

DIVERSOS

Que tipo de pai sou eu?



Jorge Machado

Que tipo de pai sou eu? Esta deveria ser a pergunta que muitos de nós deveríamos fazer quando acompanharmos os nossos filhos no âmbito de uma qualquer atividade desportiva. Muito recentemente, um estudo efetuado pela Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa, veio definir quatro perfis-tipo de pais. São eles: os desinteressados, que não se envolvem emocionalmente na prática dos seus filhos; os moderados, que têm comportamentos corretos e uma visão adequada do que deve ser a prática desportiva; os excitados, que insultam e maltratam todos os agentes desportivos envolvidos no jogo; e, por fim, os fanáticos, que olham para os seus filhos como se estes fossem os melhores dos melhores, apenas porque sim. No nosso entendimento, a educação do jovem praticante deve ter em conta que a construção do futuro se faz no presente, havendo necessidade de refletir sobre a forma como estes encaram a prática desportiva e sobre a forma como os pais os ajudam a percorrer este caminho. Portanto, afirmando que os filhos são o reflexo dos seus pais, dos seus ensinamentos, da educação e formação que têm desde tenra idade, então qual o papel dos pais, enquanto agentes e modelos de aquisição de valores e princípios eticamente relevantes? Dito isto, entendendo que esta relação entre pais e filhos pode ter tanto de positivo como de negativo, temos a convicção que este um dos principais problemas do desporto da atualidade, em virtude da forte pressão que os pais exercem sobre os seus filhos, projetando nestes aquilo que gostariam de ter sido e não foram. Há, assim, uma necessidade urgente de que os pais entendam que devem gerir as

suas expectativas e emoções, devendo ser um exemplo para o jovem praticante. Assim, a responsabilidade destes vai ser no sentido de estimular e encorajar a participação, incurrir valores de respeito e lealdade, disfrutar da participação dos seus filhos e estimular esse sentimento, conferir suporte emocional, ser um modelo comportamental, respeitar todos os agentes do jogo e promover o fair play, evidenciando o reconhecimento da qualidade desportiva, do esforço e de bons comportamentos. No sentido inverso, devem repudiar ações de excessivo entusiasmo, indução de culpa através da crítica excessiva, autorrepresentação nas atividades dos filhos, tendência para assumir o papel de treinador e árbitro, protestar e desrespeitar as regras do jogo, bem como a falta de perspetiva do que realmente importa na participação dos seus filhos aquando da atividade desportiva. Deste modo, cremos nós que o perfil adequando dos pais será aquele que centra a sua atenção no esforço do jovem e não no resultado, aquele que respeita o treinador, os árbitros e adversários, aquele que apoia positivamente o seu filho e está sempre presente, dando o suporte emocional que este necessita. O Desporto é uma forte ferramenta de intervenção e transformação social, mas é uma atividade neutra, como tal, através da ação humana pode ser promovido e revelado positiva ou negativamente, sendo neste caso muito importante a pedagogia do exemplo, em que os pais devem refletir sobre o seu comportamento e serem melhores, fomentando a excelência e o respeito pelos outros, uma vez que o Desporto será tanto melhor quanto melhores forem os agentes nele envolvidos. Concluimos, referindo que quando falamos em pais, reportamo-nos a toda a família. Hoje, a família tem um papel fulcral no desenvolvimento desportivo, na forma como os praticantes usufruem da prática, como tratam os adversários, como lidam com os resultados, como respeitam os árbitros e treinadores e como ensinam e educam outros pais. IIIII *'Embaixador para a Ética no Desporto*

MARGARIDA CORREIA PINTO

NOTÁRIA

JUSTIFICAÇÃO

Certifico narrativamente para efeitos de publicação que, por escritura de hoje exarada de fls. 146, do livro de escrituras diversas nº 199-G, no Cartório sito na Avenida de Sousa Cruz, Edifício do Centro Comercial Galáxia, 3º andar, sala 15, na cidade e concelho de Santo Tirso, a cargo da Notária, Lic. Margarida Maria Nunes Correia Pinto, foi lavrada uma escritura de justificação notarial, em que foram justificantes:

Júlio Fernando Meira Martins, NIF 165 118 083, casado em comunhão de adquiridos com Esmeraldina Ferreira da Silva Magalhães, natural da freguesia de Vilarinho, concelho de Santo Tirso, residente na Rua das Fontainhas, nº 434, Vilarinho, Santo Tirso

José Fernando Meira Martins, NIF 165 118 091, casado em comunhão de adquiridos com Aurora Maria Machado Salgado, natural da freguesia de Vilarinho, concelho de Santo Tirso, residente na Travessa da Lage, nº 72, Vilarinho, Santo Tirso

Manuel Humberto Meira Martins, NIF 165 118 105, casado em comunhão de adquiridos com Maria Elisabete da Rocha Pimenta, natural da freguesia de Vilarinho, concelho de Santo Tirso, onde reside na Rua do Agueiro, nº 246.

Maria da Graça Meira Martins, NIF 204 308 135, casada em comunhão de adquiridos com Joaquim Aniceto Azevedo Soares, natural da freguesia de Vilarinho, concelho de Santo Tirso, residente na Calçada do Agueiro, nº 34, Vilarinho, Santo Tirso.

Paula Maria Meira Martins, NIF 204 308 127, casada em comunhão de adquiridos com Jorge Manuel Monteiro Faria, natural da freguesia de Vilarinho, concelho de Santo

Tirso, residente na Rua do Agueiro, nº223, Vilarinho, Santo Tirso. Pelos Justificantes foi dito que são donos e legítimos possuidores de um prédio urbano, constituído por casa e quintal, sito no lugar de Casa Nova ou Agueiro, freguesia de Vilarinho, concelho de Santo Tirso, descrito na Conservatória do Registo Predial de Santo Tirso sob o número mil, quatrocentos e quarenta e um e inscrito na matriz respetiva sob o artigo 138, com o valor patrimonial e atribuído de 14.931,14 euros

Que em dia que não se pode precisar do ano de mil novecentos e setenta, por escritura pública de compra e venda, foi o prédio transmitido pelos titulares inscritos a Armindo Martins de Freitas e mulher Rosa da Silva Mendes, casados em comunhão geral de bens e ainda a Manuel de Meira e mulher Elisa da Silva Freitas, casados em comunhão geral de bens.

Que posteriormente no dia vinte e um de julho de mil novecentos e setenta e sete, no Segundo Cartório Notarial de Santo Tirso, por escritura lavrada a folhas cinquenta e sete, do livro de notas A-cento e oito, os referidos Armindo Martins de Freitas e mulher Rosa da Silva Mendes e ainda o Manuel de Meira e mulher Elisa da Silva Freitas, venderam o referido imóvel a António Pinto, casado em comunhão geral de bens com Ana Vieira.

Que posteriormente, no dia vinte e seis de outubro de dois mil e quatro, por escritura de habilitação de herdeiros e venda por óbito de Ana Vieira e de António Pinto, lavrada no Segundo Cartório Notarial de Santo Tirso, exarada a folhas trinta e duas, do livro de

notas duzentos e setenta e nove-F, o prédio foi vendido a José de Abreu Martins Ferreira, já no estado de viúvo, que apesar de ser dito que é parte da descrição, se referia a este prédio na totalidade.

Que por Procedimento Simplificado de Habilitação de Herdeiros e Registos lavrado no dia vinte e sete de novembro de dois mil e dezanove na Conservatória do Registo Predial de Santo Tirso (50/2017), os aqui justificantes são habilitados como únicos herdeiros do referido José de Abreu Martins Ferreira.

Uma vez que para se registar o imóvel em comum e sem determinação de parte ou direito a favor dos atuais titulares é necessário reatar o trato sucessivo desde os titulares inscritos o que não é possível sem a escritura de alienação referida.

Que outros melhores títulos não possuem para provar o seu direito de propriedade, mas na verdade desde a data do óbito do José de Abreu Martins Ferreira, que os justificantes estão na posse do referido prédio, pelo que **declaram que o têm possuído tituladamente**, o que aqui expressamente invocam, para provar o seu direito de propriedade plena.

Que outros melhores títulos não possuem para provar o seu direito de propriedade, pretendendo **justificar e reatar o trato sucessivo. ESTÁ CONFORME O ORIGINAL, O QUE CERTIFICO.**

Cartório Notarial de Margarida Correia Pinto, 13 de abril de dois mil e dezoito.

A Notária,
Margarida Correia Pinto
Conta registada sob o nº. (A640)
2018

J·O·R·G·E
OCULISTA
www.jorgeoculista.pt

AVENIDA SILVA ARAÚJO, 9011
4795 - 003 VILA DAS AVES

Telef. 252 872 360

Bodas de Ouro



Ana e Manuel vão celebrar as suas Bodas de Ouro matrimoniais no dia 6 de maio na Eucaristia das 11h15m na Igreja Paroquial de Vila das Aves. Parabéns

Bodas de Ouro



José Oliveira e Glória Beja festejaram no dia 10 de março as suas Bodas de Ouro matrimoniais. Parabéns.

DIVERSOS

VIOLÊNCIA “NO” DESPORTO OU “DO” DESPORTO



Jorge Machado

Sendo este um dos assuntos que mais se tem falado nos últimos tempos, entendo ser da maior relevância que se faça uma distinção clara e inequívoca sobre o que é a violência “NO” desporto e violência “DO” desporto.

Assim, entende-se por violência “DO” desporto, toda a violência intrínseca a esta atividade e, por sua vez, violência “NO” desporto, toda aquela que ocorre no desporto, não resultando deste, mas que provém de outras esferas, sendo o desporto o meio utilizado para que a violência se manifeste.

Este assunto da violência tem diversas dimensões, nomeadamente, pelos tipos de violência (verbal, física ou outra), sendo uma realidade multicanal, com várias causas, várias dimensões e várias teorias.

Certo é que, hoje não temos mais uma violência espontânea, resultante meramente das incidências de uma competição desportiva. Os acontecimentos que marcaram a agenda mediática das últimas semanas, demonstram que estamos cada vez mais perante uma violência planeada, organizada e coordenada, não tendo uma relação única e direta com a competição desportiva, com repercussões graves e sérias na sociedade civil.

Ora, embora percebendo que o ambiente em recintos desportivos é um ambiente de paixão e, por isso, carregado de emoções, não será compatível com uma sociedade de direito, que determinados comportamentos, tidos por errados, dolosos ou criminosos na sociedade civil, possam ser desculpados ou menos censurados, no seio do

mundo do desporto.

Assim, a violência no desporto já não é um epifenómeno, devendo ser uma preocupação de toda a sociedade civil, para a qual, todos nós devemos estar atentos.

Portanto, na minha opinião, entre a necessidade de leis mais duras ou da criação de um novo mecanismo regulador, entendo que o caminho a seguir deverá ser o que foi defendido pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino, numa conferência recente, que teve lugar na Assembleia da República, sobre o tema “Violência no Desporto”: “A legislação existente para combater este problema (leia-se violência) está longe de ser aproveitada em toda a sua amplitude. O problema não está na falta ou na imperfeição da lei, está na falta de a cumprir e executar (...) em situações que se percebe que a autorregulação já não é suficiente, para resolver o problema”.

Com a violência no desporto está muitas vezes associado o fenómeno da corrupção. A questão que se coloca será perceber qual das duas será mais grave e nefasta para o fenómeno desportivo.

A minha opinião é que a corrupção é a maior forma de violência que o desporto pode ter. A corrupção “mata” à distância, sendo difícil de encontrar o início e fim do novelo e tem a gravidade máxima de adulterar a verdade desportiva.

A corrupção manifesta-se através da vontade de corromper ou ser corrompido, com o objetivo único de tirar vantagem de determinada situação. Juridicamente, a corrupção pode ser ativa ou passiva, dependendo se é praticada pela pessoa que corrompe ou se se refere àquela que se deixa corromper. A corrupção resulta na prática de: uma ação ou omissão, seja um ato lícito, não contrário aos deveres de quem é corrompido, ou um ato ilícito, com violação desses deveres; na contrapartida de uma vantagem indevida, para o próprio ou terceiro, sendo este o elemento determinante, uma vez que, é o elo de ligação entre aquilo que é prometido ou entregue e o objetivo a alcançar, que fundamenta a corrupção.

Termino com uma citação de Abraham Lincoln “Quase todos os homens são capazes de suportar adversidades, mas se quiser por à prova o caráter de um homem, dê-lhe poder.”

* Embaixador para a Ética no Desporto | Plano Nacional de Ética no Desporto | PNEP/IPDI

HORÓSCOPO ZODÍACO

PRIMEIRA QUINZENA DE JULHO



Maria Helena
consultas@mariahelena.pt

CARNEIRO (21/03 a 20/04)

Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material. **Amor:** Tudo estará em plena harmonia. **Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor!** **Saúde:** Faça um check-up. **Dinheiro:** Tente poupar um pouco mais, pois mais vale prevenir do que remediar. **Pensamento positivo:** Dou atenção às mensagens dos meus sonhos.

TOURO (21/04 a 20/05)

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade. **Amor:** A sua relação tem vindo a esfriar e você precisa de tomar uma atitude. Não exija tanto do outro, dê mais de si próprio. **Saúde:** Não faça dietas demasiado rigorosas. **Dinheiro:** Invista neste momento em algo que planeia há muito. A sorte é-lhe favorável. **Pensamento positivo:** Mereço todas as glórias e triunfos que a vida me dá.

GÊMEOS (21/05 a 20/06)

Carta Dominante: A Papisa, que significa Estabilidade, Estudo e Mistério. **Amor:** Tenha cuidado pois pode perder aquilo que tanto trabalho lhe deu a conquistar. Seja o seu melhor amigo! **Saúde:** Não se sobrecarregue desnecessariamente. **Dinheiro:** Trabalhe e confie no seu sucesso. **Pensamento positivo:** Tenho força e domínio sobre as minhas emoções e pensamentos.

CARANGUEJO (21/06 a 21/07)

Carta Dominante: A Morte, que significa Renovação. **Amor:** Poderá ter de enfrentar uma forte discussão com alguém da sua família. **Que a sabedoria seja a sua melhor conselheira!** **Saúde:** O cansaço poderá invadi-lo, tente relaxar. **Dinheiro:** A sua conta bancária anda um pouco em baixo, seja prudente nos gastos. **Pensamento positivo:** Cultivo as energias positivas na minha vida.

LEÃO (22/07 a 22/08)

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão, Novidades. **Amor:** Guarde o seu sarcasmo e fique atento às queixas do seu par. A força do Bem transforma a vida! **Saúde:** Espere um período regular. **Dinheiro:** Poderá investir em no-vos projetos, mas, com prudência. **Pensamento positivo:** Venço a melancolia através da confiança e da fé.

VIRGEM (23/08 a 22/09)

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade. **Amor:** Ao enfrentar algum problema só poderá ser resolvido se for abertamente discutido pelos dois. Aprenda a escrever novas páginas no livro da sua vida! **Saúde:** Cuidado com a alimentação. **Dinheiro:** Lembre-se das contas que tem em atraso. **Pensamento positivo:** A felicidade permanece na minha vida!

BALANÇA (23/09 a 22/10)

Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Principio do Amor, Grande Alegria. **Amor:** O convívio com a pessoa amada será proporcionado nesta fase. Aproveite estes momentos e esqueça todos os seus receios. Mantenha-se alegre e recetível. **Saúde:** Fase estável mas esteja sempre alerta. **Dinheiro:** Os seus problemas poderão ser resolvidos, embora com lentidão. **Pensamento positivo:** Tenho habilidade para lidar com todos os elementos da minha vida.

ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa acontecimentos inesperados. **Amor:** Não dê atenção a quem não o merece. Selecione apenas aquelas pessoas que o compreendem e gostam de si para o rodear. **Que a clareza de espírito esteja sempre consigo!** **Saúde:** Cuide da sua imagem. Inicie uma dieta. **Dinheiro:** Não se esforce demasiado na sua atividade laboral será recompensado na devida altura. **Pensamento positivo:** Sou equili-

brado em tudo na minha vida.

SAGITÁRIO (21/11 a 21/12)

Carta Dominante: A Estrela, que significa Proteção, Luz. **Amor:** Não tenha medo de demonstrar os seus sentimentos à pessoa que ama, até poderá ser correspondido. Tenha a ousadia de sonhar! **Saúde:** Não deixe que o seu sorriso fique amarelo e procure o seu dentista. **Dinheiro:** Momento favorável. **Pensamento positivo:** Tenho vitória sobre as questões que me preocupam.

CAPRICÓRNIO (22/12 a 19/01)

Carta Dominante: 6 de Ouros, que significa Generosidade. **Amor:** Tenha algum cuidado com a forma como fala com os seus familiares, pois pode magoá-los sem querer. Aceite os erros dos outros. **Saúde:** Tudo estará dentro da normalidade. **Dinheiro:** Momento propício a investimentos um pouco mais alargados. **Pensamento positivo:** A minha confiança em mim mesmo dá-me esperança mesmo nos momentos difíceis.

AQUÁRIO (20/01 a 18/02)

Carta Dominante: 5 de Copas, que significa Derrota. **Amor:** Procure ser sincero nas suas promessas se quer que a pessoa que tem a seu lado confie em si. Viva o presente com confiança! **Saúde:** Liberte-se e a sua saúde irá melhorar. **Dinheiro:** Excelente período para tratar de assuntos de caráter profissional. **Pensamento positivo:** Esforço-me diariamente para dar o meu melhor.

PEIXES (19/02 a 20/03)

Carta Dominante: Os Enamorados, que significa Escolha. **Amor:** Esteja atento a tudo o que o rodeia. Preocupe-se com aquilo que você pensa sobre si próprio, faça uma limpeza interior. **Saúde:** Dê mais atenção à sua saúde. **Dinheiro:** Algumas dificuldades avizinham-se. **Pensamento positivo:** Graças ao meu empenho consigo muitos ganhos.

JORGE
OCULISTA
www.jorgeoculista.pt

AVENIDA SILVA ARAÚJO, 9011
4795 - 003 VILA DAS AVES

Telef. 252 872 360

DIVERSOS

Jogos Paralímpicos, inclusão e diversidade



Jorge Machado

O desporto é um microcosmo da nossa sociedade, refletindo e expressando-se à luz do seu tempo sendo, para muitos autores, uma utopia concretizada, onde a igualdade é uma das suas maiores "bandeiras". Assim, para estes, a negação da igualdade é a negação da dignidade da pessoa humana.

Neste sentido, o movimento olímpico, em particular, e todo o desporto em geral, pugna pela defesa deste valor universal, constituindo-se como um exemplo para toda a sociedade. No entanto, não será possível pugnar pela defesa da igualdade, sem que se considerem valores como a justiça e equidade, trazendo para a colação o conceito da diversidade, em oposição a concepções fundadas com base na diferença.

É precisamente neste registo que trago a questão sobre se será mais correto continuarmos a falar de inclusão no desporto ou se, ao invés, deveremos evoluir para um conceito de diversidade.

O conceito de inclusão no desporto, associado ao movimento olímpico, motivou o aparecimento dos Jogos Paralímpicos, um corolário da evolução da sociedade e do reconhecimento da dignidade da pessoa com deficiência. Esta foi uma das muitas ações em que o desporto foi diferenciador e resultou numa enorme evolução social, atribuindo à pessoa com deficiência o seu lugar efetivo, reconhecendo a sua posição no mundo, no seio de uma sociedade que se pretende inclusiva e não discriminatória.

Contudo, embora percebendo que o conceito de inclusão resulta de uma evolução positiva do ser humano, do reconhecimento da dignidade humana, do respeito e da afirmação da pessoa com deficiência, o ato de incluir pressupõe alguém com a capacidade para excluir

e, por isso, embora sendo humanamente defensável esta ideia, creio que a sociedade atual deve caminhar para uma lógica de diversidade, já que não podemos conceber uma sociedade construída a dois tempos, por uns e por outros, sem uma lógica global e de unidade, onde uns têm o poder de excluir ou incluir todos os outros.

Dito isto, o meu entendimento, suportado na opinião de vários autores, é que a lógica desportiva deve ser de todos e para todos, fundamentando-se em ideais de justiça, equidade e diversidade. Nesta lógica de raciocínio, defendemos a transição do conceito de inclusão para a defesa do conceito de diversidade.

Obviamente, que será difícil mudar paradigmas e alterar radicalmente a forma de interpretar este assunto, contudo, creio convictamente que o caminho deverá ser este, compreendendo a diversidade e não acentuando as diferenças.

É nesta lógica de pensamento que o conceito de inclusão se torna desnecessário, pois a tônica está na aceitação da diversidade. Todos somos seres distintos, nem iguais nem diferentes, existindo um pluralidade e multiplicidade de aspetos que nos distinguem na nossa diversidade, logo, deverá ser neste contexto que devemos ver este tema da inclusão no desporto, percebendo que a pessoa com deficiência é mais um exemplo da diversidade humana, como é ser alto ou baixo, magro ou gordo, ter olhos escuros ou claros, ser homem ou mulher.

Ainda assim, seguramente que muito caminho há a percorrer, mas não posso deixar de concordar com o entendimento da concepção de outros Jogos Olímpicos, Jogos onde a pessoa com deficiência não é vista como "o outro", nem com um desporto onde a pessoa com deficiência não seja vista como pertencente a um todo. Assim, como temos 100m masculino e 100m feminino, porque não, nos mesmos Jogos Olímpicos, temos uma prova de 100m para deficientes visuais? Quando tal ocorrer, nada mais haverá para incluir. Só assim, poderemos alcançar uma sociedade mais justa e igualitária!

Nota: o termo correto deverá ser "pessoa com deficiência". Isto porque a pessoa tem uma deficiência, ao invés de se referir que é portadora de deficiência, uma vez que o adjetivo "portadora", não se aplica a uma condição inata ou adquirida, que faz parte da pessoa, como é o caso de uma deficiência. Além disso, através da defesa deste argumento, é enfatizada a pessoa humana, relegando para segundo plano o conceito de deficiência, assim, têm-se uma deficiência, não se é deficiente nem se é portador de deficiência. III

*"Embaixador para a Ética no Desporto
I Plano Nacional de Ética no Desporto"*

HORÓSCOPO ZODÍACO

PRIMEIRA QUINZENA DE AGOSTO



Maria Helena

consultas@mariahelena.pt

CARNEIRO (21/03 A 20/04)

Carta dominante: o papa, que significa sabedoria. Amor: a felicidade é de tal forma importante que deve esforçar-se para alcançar. Saúde: tendência para dores nas pernas. Dinheiro: pode agora investir. Pensamento positivo: a minha maior ambição é ser feliz.

TOURO (21/04 a 20/05)

Carta dominante: 2 de copas, que significa amor. Amor: deixe que as pessoas se aproximem de si. Saúde: a sua saúde será o espelho das suas emoções. Dinheiro: período favorável. Pensamento positivo: venço as energias negativas através dos pensamentos positivos.

GÉMEOS (21/05 A 20/06)

Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza. Amor: só erra quem está a aprender a fazer as coisas da maneira certa! Saúde: Faça alguns exercícios físicos mesmo em sua casa. Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje. Pensamento Positivo: Sou prudente nos passos que dou.

CARANGUEJO (21/06 A 21/07)

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte. Amor: Que a sua Estrela-Guia brilhe eternamente! Saúde: Consulte o seu médico. Dinheiro: Seja diligente e poderá conseguir uma promoção. Pensamento Positivo: Eu concretizo os meus projetos!

LEÃO (22/07 A 22/08)

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa discussão, negociação difícil. Amor: aprenda a

aceitar-se na sua globalidade, afinal você não tem que ser um Super-Homem! Saúde: cuidado com a linha.

Dinheiro: efetuará bons negócios. Pensamento Positivo: o sucesso espera por mim, porque eu mereço!

VIRGEM (23/08 A 22/09)

Carta Dominante: Valeta de Copas, que significa lealdade, reflexão. Amor: que os seus desejos se realizem! Saúde: cuidado com os excessos alimentares. Dinheiro: não se envolva num novo empréstimo. Pensamento Positivo: a riqueza interior é o meu maior tesouro.

BALANÇA (23/09 a 22/10)

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa viagem longa, partida inesperada. Amor: tanto a tristeza como a alegria são hábitos que pode educar, cabe-lhe a si escolher. Saúde: a sua energia vital está bastante alta. Dinheiro: poderão surgir algumas dificuldades económicas. Pensamento Positivo: reflito sobre o que desejo para a minha vida e faço um esforço para o alcançar.

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)

Carta Dominante: o mágico, que significa habilidade. Amor: seja verdadeiro, a verdade é eterna e a mentira dura apenas algum tempo. Saúde: estará em boa forma. Dinheiro: poderá ter um aumento no seu ordenado. Pensamento Positivo: adapto-me rapidamente às novas situações.

SAGITÁRIO (21/11 a 21/12)

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa afeição,

falsidade. Amor: que a juventude de espírito o faça ter o mais belo sorriso! Saúde: não se deixe abater com uma dor insignificante. Dinheiro: seja mais exigente consigo. Pensamento Positivo: sei que há uma estrela que brilha por mim!

CAPRICÓRNIO (22/12 A 19/01)

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa viagem longa, partida inesperada. Amor: seja caridoso, a caridade é um bem incalculável que o fará sentir-se em paz consigo e com o mundo que o rodeia. Saúde: a sua energia vital está em alta. Dinheiro: poderão surgir algumas dificuldades. Pensamento Positivo: tenho sempre o poder de renovar a minha vida.

AQUÁRIO (20/01 A 18/02)

Carta Dominante: O diabo, que significa energias negativas. Amor: aproveite a boa disposição que vos está a invadir. Você merece ser feliz! Saúde: andará um pouco em baixo de forma, faça ginástica. Dinheiro: se pretende comprar casa esta é uma boa altura. Pensamento Positivo: a vida é uma viagem cheia de surpresas boas.

PEIXES (19/02 A 20/03)

Carta Dominante: O julgamento, que significa novo ciclo de vida. Amor: que a determinação e a luz estejam sempre consigo! Saúde: a sua autoestima anda muito em baixo, anime-se. Dinheiro: boa altura financeira, mas com cuidado que a vida está difícil. Pensamento Positivo: eu concluo tudo aquilo que começo.

**J·O·R·G·E
OCULISTA**
www.jorgeoculista.pt

AVENIDA SILVA ARAÚJO, 9011
4795 - 003 VILA DAS AVES

Telef. 252 872 360

DIVERSOS

Move-te por Valores



Jorge Machado*

“Move-te por Valores”, este é o slogan do Plano Nacional de Ética no Desporto que pretende estimular a reflexão acerca da dicotomia entre o significado dos conceitos “Valor” e “Preço”.

Resulta, pois, claro que existe uma diferença epistemológica entre os dois conceitos. Portanto, se por um lado, o conceito de “Preço” se reporta ao custo de obtenção de alguma coisa, neste caso, poderemos falar do custo de obtenção do “Valor”, por outro, o conceito de “Valor” reporta-se àquilo que é relevante para nós, aos princípios pelos quais lutamos e acreditamos.

Além disto, fará sentido refletirmos sobre o que entendemos por valores “essenciais” e valores “dispensáveis”. Ou seja, é indiscutível que existem valores que não são tratados como essenciais e, por isso, tidos como dispensáveis e preteridos em prol de valores não essenciais.

Para melhor compreensão, trazemos o exemplo da água. Para uns, este é um recurso essencial, prioritário, raro e valioso. Para outros, pelo facto de ser abundante e facilmente acessível, torna-se “dispensável” e, por isso, não deixando de ser prioritário, torna-se não essencial. Outro exemplo, poderá ser a rentabilidade associada à exploração abusiva e poluente de recursos naturais, que permite que as preocupações ecológicas passem para segundo plano, tratando como não essencial algo que deveria ser apreciado de forma oposta.

Portanto, fazendo um paralelismo para o que acontece na esfera dos valores, embora estes sejam prioritários, muitas vezes verificamos que os valores não são tratados como tal, sendo considerados dispensáveis e secundários. As razões para que tal ocorra são diversas, desde logo porque, muitas vezes, o que entendemos como prioridades “essenciais”, não corresponderem a expectativas de outra índole (normalmente económicas) ou a ganhos ao nível do benefício próprio, resultando na resistência à sua utilização. Deste modo, muitos dos valores tidos como necessários e essenciais, não são desejados e muito menos promovidos.

Assim, há que fazer o exercício de perceber se os valores são, primeiramente, necessários e, depois, se são desejados. O segundo exercício

será perceber se os valores desejados são aqueles que todos reconhecemos como estruturantes de uma vida em sociedade harmoniosa, equilibrada e justa, ou se se pautam por uma índole meramente económica, egocêntrica, sem sentido de justiça social.

Nesta medida, o Desporto encerra em si uma panóplia de valores que podem ser potenciados através prática desportiva, sendo certo que, pela sua mediatização e impacto social, bem como pelo lado estritamente pessoal na definição de objetivos e metas por parte de cada agente desportivo, pode o Desporto ser potenciador de comportamentos negativos associados à inadequação dos valores individuais e coletivos (vitória a todo o custo, a violência, re-

curso a métodos ilícitos e prejudiciais à saúde, como por exemplo o doping).

No entanto, o que se pretende é precisamente o inverso, aproveitando o capital único de valores que a prática desportiva representa, uma vez que o Desporto está vinculado a um conjunto alargado de valores que lhe são potencialmente associados como os valores pessoais, interpessoais e cívicos, dos quais são exemplo o respeito pelas regras, o respeito por si próprio, o respeito pelo árbitro e pelas suas decisões, o respeito pelos adversários, o respeito pela igualdade e dignidade, entre muitos outros.

Por estes motivos, o PNED, através do seu slogan “Mexe-te por Valores”, almeja a que o Desporto seja entendido como uma ferramenta para transmissão de valores e princípios éticos, sendo que a ética no Desporto ocorre quando fazemos do espírito desportivo a nossa maneira de ser, de estar e de nos relacionarmos com os outros.!!!!

*Embaixador para a Ética no Desporto / Plano Nacional de Ética no Desporto / PNED/IPDJ

“

A ética no Desporto ocorre quando fazemos do espírito desportivo a nossa maneira de ser”.



EDITAL

Contrato Programa de desenvolvimento desportivo celebrado com a Associação Campense de Karaté e Contrato de Patrocínio Desportivo celebrado com o atleta Rodrigo Dias Almeida - 2018

DR. JOAQUIM BARBOSA FERREIRA COUTO, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO:

Torna público, para efeitos do disposto nos artigos 14º e 27º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, artigo 56º do Anexo I da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, e artigo 21.º do Regulamento Municipal de Patrocínio Desportivo a Atletas de Alto Rendimento, que na sequência das deliberações da câmara municipal de 12 de julho de 2018 (itens 9 e 10 da respetiva ata), foi celebrado entre o Município de Santo Tirso e:

A) a Associação Campense de Karaté, no dia 25 de julho do corrente ano, o Contrato Programa de Desenvolvimento Desportivo 2018, que tem por objeto a caracterização e o regime de participação, a prestar pelo Município, na concretização dos planos de ação ou iniciativas destinados a divulgar a prática do desporto e a promover o progresso das condições gerais da sua prática, a desenvolver pela referida coletividade, cujo montante da participação a atribuir é de 500,00 € (quinhentos euros);

B) o atleta Rodrigo Dias Almeida, no dia 24 de julho do corrente ano, o Contrato de Patrocínio Desportivo, o qual tem por objeto estabelecer as condições de atribuição da participação financeira, a prestar pelo Município, para concretização do programa desportivo, a desenvolver pelo atleta, cujo montante da participação a atribuir é de 500,00 € (quinhentos euros).

Publicita-se, ainda, que o contrato programa e o contrato de patrocínio desportivo encontram-se disponíveis, na íntegra, para consulta, nos Editais números 136 e 137/2018, de 30 de agosto de 2018, afixados no edifício da câmara municipal e na Internet, no sítio institucional desta entidade em www.cm-stirso.pt.

E para constar e devidos efeitos, vai o presente edital ser publicado nos termos legais

Santo Tirso, 3 de setembro de 2018

O Presidente,

Dr. Joaquim Couto

JOSÉ MENDES PEREIRA (1967 - 2018)

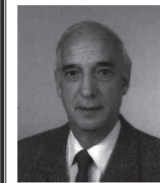


Faleceu o antigo e sempre lembrado avançado-centro do Clube Desportivo das Aves de nome José Pereira, natural de Guimarães e há longos anos residente na Vila das Aves. Zé Pereira, como era conhecido, veio do Desportivo Francisco de Holanda, de Guimarães, onde foi atleta júnior, para ocupar no Aves a posição de guarda-redes.

Mas foi como avançado centro que se fixou depois de ter cumprido o serviço militar e ter brilhado em competições nacionais de militares. Rezam as crónicas que terá marcado 65 golos ao serviço do Aves na primeira época como avançado centro. Apesar de cobijado por várias equipas de divisões superiores, as direções do Desportivo das Aves nunca lhe deram hipóteses de sair do clube e só depois da despedida oficial com um Aves-Tirsense teve a oportunidade de passar pelo S. Martinho e Oliveira (S. Mateus) como treinador-jogador. Treinou também o Roriz e o Delães.

José Pereira morreu de doença prolongada e o seu funeral realizou-se no passado domingo, 9 de setembro.

MOREIRA DE
CÓNEGOS



Funerária Carneiro & Gomes, Lda. – Serzedelo - Moreira de Cónegos

AGRADECIMENTO
MISSA DE 30º DIA

Mário Augusto Marques Machado

A família renova os sinceros agradecimentos pelo carinho e votos de pesar expressos aquando do falecimento e funeral e comunica que será celebrada Missa de 30º. dia, pelo seu eterno descanso, **domingo dia 7 de outubro, pelas 11:00 horas, na Igreja Paroquial de Moreira de Cónegos.**

Antecipadamente agradece a presença na santa eucaristia.

A Família.

O ENTRE MARGENS
ENDEREÇA ÀS FAMÍLIAS
ENLUTADAS AS MAIS
SENTIDAS CONDOLÊNCIAS

ENTRE
MARGENS

Assine e
divulgue

J·O·R·G·E
OCULISTA

www.jorgeoculista.pt

AVENIDA SILVA ARAÚJO, 9011
4795 - 003 VILA DAS AVES

Telef. 252 872 360

DIVERSOS

Código de Ética Desportiva



Jorge Machado*

Dissertamos hoje sobre o Código de Ética Desportiva, uma iniciativa do Plano Nacional de Ética no Desporto. O presente Código, apresentado no dia 10 de julho de 2014, agrega em si as normas de conduta que devem orientar a ação dos diversos agentes, direta ou indiretamente ligados ao fenómeno desportivo.

Este documento orientador vem recomendar uma série de práticas e condutas, alicerçadas numa matriz de valores que deverá pautar toda e qualquer prática desportiva, sendo entendido como uma ferramenta pedagógica que deve orientar toda a sua dimensão ética.

Nesta medida, o Código pretende ser um documento aglutinador, sendo certo e seguro que as questões relacionadas com o Fair Play e a Ética Desportiva não se esgotam nestas recomendações de conduta e de comportamento.

Quanto ao documento em si, nele poderemos encontrar, numa primeira parte, os objetivos do Código, os seus destinatários, o que se entende por o espírito desportivo, por valores da ética desportiva e as responsabilidades dos diversos agentes. Esta primeira parte fundamentou-se no Código da Ética no Desporto do Conselho da Europa, de 1992, assinado em Rhodes, que serviu de base para incitar os Estados-membros a criarem os seus próprios códigos de ética desportiva.

Na segunda parte, encontramos o denominado Compromisso com a Ética Desportiva, onde são apresentados 15 compromissos destinados a cada agente desportivo, a saber: tutela, praticantes, pais, estabelecimentos de ensino e professores, treinadores, árbitros, juizes, cronometristas, médicos, dirigentes ou gestores desportivos, federações, associações, clubes, coletividades, agentes ou empresários, espectadores ou adeptos, voluntários, organizadores ou promotores de espetáculos desportivos e meios de comunicação social. Para cada um deles se enumera um conjunto muito concreto de atitudes e boas práticas, que estes deverão assumir durante a alividade desportiva.

Importa, agora, referir a metodo-

logia adotada na elaboração deste Código. Ora, numa primeira fase, foi constituído um grupo de trabalho para elaborar um draft inicial. Posteriormente, este draft foi colocado à consideração e análise de dezenas de instituições e personalidades ligadas ao fenómeno desportivo. Deste processo de consulta e participação surgiram inúmeros contributos para a construção final deste Código.

Assim, podemos afirmar que a construção do presente Código foi feita de um modo participativo, envolvendo, desde o primeiro momento, federações, associações, confederações, organizações desportivas, atletas, agentes, treinadores, árbitros, pessoal médico, entre muitos outros.

Portanto, o Código de Ética Desportiva visa ser um instrumento formativo e preventivo. Formativo porque apresenta um conjunto de valores humanos, tais como o respeito, disciplina, verdade, amizade, lealdade, solidariedade, tolerância, espírito de equipa e resiliência, que deverão ser apreendidos e vivenciados. O seu carácter preventivo é facilmente verificado pela focalização da sua ação junto dos mais jovens, alertando-os para que tenham comportamentos corretos, prevenindo, no futuro, situações negativas e de anti desportivismo.

Por fim, referir que os bons ou maus comportamentos refletem-se através das nossas ações, sendo estas uma extensão dos nossos princípios, da mesma forma que os comportamentos dos nossos filhos são uma extensão do nosso exemplo. O mesmo se passa no recinto desportivo, a ética afirma-se dentro e fora do "campo do jogo", por esta razão o Desporto não é mais do que um espelho da sociedade e é por isso que este Código é também um documento de afirmação da cidadania, apelando aos direitos e deveres de cada agente desportivo.

Estas recomendações de conduta e de comportamento não são imposições categóricas, nem se esgotam neste documento, no entanto, é inegável o seu contributo para trilharmos o caminho a que este se propõe, faltando, porventura, as necessárias consequências pela sua não aplicação e para os comportamentos desviantes, tema este que poderá ficar para discutirmos num novo artigo. IIIII

Jorge Machado – Embaixador para a Ética no Desporto | Plano Nacional de Ética no Desporto | PNED/IPDJ

HORÓSCOPO ZODÍACO

SEGUNDA QUINZENA DE NOVEMBRO



Maria Helena
consultas@mariahelena.pt

CARNEIRO (21/03 A 20/04)

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação, agitação. Amor: Poderá sofrer uma grande desilusão com alguém que lhe é muito próximo. O pensamento positivo é o melhor remédio para qualquer mal! Saúde: Faça algum tipo de exercício de relaxamento. Dinheiro: Não se distraia. Números da Semana: 1, 3, 24, 29, 33, 36. Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

TOURO (21/04 a 20/05)

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios. Amor: Não seja tão impulsivo, só tem a perder com isso. Se quer ser verdadeiramente vitorioso, vença-se a si próprio! Saúde: Cuide do seu aspecto físico. Dinheiro: Não pense que o dinheiro estica, se não for você a controlar-se, ele não se controla sozinho. Números da Semana: 7, 11, 18, 25, 47, 48. Pensamento positivo: A Luz invade a minha vida!

GÉMEOS (21/05 A 20/06)

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio. Amor: Se não controlar as suas emoções poderá sofrer com isso. Utilize a sua força de vontade conscienciosamente e de modo sábio. Saúde: Dê atenção aos seus dentes. Dinheiro: Período favorável. Números da Semana: 4, 6, 7, 18, 19, 33. Pensamento positivo: procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

CARANGUEJO (21/06 A 21/07)

Carta Dominante: 4 de Onros, que significa Projectos. Amor: Alguém que lhe é muito especial vai preparar-lhe uma surpresa. Cultive a alegria no seu coração e ela dar-lhe-á frutos de Paz. Saúde: Não pense que Deus está muito longe, ele está dentro de si. Dinheiro: Cuide mais do seu bolso pois se não for você a cuidar ninguém cuidará. Números da Semana: 9, 11, 25, 27, 39, 47. Pensamento positivo: O Amor invade o meu coração.

LEÃO (22/07 A 22/08)

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade. Amor: Não deixe que terceiros se intrometam na sua relação afectiva. Siga a sua intuição, siga o caminho do amor! Saúde: Dê mais atenção à sua saúde, pois

na verdade mente são, corpo são. Dinheiro: Período pouco favorável a grandes investimentos. Números da Semana: 10, 20, 36, 39, 44, 47. Pensamento positivo: Eu sei que posso mudar a minha vida.

VIRGEM (23/08 A 22/09)

Carta Dominante: Valeta de Paus, que significa Amigo, Notícias Inesperadas. Amor: Seja prudente na forma como fala com quem gosta, pois às vezes quando não pensamos naquilo que dizemos ferimos sem querer as pessoas de quem mais gostamos. Saúde: O pensamento positivo é o melhor remédio para qualquer doença! A saúde é o espelho da nossa alma, nunca se esqueça disso. Dinheiro: A sua vida financeira está a passar por um período negativo, mas não se preocupe, pois a tendência é para melhorar. Números da Semana: 7, 18, 19, 26, 38, 44. Pensamento positivo: Sou optimista, espero que me aconteça o melhor!

BALANÇA (23/09 a 22/10)

Carta Dominante: As de Espadas, que significa Sucesso. Amor: Estará muito carente, procure ser mais optimista quanto ao seu futuro sentimental. A esperança é uma energia da sua personalidade. Desenvolva-a! Saúde: Tendência para alguns problemas digestivos. Dinheiro: Período positivo para colocar projectos em marcha. Números da Semana: 1, 8, 42, 46, 47, 49. Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)

Carta Dominante: 8 de Espadas, que significa Crueldade. Amor: Sentir-se-á um pouco sozinho no mundo, mas não é bem assim, afinal tem tanta gente que gosta de si. Permite-se a si próprio a visão da alegria e sinta-a diariamente. Saúde: Poderá ter algumas dores de ouvidos. Dinheiro: Não desista de lutar, pois a vida nem sempre nos sorri quando queremos, e o seu projecto terá tempo de vingar e dar lucros. Números da Semana: 4, 9, 11, 22, 34, 39. Pensamento positivo: Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

SAGITÁRIO (21/11 a 21/12)

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa. Amor: Procure ser mais extrovertido, só tem a gan-

har com isso. Cultive o relacionamento interpessoal e verá que obterá benefícios. Saúde: Possíveis dores nas articulações. Dinheiro: Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos. Números da Semana: 1, 2, 8, 16, 22, 39. Pensamento positivo: O Amor enche de alegria o meu coração!

CAPRICÓRNIO (22/12 A 19/01)

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida. Amor: Alguém para quem você é muito importante vai dar-lhe um bom conselho. Que a clareza de espírito esteja sempre consigo! Saúde: Tendência para dores musculares. Dinheiro: Possível aumento. Números da Semana: 7, 13, 17, 29, 34, 36. Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

AQUÁRIO (20/01 A 18/02)

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade. Amor: A sua capacidade de entrega e sensualidade estarão melhores do que habitualmente. A força do Bem transforma a vida. Que o amor esteja sempre no seu coração! Saúde: Sentir-se-á muito dinâmico e com um acréscimo de força de vontade. Dinheiro: Será ajudado na sua profissão. Números da Semana: 7, 11, 19, 24, 25, 33. Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

PEIXES (19/02 A 20/03)

Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas, Colapso. Amor: Poderá apaixonar-se ou aumentar o seu interesse por alguém. Dê tempo ao tempo e acredite que é possível ser feliz. Saúde: Tenha muito cuidado com a sua alimentação. Dinheiro: Os seus negócios têm a possibilidade de dar certos. Números da Semana: 5, 25, 33, 49, 51, 64. Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

J.O.R.G.E
OCULISTA
www.jorgeoculista.pt

AVENIDA SILVA ARAÚJO, 9011
4795 - 003 VILA DAS AVES

Telef. 252 872 360

DIVERSOS

Olimpismo



Jorge Machado*

Não poderíamos falar de Ética e Valores no Desporto sem abordar o tema do Olimpismo.

É no final do século XIX, com Pierre de Coubertin, que encontramos as primeiras reflexões sobre um conjunto de princípios e valores que consubstanciam o "Espírito Olímpico". Tratam-se de recomendações a serem vivenciadas pelos atletas, sob juramento olímpico, e que se traduzem em comportamentos de elevação, alicerçados na amizade, entreajuda, respeito mútuo, saber vencer e perder, e na importância de, tão-somente, competir.

O próprio lema Olímpico "CITIUS, ALTIUS, FORTIUS" (mais rápido, mais alto, mais forte) significa que o mais importante no desporto não é ser vencedor, mas participar, assim como o mais importante na vida não é o triunfo, mas a luta. Desta forma, concordamos com Pierre de Coubertin quando afirma que o essencial não será ter vencido, mas ter lutado bem.

Com esta afirmação não queremos dizer que a vitória não é importante e que o atleta não treine e se prepare para vencer. É obviamente o inverso, no entanto, esta vitória não pode nem deve ser conquistada a todo custo, em detrimento dos mais elementares valores e princípios que representam o "Espírito Olímpico", logo deverá ser o caminho a ser valorizado. Portanto, o lema Olímpico incita à superação, destacando-se a permanente relação que o Olimpismo estabelece entre a prática desportiva e o quotidiano ("vencer no desporto... vencer na vida").

O movimento Olímpico representa um elogio à humanidade, simbolizado desde logo pela sua bandeira, com a representação de cinco anéis entrelaçados

num fundo branco, numa referência à paz e à união entre os continentes.

Por sua vez, a Carta Olímpica identifica, nos seus princípios fundamentais, alguns objetivos associados aos valores educativos do desporto, reconhecendo que o Olimpismo se propõe a criar um estilo de vida baseado na alegria do esforço, no valor educativo do bom exemplo e no respeito pelos princípios éticos universais.

O Olimpismo pretende colocar o desporto ao serviço do desenvolvimento harmonioso do Homem, com o propósito de estabelecer uma sociedade digna e comprometida com a manutenção da dignidade humana, levando a efeito ações em favor da paz. O seu contributo para a construção de um mundo melhor e mais pacífico, educando a juventude através do desporto para uma compreensão mútua, espírito de amizade, solidariedade e jogo limpo, é uma visão humanista que está nos alicerces do movimento Olímpico. Os seus pilares são a Excelência (encorajar o esforço), o Respeito (preservar a dignidade humana) e a Amizade (desenvolver a harmonia).

Para concluir, enumeramos os cinco valores educativos do Olimpismo: desenvolvimento de habilidades físicas e mentais através do permanente desafio a si próprio e aos outros (Satisfação pelo esforço); desenvolvimento do fair play nas diferentes dimensões da vida através da aprendizagem do fair play no contexto desportivo (Fair play); desenvolvimento da tolerância relativamente à diferença e à diversidade (Respeito pelos outros); desenvolvimento da cultura de excelência associada ao bem-estar (Busca pela excelência); promoção de competências intelectuais e éticas através do desenvolvimento da literacia motora (Equilíbrio entre corpo, mente e espírito).

Por tudo isto, o Olimpismo é uma forma de estar, compreender e vivenciar o universo. IIII

*Embaxador para a Ética no Desporto | Plano Nacional de Ética no Desporto | PNEDE/PEJ

HORÓSCOPO ZODÍACO

PRIMEIRA QUINZENA DE DEZEMBRO



Maria Helena
consultas@mariahelena.pt

CARNEIRO (21/03 A 20/04)

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desânimo. Amor: Lute pelos objetivos que pretende atingir. Dê mais importância ao presente, esqueça as situações negativas do seu passado. Saúde: Período calmo, sem preocupações. Dinheiro: Seja prudente nos seus gastos. Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49 Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

TOURO (21/04 a 20/05)

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários. Amor: O seu poder de atração vai abalar muitos corações. Encare a vida de uma forma otimista e verá que tudo corre melhor! Saúde: Prováveis dores de dentes. Dinheiro: Não gaste aquilo que tem e o que não tem! Números da Sorte: 3, 11, 19, 25, 29, 30 Pensamento positivo: Estou atento a tudo o que se passa à minha volta

GÊMEOS (21/05 A 20/06)

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio. Amor: Não espere que o amor vá ter consigo, procure ser você a distribuir amor pelas pessoas que o rodeiam. Que o seu sorriso ilumine todos em seu redor! Saúde: Não esteja à espera de se sentir mal para ir ao médico, faça um exame completo. Dinheiro: fase favorável para pedidos de empréstimo, mas seja prudente. Números da Sorte: 19, 26, 30, 32, 36, 39 Pensamento positivo: Eu tenho Fé para ultrapassar todos os momentos.

CARANGUEJO (21/06 A 21/07)

Carta Dominante: Rainha de Espadas, que significa Melancolia. Amor: Para gostarmos dos outros temos que primeiro saber gostar de nós próprios. Saúde: Procure com mais regularidade o seu médico de família. Dinheiro: Este é um período favorável para fazer algumas renovações no seu guarda-roupa. Números da Sorte: 5, 9, 17, 33, 42, 47 Pensamento positivo: Tenho cuidado com o que digo e com o que faço para não magoar as pessoas que amo.

LEÃO (22/07 A 22/08)

Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material. Amor: Deixe o orgulho de lado e dê o braço a torcer, pois não tem razão para ter ciúmes! Saúde: Recomenda-se repouso e relaxamento. Dinheiro: Este é um período favorável. Números da Sorte: 8, 9, 22, 31, 44, 49 Pensamento positivo: Eu sei que mereço ser feliz.

VIRGEM (23/08 A 22/09)

Carta Dominante: 8 de Ouros, que significa Esforço Pessoal. Amor: Dê um pouco mais de atenção às pessoas mais velhas da sua família, verá que ainda aprenderá muito com elas. Saúde: Não tente ser mais forte do que realmente é, para não vir a sofrer fisicamente com isso. Dinheiro: Tente poupar um pouco mais, pois avizinham-se períodos menos favoráveis. Números da Sorte: 2, 8, 11, 28, 40, 42 Pensamento positivo: Dedico-me às pessoas que amo.

BALANÇA (23/09 a 22/10)

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas. Amor: Dê mais atenção à sua família. Saúde: Cuidado com os excessos alimentares. Dinheiro: Possível aumento do seu rendimento mensal, que poderá estar relacionado com uma promoção no seu local de trabalho. Números da Sorte: 7, 19, 23, 42, 43, 48 Pensamento positivo: Eu valorizo os meus amigos.

ESCORPIÃO (23/10 A 21/11)

Carta Dominante: 10 de Espadas, que significa Tristeza. Amor: Procure ser justo com as pessoas que mais ama. Saúde: Poderá andar um pouco indisposto, consulte o seu médico. Dinheiro: Andará mais responsável nos seus gastos. Números da Sorte: 2, 4, 22, 36, 47, 48 Pensamento positivo: Vivo cada momento com felicidade.

SAGITÁRIO (21/11 a 21/12)

Carta Dominante: 3 de Ouros, que significa Poder. Amor: Há tendência para uma melhoria afetiva neste período. Saúde: Não sur-

girão surpresas nesta área. Dinheiro: Trabalhe com mais afinco para atingir os seus fins. Números da Sorte: 3, 24, 29, 33, 38, 40 Pensamento positivo: A alma não tem idade, jamais envelhece!

CAPRICÓRNIO (22/12 A 19/01)

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Falsidade. Amor: Seja prudente na forma como fala com a sua cara-metade. Saúde: Esteja atento para evitar quedas. Dinheiro: Pense bem, tenha cuidado para não se endividar. Números da Sorte: 4, 11, 17, 19, 25, 29 Pensamento positivo: Procuo manter-me sereno e ouvir a voz de Deus!

AQUÁRIO (20/01 A 18/02)

Carta Dominante: O Sol, que significa Sucesso. Amor: Deixe que o seu coração fale mais alto do que a razão, e não se arrependerá. Saúde: Faça exercício físico ao ar livre. Dinheiro: A estabilidade reina nas suas economias. Números da Sorte: 5, 17, 22, 33, 45, 49 Pensamento positivo: O meu coração está disponível para o Amor.

PEIXES (19/02 A 20/03)

Carta Dominante: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada. Amor: O Cupido poderá invadir o seu coração, esteja à espreita. Saúde: Nada o preocupará. Dinheiro: Tenha cautela, não gaste de mais. Números da Sorte: 2, 8, 11, 25, 29, 33 Pensamento positivo: Eu venço os meus medos!



J·O·R·G·E
OCULISTA
www.jorgeoculista.pt

AVENIDA SILVA ARAUJO, 9011
4795 - 003 VILA DAS AVES

Telef. 252 872 360