sua árvore com a cartolina e uma as partes com fita cola.
2. Para que a linha não cole ao papel, revista o cone com película aderente.
3. Cubra o fundo de uma taça com cola branca.
4. Desenrole a linha do novelo, de cor à sua escolha, e mergulhe na taça com cola.
5. Com movimentos circula-

- res, passe a linha, usando o cone anteriormente revestido como molde.
6. Quando estiver quase seco, retire o cone e espere até secar completamente.
  7. Decore com os efeitos à sua escolha.

### MATERIAL

Cartolina	Cola Branca
Fita Cola	Linha de
Película aderente	Croché
	Taça

Transforme os seus guardanapos em pinheiros de Natal!



PUB

## ESPECIAL QUARTOS

**STOCK OFF**  
MOVEIS | SOFAS | COLCHOES

590€ com oferta do estrado

**Relevo**  
protagonista  
MOBILIÁRIO & DECORAÇÃO LOW COST



Rua Engº Frederico Ulrich, 2049 (junto à Efacec)  
Tel. 96 555 17 20 · relevoprotagonista@hotmail.com  
f /relevoprotagonista  
ENTREGAS GRÁTIS ATÉ 50 KM

# A Lenda de São Nicolau

O velho barrigudo, de barbas brancas, que encanta o Natal de miúdos e graúdos



Nicolau, filho de cristãos abastados, nasceu na segunda metade do século III, em Patara, uma cidade portuária muito movimentada. Conta-se que, desde muito cedo, Nicolau mostrou-se sempre muito generoso. Uma das histórias mais conhecidas relata um comerciante falido que tinha três filhas e que, perante a sua situação precária, não tendo dote para casar as suas filhas, estava tentado a prostituí-las. Quando Nicolau soube disso, passou junto da casa do comerciante e atirou um saco de ouro e prata pela janela aberta, que caiu junto da lareira, perto de umas meias que estavam a secar. Assim, o comerciante pôde preparar o enxoval da filha mais velha e casá-la. Nicolau fez o mesmo para as outras duas filhas do comerciante, assim que estas atingiram a maturidade.

Quando os pais de Nicolau morreram, o tio aconselhou-o a viajar até à Terra Santa. Durante a viagem, deu-se uma violenta tempestade que acalmou assim que Nicolau começou a rezar, razão pela qual se tornou também o padroeiro dos marinheiros e dos mercadores. Ao voltar de viagem, decidiu ir morar para Myra, no sudoeste da Ásia menor, doando todos os seus bens e vivendo

na pobreza.

Quando o bispo de Myra da altura morreu, os anciões da cidade não sabiam quem nomear para bispo, colocando a decisão na vontade de Deus. Na noite seguinte, o ancião mais velho sonhou com Deus que lhe disse que o primeiro homem a entrar na igreja no dia seguinte, seria o novo bispo de Myra. Nicolau costumava levantar-se cedo para ir lá rezar e foi assim que, sendo o primeiro homem a entrar na igreja naquele dia, se tornou bispo de Myra.

São Nicolau faleceu a 6 de dezembro de 342, em meados do século IV, e os seus restos mortais foram levados, em 1807, para a cidade de Bari, em Itália. É atualmente um dos santos mais populares entre os cristãos. São Nicolau tornou-se numa tradição em toda a Europa. É conhecido como figura lendária que distribui prendas na época do Natal. Originalmente, a festa de São Nicolau era celebrada a 6 de Dezembro, com a entrega de presentes. Quando a tradição prevaleceu, apesar de ser retirada pela igreja católica do calendário oficial em 1969, ficou associado pelos cristãos ao dia de Natal.

A imagem que temos, hoje em dia, do Pai Natal é a de um homem velhinho e simpá-

tico, de aspeto gorducho, barba branca e traje vermelho, que conduz um trenó puxado por renas, carregado de prendas, e voa, através dos céus, na véspera de Natal, para distribuir as prendas de natal. O Pai Natal passa por cada uma das casas de todas as crianças bem comportadas, entra pela chaminé, e deposita os presentes nas árvores de Natal ou meias penduradas na lareira. Esta imagem, tal como hoje a vemos, teve origem num poema de Clement Clark More, um ministro episcopal, intitulado de "Um relato da visita de São Nicolau", que este escreveu para as suas filhas. Este poema foi publicado por uma senhora chamada Harriet Butler, que tomou conhecimento do poema através dos filhos de More e o levou ao editor do Jornal Troy Sentinel, em Nova Iorque, publicando-o no Natal de 1823, sem fazer referência ao seu autor. Só em 1844 é que Clement C. More reclamou a autoria desse poema.

Hoje em dia, na época do Natal, é costume as crianças, de vários pontos do mundo, escreverem uma carta ao São Nicolau, agora conhecido como Pai natal, onde registam as suas prendas preferidas.

## Palavras Cruzadas

Jogos com os mais novos

1. BOLA DE...  
 2. PAVANINHO...  
 3. PRESENTE...  
 4. MEIA...  
 5. ESTRELA...  
 6. LUMAS...  
 7. LAREIRA...  
 8. REIS MAGOS...  
 9. AZEVIÃO...  
 10. BEBIDA...  
 11. ANJO...  
 12. SINTOS...  
 13. LAÇOS...  
 14. FAMÍLIA...  
 15. FOLHA...  
 16. BONFICO DE NENE...  
 17. FELIZ NATAL

# Cartas ao Pai Natal começam a chegar aos CTT

Pai Natal dos CTT

Os CTT já começaram a receber de forma espontânea, as cartas que chegam escritas por muitas crianças do nosso país, dirigidas ao Pai Natal dos CTT. Estas cartas são as únicas que são aceites sem selo pelos CTT. O Pai Natal dos CTT nasceu graças à espontaneidade de crianças que escreviam cartas ao Pai Natal. Foi a partir de 1985 que os CTT começaram a dar-lhe uma ajuda respondendo a todas elas e enviando também uma pequena lembrança. Para o efeito, os CTT mobilizam sempre uma equipa especial que se dedica a tempo inteiro para garantir que todas as crianças, e alguns adultos, recebem uma resposta, ajudando todos a manter o sonho do Natal bem vivo. A estas cartas de respostas, os CTT juntarão

um pequeno presente simbólico, que não pode saber-se qual é para não estragar a surpresa.

Espera-se que este ano as cartas ao Pai Natal cheguem às 170 mil, em linha com os volumes recebidos nos últimos anos. Para a maioria destas crianças, no mundo digital onde vivemos, as cartas ao Pai Natal são o primeiro contacto com a carta enquanto forma de comunicação. As cartas são destinadas a locais mais comuns como o "Pólo Norte" e a "Lapónia", mas também a locais mais imaginários como, "A Terra do Frio" ou "O Caminho das Estrelas".

Os pedidos das crianças são quase sempre os esperados, os diversos brinquedos que vão variando com as modas. Há também quem



peça animais de estimação, ou nalguns casos, um irmão ou uma irmã. Todas as cartas serão respondidas, mas é importante que tenham uma morada para que o Pai Natal dos CTT saiba para onde enviar a resposta.



**Revista Especial Natal 2019** parte integrante da edição do Jornal Maia Hoje nº 480 de 6 Dezembro

#### Edição

Dep.Edições Especiais MH  
www.maiahoje.pt

#### Coordenação

Manuela Sá Bacelar

#### Director

Artur Bacelar

#### Textos e Fotos

Ana Sofia

Maia Marques

#### Impressão

Publireferência - Maia

#### Tiragem

5.000 exemplares

#### Fotografia

Arquivo MH

WEB

Fotografias sujeitas a direitos de autor

PUB

## ESPECIAL CONVÍVIO DE NATAL

**Entradas:** Azeitona • Crioulo • Salgados • Pão

**Bebidas:** Vinho • Cerveja • Sumos • Água

**Prato Principal:**  
Francesinha especial  
Prego em Prato

**Prato Principal:**  
Grelhado Misto  
Filetes à Marinheiro

**Prato Principal:**  
Posta Vitela na Brasa  
Bacalhau à Casa

**Prato Principal:**  
Vitela Assada  
Bacalhau c/ Natas

**Sobremesa:** Salada de Fruta • Bolo de Bolacha  
Café



Crianças de 4 a 10 anos só pagam metade

**Faça já a sua RESERVA!**

## Receitas para a sua Ceia de Natal

### Canapés natalinos de bacalhau e tomate



#### PREPARAÇÃO

Corte as batatas em lâminas bem finas, de preferência com a ajuda de instrumento laminador. Retire as extremidades dos tomates cereja com uma faca bem afiada. Pique bem um ramo de salsa e reserve. Aqueça o azeite

e frite os lombo de bacalhau durante cerca de 2 minutos, virando cuidadosamente. Após dourar os pedaços de bacalhau, reserve-os em papel absorvente. Aqueça o óleo e frite as lâminas de batata até ficarem douradas.

Escorra as batatas fritas num prato com papel absorvente e reserve. Pique o lombo de bacalhau com uma faca até formar uma espécie de pasta. Acrescente a salsa picada e uma colher de sopa de azeite ao bacalhau e misture. Tempere as batatas fritas com sal e esmague-as levemente com as mãos, formando lascas. Num prato coloque um punhado da pasta de bacalhau sobre a fatia de

#### INGREDIENTES

12 tomates cereja  
6 batatas pequenas  
200 gr de lombo de bacalhau  
2 chávenas de azeite  
2 chávenas de chá de óleo  
Salsa e sal a gosto

tomate cereja e acrescente as lascas de batata. Antes de servir, rege os canapés com um fio de azeite e decore o prato com o restante das lascas de batata e um ramo de salsa.

### Bacalhau à Portuguesa



#### PREPARAÇÃO

Demolhe o bacalhau em água fria. Coloque as postas mais altas do bacalhau numa panela com água, leve ao lume e retire quando levantar fervura. Unte um tabuleiro para ir ao forno com azeite. Acomode as postas do bacalhau e, em seguida, as batatas, os pi-

mentões, os tomates, as cebolas cortadas em rodelas e os ovos cozidos cortados ao meio. Depois regue generosamente com o azeite extra virgem e salpique um pouco de orégãos. Leve ao forno a 180°C durante 30 minutos e, antes de servir, decore o tabuleiro com as azeitonas pretas.

#### INGREDIENTES

1 Kg de Bacalhau  
1 Pimento verde, amarelo e vermelho  
3 Tomates  
3 Cebolas  
10 batatas (pré-cozidas)  
24 ovos cozidos  
Azeite  
Azeitonas pretas  
Orégãos



45 minutos

Dificuldade



PUB

**SANER**

www.saner.pt

SEAFOOD  
FROM  
NORWAY

TROFA - BRAGA - FELGUEIRAS - AVEIRO

Bacalhau da Noruega

O autêntico  
Origin matters



No Natal tem  
sabor especial!



...o autêntico em lascas perfeitas!

## Tender de Natal



### INGREDIENTES

1 tender suíno tipo bolinha  
1 cebola grande cortada em 4 partes  
4 laranjas  
4 colheres de sopa de mel  
4 colheres de sopa de mostarda  
½ chávena de vinho branco seco  
Cravos



🕒 1h40 minutos

Dificuldade 🍴🍴🍴

### PREPARAÇÃO

Numa tigela funda e larga, misture o sumo das 4 laranjas, o vinho, o mel e a mostarda. Reserve. Lave o tender com água corrente. Seque com papel absorvente e faça cortes superficiais por cima da carne, em diagonal, com uma faca, formando losangos. Coloque o tender na

tigela e unte-o com o molho de laranja. Deixe a marinar durante 30 minutos, virando a carne de vez em quando para que o sabor fique dos dois lados. Retire-o da tigela e espete alguns cravos nas pontas dos losangos. Num tabuleiro, forme uma cama de cebola e coloque o tender sobre elas. Espalhe o molho por cima e

cubra-o com papel alumínio. Leve ao forno à 180° durante 40 minutos. Vá regando o tender com o molho a cada 15 minutos para que fique suculento. Depois, retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 20 minutos. Continue a regar a carne. Quando estiver bem dourado, retire do forno e sirva em seguida.

PUB

Santo Natal e  
Feliz 2020  
são os votos do

  
**TalhoMaiato**

Carnes Frescas  
Carnes Fumadas

**TalhoMaiato**

Enchidos  
Congelados

PROMOÇÃO  
COXAS  
FRANGO  
1,99€

PROMOÇÃO  
FRANGO  
1,79€

PROMOÇÃO  
FIGADO  
0,99€

PROMOÇÃO  
BIFE  
5,99€

PROMOÇÃO  
COSTELETAS  
6,99€

PROMOÇÃO  
COSTELETAS  
2,99€

PROMOÇÃO  
COSTELETAS  
4,79€

PROMOÇÃO  
FRANGO  
2,99€

PREÇOS INDICATIVOS. P.F. CONSULTAR NO LOCAL

☎ 229 480 472

📞 916 438 398

AVENIDA PADRE MANUEL ALVES DO REGO, 35 • VERMOIM • 4470-330 MAIA

## Aprenda passo a passo

### Estrela de Frutos Vermelhos



#### PREPARAÇÃO

Aqueça 200 ml de leite e a manteiga no micro-ondas ou numa panela até a temperatura atingir os 45°C (quente ao toque). Adicione o fermento e deixe descansar por 10 minutos, até formar espuma.

Enquanto o fermento no processo de ativação, noutro recipiente, misture a farinha, o açúcar e o sal. Crie um buraco no centro da farinha. Adicione a mistura de fermento, as gemas e a baunilha nesse buraco. Misture a farinha até que tudo fique envolvido.

Amasse à mão por 10-12 minutos até a massa ficar macia e elástica ou, se preferir, numa misturadora, em velocidade média, durante 5 minutos. Se a massa estiver muito seca, aqueça o leite extra, crie novamente um buraco na massa e adicione metade do leite. Amasse e, se ainda sentir que está seco demais, adicione a quantidade restante de leite.

Unte uma tigela grande com óleo. Coloque a massa na tigela, e vire uma vez para cobrir o óleo. Cubra a tigela com película aderente e coloque em um local quente durante aproximadamente 2 a 3 horas, até que dobre o tamanho.

(Para verificar se a massa está pronta, pressione delicadamente dois dedos na massa. Se permanecer um recuo, a massa não aumentou o suficiente.)

Perfure a massa, cubra e deixe descansar por mais 30 minutos ou até dobrar de tamanho. Enquanto a massa estiver a levedar, forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.

Quando a massa estiver pronta, divida-a em 4 pedaços. Enrole levemente uma superfície de trabalho limpa e use um rolo para esticar uma bola num disco com cerca de

30 cm.

Coloque um prato por cima e corte o excesso de massa com uma faca afiada. Retire o prato e coloque o disco na assadeira preparada.

Espalhe a massa com 1/3 da manteiga amolecida e 1/3 do recheio. Estenda a segunda bola de massa, como anteriormente, e coloque em cima da camada inferior. Espalhe o restante 1/3 da mistura de manteiga e o recheio.

Repita o processo com o restante da massa, colocando em camadas, tendo em conta que a massa superior não terá manteiga nem recheio.

Coloque um copo pequeno no meio da massa em camadas e marque levemente um anel no centro para usar como guia.

Corte a massa primeiro com quatro linhas: 3 horas, 6 horas, 9 horas e 12 horas. Corte cada quarto em dois pedaços e, em seguida, corte cada um deles em dois pedaços para terminar com 16 fios conectados no meio do círculo.

Pegue em dois fios lado a lado e torça-os duas vezes para o lado de fora, em movimentos contrários um do outro. No final, una as pontas dos dois fios no final. Repita o processo com os restantes fios até que que fique uma estrela.

Cubra o pão estrelado com um pano húmido e deixe descansar durante 30 minutos. Pré-aqueça o forno a 175°C. Bata as claras dos ovos e pincele uniformemente sobre a superfície do pão. Leve ao forno durante 20 minutos, até ficar dourado.

Deixe arrefecer, polvilhe com açúcar em pó e está pronto a servir.

#### INGREDIENTES

##### Pão

200 ml de leite (mais 50 ml extra, apenas se necessário)  
30 g de manteiga  
7 g de levedura instantânea  
1 colher (chá) de extrato de baunilha  
450 g de farinha  
70 g de açúcar granulado branco  
1/8 colher de chá de sal  
2 gemas grandes refrigeradas as claras para escovar

##### Recheio:

Compota de frutos vermelhos (ou outro à escolha, como por exemplo, açúcar e canela, chocolate, entre outros)



40 minutos (3,5 horas levedura)

Dificuldade



Passo 1



Passo 2



Passo 3



Passo 4

## Panetone de Chocolate



### PREPARAÇÃO

Misture 100g de farinha com o fermento e um pouco de água. Reserve por 15 minutos. Na batedeira, coloque a manteiga, as gemas, o mel e o açúcar. Misture todos os ingredientes e coloque o chocolate por último. Cubra com um pano limpo e reserve por

20 minutos.

Coloque a massa em formas de papel para panetone. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume e, depois, faça cortes em cima do panetone, em formato de cruz. Leve ao forno a 180°C, pré-aquecido, durante, aproximadamente 40 minutos.

### INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo  
200 g de manteiga  
90 g de fermento fresco para pão  
1 chávena de água morna  
6 gemas  
1 chávena (chá) de açúcar  
1/2 chávena (chá) de mel  
1 colher (chá) de sal  
1 pitada de essência de baunilha  
Casca ralada de 1/2 limão,  
Casca ralada de 1/2 laranja  
500 g de chocolate picado



80 minutos

Dificuldade

## Com a ajuda dos mais novos...



### INGREDIENTES

Banana e morango  
Marshmallows  
Pepitas de chocolate



### INGREDIENTES

Banana  
Morango  
Uva



### INGREDIENTES

Morango  
Chantilly  
Pepitas de Chocolate

PUB

## Prestígio da Maia

confeitaria - pão quente

RESERVE JÁ A SUA DOÇARIA DE NATAL!



Avenida D. Manuel II, 966 • Cidade da Maia • Tlf. 22 942 8194



Atendimento Permanente 24 h

 22 944 90 21

www.casamoreira.pt

PUB

## O luto na Adolescência

Como entender e lidar com o luto de um adolescente nesta época natalícia

Nós pensamos na adolescência como um tempo para diversão, revolta e independência, não como um tempo de perdas. Mas os adolescentes, assim como adultos, sofrem perdas profundas e a experiência com o luto para um adolescente, é única. Não são crianças, nem adultos. Adolescentes em luto precisam de ajuda para o que consideram impossível de se sobreviver. Com exceção da infância, nenhum momento da vida é tão cheio de mudanças quanto a adolescência. Uma das primeiras mudanças que devem encarar é a separação de suas famílias. Quando saem da segurança da infância os adolescentes começam a se separar dos seus pais e irmãos, para estabelecerem suas próprias identidades. Esse processo é normal e necessário. Apesar dos adolescentes precisarem de se separar das suas famílias, eles ainda querem-se sentir amados e seguros. Essa ambivalência pode complicar muito o processo de luto. Inconscientemente o adolescente pode pensar "se eu ficar de luto significa que preciso de você mas a minha maior necessidade agora é autonomia, então não quero ficar de luto". Amigos, incluindo namorados e namoradas, podem se tornar a fonte mais importante de afirmação e aceitação. Quando um amigo morre, além da dor particular desse momento, a morte de outro jovem torna o adolescente mais consciente de sua própria morte.

Na adolescência as alterações físicas mexem com a autoestima desses jovens. E essas alterações podem sobrecarregá-los ainda mais

no processo de luto. Essas mudanças tornam-nos mais parecidos com homens ou mulheres o que nos faz pensar intuitivamente que são emocionalmente maduros e podem assim lidar com o próprio luto. Ninguém, especialmente um jovem, deve lidar com o próprio luto sozinho.

A escola, e às vezes o trabalho, são ambientes legítimos e necessários no mundo adolescente, esses espaços ajudam-nos a se encontrarem. A morte de alguém próximo pode colocar a escola ou o trabalho "em suspenso". Isso é normal. Não se deve esperar que o desenvolvimento escolar continue como se nada tivesse acontecido. Os adultos, pais, professores, devem entender e até encorajar essa troca de prioridades.

A morte de uma pessoa próxima é um momento de fracionamento para um adolescente que passa a reconstruir a sua vida. Com suporte e compreensão, adolescentes em luto, aprendem cedo que nós humanos não temos controle completo sobre nós mesmos e sobre o nosso mundo. Eles aprendem que o luto é o contraponto natural de ter amado. Eles aprendem que fé e esperança são pontos centrais para achar um sentido para tudo que se faz nessa vida curta. E aprendem o verdadeiro valor para a alegria de viver.

Algumas dicas práticas para se lidar com o luto de um adolescente: Converse sobre a morte; em geral, trazer a morte para a conversa ajuda a dissipar medos e caminha a favor da aceitação; Estabeleça um vínculo de confiança e confidencialidade: escute sem



juízo e honre o combinado de confidencialidade, não divida com outras pessoas as confissões ou falas íntimas; Preste atenção à comunicação não verbal: 50% da arte de ouvir e estar presente envolve comunicação não verbal. Olhar nos olhos, inclinar-se em direção à pessoa, manter uma postura aberta (sem braços cruzados); Fale: "sinto muito", "estou a pensar em ti", "eu importo-me", "eu amo-te", "você é muito importante para mim", "estou aqui para ti", "quero ajudar"; Use o nome da pessoa falecida: quando estiver conversando com o adolescente mencione a pessoa falecida citando seu nome; Acompanhe e siga acompanhando: logo após a morte a rede de suporte é intensa, parentes e amigos estão por perto. Meses depois essa rede diminui, as pessoas retomam suas atividades. Siga acompanhando e dando suporte, não espere que o adolescente tome a iniciativa. Ligue, envie mensagens, faça visitas ou simplesmente convide-o para um lanche.

© Gisela Adissi // vamosfalarsobreluto.com



**Loja 1 Moreira**  
Rua Conselheiro Luís Magalhães 214  
4470-616 Moreira, Maia

**Loja 2 Vermoim**  
Rua de S. Romão 1570  
4470-175 Vermoim, Maia

**Loja 3 - Perafita**  
Largo da Igreja 114  
4455-469 Perafita

serviço 24h  
**917 826 916**

ernestosilva.pt

PUB

# Agência Funerária Maia

Avenida Visconde de Barreiros, nº84  
4470-136 Maia



Num momento tão delicado como é a organização e celebração de um funeral, é importante ter ao nosso lado alguém capaz de garantir que as nossas escolhas serão cumpridas sem surpresas, com profissionalismo, dedicação e respeito.

A Servilusa conta com uma equipa de profissionais que resolvem tudo o que é necessário, ajudando e acompanhando em todos os momentos, assegurando rigor, transparência e total compromisso com os serviços escolhidos.

Serviço funerário a partir de **995<sup>\*</sup>€**

NÚMERO NACIONAL GRÁTIS  
**800 204 222**  
www.servilusa.pt



\* Não inclui despesas de igreja, serviço religioso, taxas de cemitério e documentação.

# ContiService

Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel

## Auto Pneus Maia





# A melhor solução para a sua viatura.


Agora também especialista em **Mecânica e Eletricidade Auto!**



## Auto Pneus Maia

 Rua Doutor Joaquim Nogueira dos Santos, nº 836  
4475-474 Maia

 2ª a 6ª: 8.30h às 19.30h

 229 608 317

 [autopneusmaia@mail.telepac.pt](mailto:autopneusmaia@mail.telepac.pt)

**Oficina certificada**  
pelo programa de qualidade



**Acordo de Manutenção com Frotas**

