Come e bebe
restaurante
VENHA SABOREAR
A NOSSA VITELA!!
TEL: 253 503 403
RUA DA CUMIEIRA
N96 FAFE

Expresso de FAFE

ERA
IMOBILIÁRIA

30 de setembro 2018

Ano **3** • *Nº* **32** €0, 70 Mensal • *Diretor* **Natacha Cunha** • *Tlf.* **253 774 139** - *Tlm.* **912 187 262** • *e-mail:* **geral@expressodefafe.pt**

Acompanhe a atualidade em: **www.expressodefafe.pt**

FESTIVAL DA VITELA ASSADA PROMOVE IGUARIA FAFENSE

SUPLEMENTO ESPECIAL PAG. 9 A 16

VINDIMAS:

ESPERADA COLHEITA DE "EXCELENTE QUALIDADE, MAS MENOR QUANTIDADE"

PAG.7

ÁLVARO PACHECO:

"QUEREMOS INCUTIR NO FAFE A FILOSOFIA DE VENCER"

PAG.23

SOCIEDADE

INVESTIGADOR FAFENSE GARANTE UM MILHÃO DE EUROS PARA ESTUDAR COMPLICAÇÕES PULMONARES

PAG.17

SOCIEDADE

EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR OFERECEU KITS DE HIGIENE ORAL A 400 CRIANÇAS

PAG.17

DESPORTO

QUATRO CONDESTÁVEIS CONVOCADAS PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE

PAG.22

PUB

farmácia moura

Tel. 253 599 473 Rua Montenegro 191 . 4820-280 FAFE

Ó AMIGO, LIGUE LÁ ISSO!

RAFA LEITE

No momento em que escrevo este texto, encontro-me confortavelmente sentado na secretária em frente ao computador. É noite. A luz do candeeiro ilumina o meu teclado. As palavras vão saindo da cabeça até às pontas dos dedos. Até aqui, tudo normal para quem escreve artigos de opinião? Nem por sombras! É final de setembro, estou descalço com os pés no soalho. Tenho uma ventoinha daquelas de hélices azuis a bufar incessantemente enquanto liberta um barulho infernal (fazendo "picanço" com o barulho das ventoinhas do PC). Uma bebida daquelas de água com sabor a fruta antioxidante está cheiinha de gelo ao meu lado, mas sei que daqui a 10 minutos já está em modo "chá". A minha testa pinga gotículas de suor que esbarram nas lentes monofocais e de 5 em 5 segundos tenho de afastar as costas despidas da cadeira de napa, acompanhada pelo barulho em tudo semelhante àquele quando que se retira o plástico de um objeto a estrear. Isto é normal? NÃO! Mas o que se passa? O verão já não deveria ter acabado? Que se passa lá em cima? "Ó amigo, ligue lá isso! Cubra o céu com umas quantas nuvens e ligue os aspersores! Está na hora de ir buscar o casaco!" Isto está de todo, diriam os antigos... Tenho saudades das estações do ano bem definidas. Isto está tão baralhado que as épocas balneares estendem-se pelo outono. Que mais nos acontecerá? S. Martinho na praia? Pimentos a acompanhar com castanhas assadas?! Já que falo em S. Martinho, proponho a alteração da Lenda: Um Cavaleiro cavalga sob um tórrido dia de sol. Vê um mendigo. O Cavaleiro retira o seu manto, corta-o ao meio e oferece-o. O mendigo olha para o manto, dobra-o, coloca-o debaixo do braço e aproveita para ir dar um mergulhinho, já com a sua toalha de praia. Vamos chegar a dezembro e daremos por nós a fazer as primeiras compras de Natal de calção e t-shirt. O flagelo dos incêndios de verão não findará e desta vez haverá árvores de natal de plástico fortemente inflamáveis a acompanhar o espetáculo pirotécnico. Antevê-se uma noite de Natal triste, com muitos meninos sem prendas porque o Pai Natal está na unidade de convalescença coberto de Halibut por ter apanhado um escaldão. Pistas de gelo? Tragam a prancha de surf! Mexidos, filhoses e rabanadas à mesa? "Ó mãe põe mas é Viannetta de morango e melancia fresca! Mais, este ano o réveillon terá direito a sunset na Azurara!

Ó amigo, pelas alminhas, ligue lá isso! Bem, agora vou dormir para a varanda que já se faz tarde. A ventoinha vem comigo…

UM ANO LETIVO DE ESPERANÇA, DETERMINAÇÃO E RENOVAÇÃO

CÉSAR FREITAS
DIRETOR DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE FAFE

No começo do ano letivo 2018-2019, o Instituto de Estudos Superiores de Fafe (IESF) dirige uma saudação particular à nossa comunidade estudantil e, muito em particular, aos estudantes que agora iniciam a sua vida académica na Escola Superior de Educação (ESEF) ou na Escola Superior de Tecnologias (ESTF), manifestando-lhes uma enorme satisfação pela preferência com que nos distinguiram. Se por estes dias vivem inúmeras interrogações, expectativas e incertezas, saibam os novos estudantes que encontrarão no IESF um conjunto de profissionais apostados na sua completa integração na academia e na criação de todas as condições para o seu sucesso académico e humano, estimulando a sua determinação, curiosidade científica, espírito criativo e múltiplas aprendizagens.

Em resultado da qualidade pedagógica e científica do nosso projeto educativo e da crescente aposta na sua divulgação e valorização junto das entidades empregadoras e da sociedade, nomeadamente através do estreitamento da cooperação com o setor empresarial e com instituições que atuam nas nossas áreas de formação, sem esquecer uma ligação muito próxima com os nossos antigos alunos, o IESF encara o ano letivo 2018-2019 com otimismo, atendendo ao crescimento do números de estudantes que ingressaram já nos cursos técnicos superiores profissionais, licenciaturas, mestrados e especializações. Ainda a um mês de se concluírem as fases de candidatura aos diversos cursos, o IESF já suplantou o número de estudantes do ano transato, sem considerar o crescente número de estudantes estrangeiros, de diversas nacionalidades, que escolheram o nosso Instituto para realizarem um período da sua formação superior em mobilidade ao abrigo do programa Erasmus+.

Sendo uma instituição com ambição, que procura afincadamente cumprir a sua missão, o IESF continuará a assumir-se como polo de criação, transmissão e valorização de conhecimento, criação e difusão cultural, arrogando-se um papel cada vez mais ativo no desenvolvimento económico e social da do contexto local e regional em que se insere.

Num tempo de desafios exigentes, mas motivadores, que se colocam às instituições de ensino superior em Portugal, o IESF, com confiança e determinação, está apostado em responder no ano letivo que agora se inicia com criatividade e capacidade de inovar, oferecendo uma formação com qualidade pedagógica e científica, aberta às novas tecnologias e métodos de ensino estimulantes para os nossos estudantes.

A todos os membros da comunidade académica do IESF, desejamos um ano repleto de oportunidades e, principalmente, um ano feliz!

OUTUBRO
BILHETE: 3€

SÁBADO: 21H30
DOMINGO: 15H30 E 21H30
6 e 7 de outubro
O QUE DE VERDADE IMPORTA*
Classificação: M/12
Género: COMÉDIA DRAMATICA

*AO ASSISTIR A ESTE FILME, ESTARÁ A CONTRIBUIR PARA A UNIDADE DE TRANSPLANTE DE MEDULA DO IPO LISBOA.

SÁBADO: 21H30
DOMINGO: 11H00 E 15H30
13 e 14 de outubro
UMA AVENTURA DE OUTRO MUNDO
Classificação: M/6
Género: ANIMAÇÃO, COMÉDIA, AVENTURA

SÁBADO: 21H30
DOMINGO: 15H30 E 21H30
20 e 21 de outubro
PAPILLON
Classificação: M/14
Género: DRAMA, CRIME

SÁBADO: 21H30
DOMINGO: 11H00 E 15H30
27 e 28 de outubro
THE NUN: A FREIRA MALDITA
Classificação: M/16
Género: TERROR

FICHA TÉCNICA
Propriedade e Edição **Palavras Paralelas, Unip. Lda.** | Capital Social 5000 € - Detentor de mais de 10% do capital social - Samuel Pinto | *Endereço postal* **Expresso de Fafe - Avenida das Forças Armadas, N93 Loja V, 4820-119 Fafe** | *Sede* **Avenida das Forças Armadas, N93 Loja V, 4820-119 Fafe** | *Telemóvel* **912 862 981** | *Tlf* **253 774 139** | *E-mail* **geral@expressodefafe.pt** | *Contribuinte nº* **513 794824**
Registo no ICS nº **126786** | *Periodicidade* **Mensal** | *Diretor* **Natacha Cunha** (CPJ nº 7082 A) | *Redação* **Avenida das Forças Armadas, N93 Loja V, 4820-119 Fafe** | *E-mail* **geral@expressodefafe.pt**
Jornalista **Natacha Cunha** (CPJ nº 7082 A) | Colaboradores **Frederico Nogueira, Ivo Borges** (CO-435A) **e Cláudia Silva** | *Paginação* **Desiigno.pt** | *Impressão* **Publicaciones Tameiga SL - Av. Peinador, 36416 - MOS Vigo** | *Tiragem desta edição* **2000 exemplares** | Estatuto editorial disponivel em: **www.expressodefafe.pt/estatutos-editoriais**

MAIS DE 80 CARROS ANTIGOS PASSAM POR FAFE NO 13º RALLY DE PORTUGAL HISTÓRICO

Mais de 80 carros antigos, fabricados entre 1946 e 1985, passam por Fafe esta quarta-feira na 13ª edição do Rally de Portugal Histórico, uma das mais exigentes provas de regularidade histórica da Europa.

Na prova, que vai para a estrada de 2 a 6 de outubro, competem pilotos e máquinas que marcaram a história dos ralis e que regressam aos célebres troços do Rally de Portugal dos anos 70 e 80.

Segundo a organização, em Fafe os pilotos vão passar pela mítica classificativa da Lameirinha e parar para um serviço de assistência no Parque da Cidade, às 17h15. O espaço estará aberto a todos que o queiram visitar.

O vice-presidente da Câmara de Fafe, e vereador responsável pelos ralis, Parcídio Summavielle, classifica este como "um momento importante para Fafe, pois será palco, uma vez mais, de uma prova de automobilismo, atestando assim a ligação inequívoca do concelho ao desporto automóvel".

"Em abril deste ano, acolhemos o Norte Classic que trouxe ao concelho mais de 120 participantes. Em maio, fomos novamente palco do Rally de Portugal, e em junho recebemos mais uma edição do Rally Montelongo. Fafe destaca-se, novamente, como um dos melhores palcos para o desporto automóvel, o que nos deixa muito satisfeitos e orgulhosos", expressa, citado em comunicado.

Nesta edição do Rally de Portugal Histórico participam 87 equipas de 13 nacionalidades. Cumprem quase dois mil quilómetros, 600 dos quais em regularidade, organizados em quatro etapas com mais de 40 especiais e que atravessam 78 concelhos do país.

Depois de em 2016 ter navegado Miki Biasion no Lancia 037, o fafense Mário Castro volta a estar nesta edição ao lado do campeão do mundo de ralis, desta feita num Lancia Delta Integrale. A dupla foi convidada a "abrir a estrada" na última secção do rali, em Sintra, numa participação sem caráter competitivo.

NATACHA CUNHA

PUB

CÂMARA DE FAFE MANTÉM DERRAMA, TAXA MÍNIMA DE IMI E DESCONTOS FAMILIARES

NATACHA CUNHA

A Câmara Municipal de Fafe vai manter este ano a taxa mínima de 0,3% no Imposto Sobre Imóveis (IMI) e a redução para as famílias em função do número de filhos.

Um filho corresponde a um desconto de 20 euros no IMI, dois filhos 40 euros, e três ou mais filhos 70 euros de desconto. "Procuramos continuar a política de tradução na fiscalidade de algum apoio à natalidade", assinala o presidente da câmara, Raul Cunha, lembrando ainda os benefícios fiscais para os imóveis objeto de reabilitação que se situem dentro da Área de Reabilitação Urbana. Os prédios rústicos mantêm taxa de IMI de 0,8%.

Quanto à derrama, a assembleia municipal deliberou manter a taxa fixa em 1,2%, bem como a isenção da mesma para sujeitos passivos cujo volume de negócios no ano anterior não ultrapasse os 150 mil euros.

FAFE ASSINALA IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA COM ENTREGA DE TRÊS MEDALHAS DE MÉRITO CONCELHIO

O Município de Fafe vai comemorar o 108º aniversário da Implantação da República, a 5 de Outubro, com uma sessão solene evocativa da efeméride, no Salão Nobre dos Paços do Concelho, onde serão homenageadas três personalidades desportivas fafenses com a Medalha de Prata de Mérito Concelhio.

O executivo municipal decidiu distinguir e galardoar o Sensei José Marinho, falecido a 11 de fevereiro deste ano, pelo "trabalho exemplar" que desenvolveu no desporto em prol da comunidade fafense, nomeadamente com a fundação da Associação de Karaté de Fafe. A nadadora Diana Durães, pelo seu "talento, força e espírito vencedor", que a faz anualmente bater recordes nacionais, ser presença assídua na seleção nacional e participar em múltiplas provas internacionais, estando ainda "integrada na elite do projeto olímpico, visando a participação nas Olimpíadas de Tóquio 2020". E o piloto Carlos Vieira, que tem "protagonizado um percurso desportivo de elevada competência e com resultados brilhantes, coroados com o título de campeão nacional de ralis no ano anterior".

As comemorações arrancam às 09h00, com a alvorada de morteiros, seguindo-se, uma hora depois, o hastear da bandeira no edifício dos Paços do Concelho, com o desfile da Fanfarra dos Escuteiros de Regadas.

A partir das 10h15, tem lugar, no Salão Nobre da Câmara Municipal de Fafe, a sessão solene, com intervenções do presidente da assembleia municipal, José Ribeiro, e do presidente da câmara municipal, Raul Cunha.

Pelas 11h30, decorrerá a inauguração da Rua Ângelo Medon, seguida da inauguração da nova sede da ARPIFAFE, na antiga Escola de Trânsito.

À tarde, a Rua Ângelo Medon recebe uma corrida de cavalo a passo travado, organizada pela Cofafe. As comemorações encerram com a inauguração, pelas 16h00, das obras de beneficiação da EM 615-2 entre a EN 207 e o lugar da Telha, em Antime, Silvares S. Clemente e Silvares S. Martinho.

NATACHA CUNHA

FAFE SEMPRE VOLTA A CRITICAR AÇÃO DA IP EM VARIANTE CORTADA HÁ MEIO ANO

O Fafe Sempre voltou a demonstrar a sua indignação com a atuação da Infraestruturas de Portugal (IP) no corte da variante da EN206, entre o Nó de Santo Ovídio e o Nó de Fornelos, que dura há já meio ano.

Em reunião do executivo municipal, Vítor Moreira considerou que a situação está "a ultrapassar todos os limites" e devia haver uma "intervenção mais forte" da autarquia. "Está adjudicada desde o dia 29 de agosto. Não se compreende como é que durante um mês não tiveram possibilidade de pôr a obra em andamento. É de lamentar esta atitude da Infraestruturas de Portugal", afirmou.

Na assembleia municipal, foi Bruno Oliveira a dar voz à insatisfação do movimento. "É vergonhoso, não existe outro nome", expressou, estendendo as críticas à falta de limpeza das bermas da via rápida e ao projeto da Ponte de Passos, dada a inexistência de qualquer passeio para peões.

O presidente da câmara, Raul Cunha, lembrou as razões de segurança que levaram ao corte, que resulta de "haver uma fragilidade num pontão que pode condicionar a que haja um acidente grave". Segundo o edil, terminou o prazo para a empresa apresentar documentação, pelo que agora deverá ser assinado o contrato e "brevemente começar a ver-se obra". O prazo de execução da empreitada é de 105 dias.

NATACHA CUNHA

OITO NOVOS BOMBEIROS REFORÇAM CORPO ATIVO DOS BV FAFE

Os Bombeiros Voluntários de Fafe contam com oito novos elementos no corpo ativo, com o ingresso de oito estagiários na categoria de bombeiros de 3º, após terminado o curso de formação de ingresso e período probatório.

A cerimónia de imposição de insígnias decorreu a 15 de setembro e teve como momento alto o juramento de bandeira, uma tradição que foi este ano recuperada, carregada de simbolismo e emoção.

Os novos bombeiros juraram servir a pátria e a causa dos bombeiros portugueses, cumprir com lealdade as missões que lhes forem confiadas, o regulamento e as ordens de serviço, estar sempre prontos para servir os seus semelhantes mesmo com o sacrifício da própria vida, e ser fiel na defesa da associação que representam.

O presidente da associação humanitária, Pedro Frazão, deu as boas vindas aos novos elementos, lembrando que a associação só existirá enquanto houver voluntários, louvando por isso o trabalho de captação do comando.

"A nossa associação e corpo de bombeiros será melhor, e verá o seu trabalho reconhecido pela sociedade civil e pelos fafenses, quanto melhor cada um de vós puder ser e desejar ser", expressou.

Por sua vez, o comandante dos BVF, Gilberto Gonçalves, felicitou o grupo pelo percurso trilhado, pela "persistência, dedicação e empenho".

"É essa postura e essa forma de estar que queremos que se mantenha. Acreditamos em cada um de vós para fortalecer este corpo de bombeiros, na missão de proteger e salvar pessoas, os seus bens e o ambiente. Sentimos orgulho em vós", concluiu.

A cerimónia terminou com o tradicional batismo.

NATACHA CUNHA

PERÍODO CRÍTICO DE INCÊNDIOS PROLONGADO ATÉ 15 DE OUTUBRO

O período crítico de incêndios, no âmbito do Sistema de Defesa da Floresta Contra Incêndios, foi prolongado até 15 de outubro, face à previsão de temperaturas "com valores acima do que é padrão para a época" e uma baixa probabilidade de ocorrência de precipitação, prevendo-se a manutenção do risco de incêndio rural em níveis elevados.

O Serviço Municipal de Proteção Civil de Fafe alerta que é proibido fazer queimadas ou fogueiras, usar equipamentos de queima e de combustão, lançar balões com mecha acesa ou qualquer outro tipo de foguetes, fumar ou fazer lume nos espaços florestais e vias que os circundem, bem como a fumigação ou desinfestação em apiários com fumigadores que não estejam equipados com dispositivos de retenção de faúlhas.

Na realização de trabalhos agrícolas e florestais, é recomendado manter as manter as máquinas e equipamentos limpos de óleos e poeiras, abastecer as máquinas a frio e em local com pouca vegetação, e ter cuidado com as faíscas durante o seu manuseamento, evitando a sua utilização nos períodos de maior calor.

NATACHA CUNHA

MOVIMENTO DE CIDADÃOS QUER CRIAR ESPAÇO DE MEMÓRIA DO COMBOIO EM FAFE

NATACHA CUNHA

Um movimento de cidadãos está a mobilizar-se com o objetivo de criar um espaço de memória da passagem do comboio em Fafe, adquirindo para isso uma locomotiva antiga da CP para restauro e transformação em atração turística.

Na apresentação do projeto, Leonel Castro e Gil Soares explicaram que o objetivo não é trazer de novo o comboio para Fafe, mas "aproveitar esta oportunidade única, e muito provavelmente irrepetível, de termos em Fafe, junto à estação, uma locomotiva que faz parte do imaginário da infância de muitos fafenses".

Depois de encetados contactos com a CP, os impulsionadores do movimento consideram que a E208 deverá ser a máquina escolhida, por apresentar melhor estado de conservação. Com mais de 60 toneladas de peso, a locomotiva está à venda por quinze mil euros mais IVA, a que deverá acrescer o valor do transporte e restauro.

"O nosso processo passa por desafiar os fafenses, e todos aqueles que estão ligados a Fafe através do comboio, a ajudarem-nos a adquirir essa locomotiva", adiantam.

O movimento vai reunir-se para criar um grupo de trabalho e definir as diretrizes para a angariação de fundos, depois de terem saído da audiência na Câmara de Fafe "satisfeitos com a receção do presidente". "O Espaço de Memória já era um desejo do município que poderá ser complementado com a colocação da locomotiva", partilharam nas redes sociais do movimento.

PUB

PRAIA FLUVIAL DA BARRAGEM DE QUEIMADELA

MERCEDES PARDO ALERTA PARA "INCONFORMIDADES" QUE PÕEM EM RISCO BANDEIRA AZUL

A Delegada de Saúde de Fafe e deputada municipal eleita pelo Fafe Sempre, Mercedes Pardo, alertou, na última reunião de assembleia municipal, para um rol de "inconformidades" que diz porem em risco a renovação da atribuição da bandeira azul de acessibilidade à praia fluvial da Barragem de Queimadela, caso não sejam corrigidas.

Para Mercedes Pardo, aquela "sala de visitas da cidade de Fafe" encontra-se "um desastre, por falta de estratégia e planificação por parte da câmara municipal, por falta de acompanhamento dos relatórios enviados pela unidade de saúde pública".

"Em breve vai receber um novo relatório e desta vez não vai ter desculpas, terá sete meses para corrigir inconformidades, sob pena de perder a tão estimada bandeira azul da acessibilidade. Não podemos continuar a enganar as pessoas, dizendo que Queimadela tem acessibilidade, que é isso que significa a bandeira azul", sustentou.

A deputada considerou ser "intolerável" que o espaço não tenha segurança e uma ambulância com um enfermeiro em permanência, atendendo à distância que tem de ser percorrida até ao primeiro centro hospitalar. Disse também ser "intolerável" que as zonas de segurança na água não estejam mais visivelmente demarcadas, e que a cancela de acessibilidade tenha um número que está incontactável e tenha de ser aberta por um nadador salvador, cuja função deveria ser outra. Entre os "intoleráveis" elencados, vincou ainda ser "inadmissível que ninguém tenha reclamado uma antena de telecomunicações para facilitar as emergências". Quanto a questões de higiene, lamentou que não existam chuveiros e que "a dotação de recursos humanos para dar apoio à limpeza do espaço seja ridícula e reduzida a uma empregada para higienizar as instalações sanitárias praticamente inexistentes para as filas que se formam".

A intervenção de Mercedes Pardo foi posta em causa por deputados da bancada socialista, que lamentaram "o uso de informação privilegiada", enquanto delegada de saúde, para a "luta partidária nesta assembleia".

Mercedes Pardo rebateu dizendo que a sua preocupação é que as pessoas que frequentam esta praia fluvial possam fazê-lo "em segurança". "Não me posso desprender da minha pele diária de médica de saúde pública, neste concelho há onze anos, e vir à assembleia dizer que está tudo bem", defendeu.

Na senda da posição tomada pelos socialistas, o presidente da câmara, Raul Cunha, considerou ser "eticamente inaceitável" a intervenção da deputada, lembrando que enquanto delegada de saúde é uma figura de autoridade: "Uma pessoa com autoridade estar na disputa política quotidiana pode ser legal, mas eticamente tenho muitas dúvidas e acho que é intolerável". O edil rematou com uma questão: "Apelo à sua consciência, nestes onze anos, acha que Fafe está melhor ou está pior?".

NATACHA CUNHA

FORNELOS RECANDIDATA-SE A ECO-FREGUESIA E LANÇA DESAFIO ECO-FAMÍLIAS

A Junta de Fornelos lançou o desafio Eco-Famílias XXI, um concurso que pretende distinguir as famílias com as práticas mais sustentáveis e que revelem maiores preocupações ambientais.

A iniciativa surge no âmbito do Eco-Freguesias XXI, promovido pela Associação Bandeira Azul que, em 2017, reconheceu Fornelos como a 7ª freguesia mais sustentável do país.

"Este ano, Fornelos volta a candidatar-se e a participação das famílias neste concurso permitirá acrescentar valor à candidatura", avança o presidente da junta de freguesia, David Fernandes.

Para concorrer, as famílias devem preencher um inquérito online, até 20 de outubro, e comprovar algumas das suas práticas sustentáveis.

A avaliação será feita por um júri composto por diversos elementos da Associação Bandeira Azul da Europa e da Comissão Nacional Eco-Freguesias XXI.

NATACHA CUNHA

BIBLIOTECA MUNICIPAL ACOLHE EXPOSIÇÃO SOBRE KARL MAX

A Biblioteca Municipal de Fafe vai acolher, de 4 a 24 de outubro, uma exposição sobre a vida e o legado de Karl Marx, por ocasião dos 200 anos do seu nascimento.

Segundo o PCP, a exposição, intitulada "Legado, Intervenção e Luta. Transformar o Mundo", proporcionará aos fafenses a oportunidade de "compreender a atualidade da obra deste filósofo alemão, a importância que teve no desenvolvimento do pensamento progressista, na interpretação dos mecanismos económicos, sociais e políticos do mundo".

O partido recorda "O Capital" como a sua obra mais conhecida, e o "Manifesto Comunista", que elaborou em 1848, em conjunto com Friedrich Engels, como "um dos documentos políticos de maior influência".

A exposição estará patente ao público no horário habitual da biblioteca, de segunda a sexta-feira das 9h00 às 19h00, e aos sábados das 10h00 às 13h00.

NATACHA CUNHA

VINDIMAS: ESPERADA COLHEITA DE "EXCELENTE QUALIDADE, MAS MENOR QUANTIDADE"

Em época de vindimas, no concelho de Fafe é esperada uma colheita de "excelente qualidade", mas de "menor quantidade", numa quebra de produção estimada entre os 15% e os 20%, avançou o presidente da Cooperativa de Produtores Agrícolas de Fafe, ao Expresso de Fafe.

"É um ano muito complicado, porque o "escaldão" de fim de julho e início de agosto trouxe algum prejuízo, para além de não ter sido um ano sanitariamente fácil, que obrigou a muita atenção", refere.

Segundo Teixeira Alves, o "escaldão" reflete-se na quantidade da vindima, mas também no próprio tempo da vindima, registando-se um atraso de uma a duas semanas em relação ao que seria um ano típico.

"Estava atrasado na altura de escaldão, mas desde aí para cá tivemos sempre tempos excecionalmente quentes, com pouca humidade, portanto o amadurecimento está a ser muito bom e estou convencido que, com mais uma semana nestas condições, começamos a ter maturações muito boas em Fafe", afirma, apontando a altura ideal para a vindima a partir de 1 de outubro.

NATACHA CUNHA

RESTAURADORES DA GRANJA REVIVEM USOS, COSTUMES E TRADIÇÕES NA ROTA DA DESFOLHADA

Os Restauradores da Granja vão promover a já tradicional Rota da Desfolhada, a 7 de outubro, levando os participantes "de volta à aldeia, para reviver usos, costumes, tradições e a genuinidade do mundo rural".

O percurso pedestre, com início marcado para as 9h15, será feito por caminhos tradicionais e rurais da Rota dos Espigueiros, num total de sete quilómetros entre os lugares de Bastelo e Várzea Cova, na União de Freguesias de Moreira do Rei e Várzea Cova.

O almoço será de convívio e de partilha gastronómica, seguindo-se uma tarde dedicada à recreação da tradicional desfolhada do milho, ao som de tocadores e cantadores.

No dia 20 de outubro, é a vez da Casa do Povo de Capães e Fareja organizar uma desfolhada, no Largo da Igreja de Capães, pelas 21h00.

NATACHA CUNHA

PUB

EMAGRECER
É FÁCIL E SAUDÁVEL

EFICAZ
INOVADOR

torna-se mais fácil emagrecer
e de forma saudável

MAIS INFORMAÇÕES
CONTACTE-NOS

Acompanhamento por Profissionais de saúde.
253 085 869 ou 911 542 851

Na Quinta de Labaçoso encontrará o espaço ideal,
com uma equipa de confiança para realizar a sua festa de sonho.

QUINTA DE LABAÇOSO
EVENTOS

FAÇA A SUA RESERVA

Jantar de Grupo ▪ Aniversários ▪ Casamentos ▪ Serviço de Catering

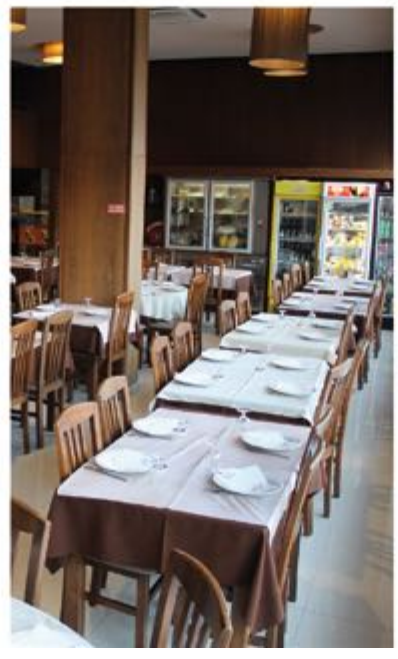
TLM: 912 345 296
RUA DO CARVALHO DE CIMA - VINHÓS 4820 FAFE

PRESENTE
NO **FESTIVAL**
DA VITELA
DESDE A **PRIMEIRA**
EDIÇÃO

Churrasqueira
Desportiva

VISITE-NOS

TLM: 253 494 750
R. AQUILINO RIBEIRO 80, 4820-168 FAFE



Expresso de FAFE

SUPLEMENTO ESPECIAL

FESTIVAL GASTRONÓMICO

"VITELA ASSADA À MODA DE FAFE"

FESTIVAL DA VITELA CELEBRA GASTRONOMIA FAFENSE

FESTIVAL DA VITELA ASSADA À MODA DE FAFE

PROGRAMA ALARGADO PARA PROMOVER A "JÓIA DA GASTRONOMIA FAFENSE"

De 4 a 7 de Outubro, a Praça das Comunidades volta a ser palco do Festival Gastronómico da Vitela Assada à Moda de Fafe.

Nesta quinta edição, o Município de Fafe apresenta um programa alargado a quatro dias, durante os quais seis restaurantes do concelho vão confecionar, em forno de lenha, a sua melhor vitela assada, acompanhada pelo tradicional vinho verde e finalizada com o típico pão de ló e doces de gema.

"O Festival da Vitela Assada à Moda de Fafe é já um ex-libris na região e esta quinta edição é o reafirmar da vontade em promover a gastronomia do concelho através de um festival que traz milhares de pessoas a Fafe", salienta o presidente da câmara, Raul Cunha.

Alargado a "quatro dias de festa", abrangendo o feriado de 5 de Outubro, o certame procura assim dar "mais oportunidade às pessoas para nos visitarem nestes dias".

O festival vai contemplar ainda a mostra e venda de produtos regionais, que vão desde os doces, ao artesanato, passando pelos produtos biológicos, compotas e vinhos da região.

"As últimas edições atestaram o sucesso deste certame e estamos certos de que, também este ano, o selo será de qualidade e satisfação", afirma o autarca.

O festival é inaugurado na quinta-feira, pelas 19h00, com abertura ao público até às 23h00. Nos três dias seguintes, estará aberto entre as 12h00 e as 23h00, à exceção de domingo, em que encerra às 18h00. Durante a tarde, entre as 16h00 e as 18h00, serão servidos petiscos da região.

Recorde-se que, na edição de 2017, passaram pelo certame mais de 12 mil pessoas e foram cozinhadas mais de 2500 kg de vitela.

NATACHA CUNHA

GRUPOS MUSICAIS FAFENSES GARANTEM ANIMAÇÃO

O Festival da Vitela Assada à Moda de Fafe vai ser animado pela atuação de diversos grupos musicais fafenses, anunciou a organização.

Na noite de quinta-feira, dia 4, sobe ao palco a banda fafense Face B. Na noite de sexta-feira, o espaço recebe o Grupo de Cavaquinhos de Sérgio Mirra.

No sábado, a animação volta a ser fafense, com a atuação do Grupo de Fados Água Viva. Os espetáculos realizam-se a partir das 21h30.

No último dia do festival, 7 de outubro, a tarde é animada pelo Grupo de Concertinas Cidade de Fafe. No mesmo dia, pelas 16h00, a Orchestra Club abre a 4ª edição do Jazz em Fafe, no Teatro Cinema de Fafe.

"Pensámos num programa diversificado, abrangente e que possa agradar a todos. Queremos criar um ambiente de boa disposição e animação, enquanto se saboreia a nossa deliciosa vitela", assinala o presidente da Câmara de Fafe, citado em comunicado.

O Município de Fafe convida também o público a visitar alguns dos pontos turísticos de maior interesse do concelho. "Teremos, durante estes quatro dias, vários equipamentos municipais abertos – como o Teatro Cinema, o Museu das Migrações e das Comunidades, o Museu da Imprensa, o Arquivo Municipal, a Casa da Cultura, entre outros - para todos aqueles que os queiram visitar", remata o edil.

NATACHA CUNHA

FESTIVAL ASSUME-SE COM "SUCESSO PROVADO" NA DINAMIZAÇÃO DA ECONOMIA LOCAL

O Festival da Vitela Assada à Moda de Fafe, que este cumpre a quinta edição, é um evento com "sucesso provado", que tem mostrado impacto na economia local fora da época do certame, considera o presidente da Câmara de Fafe.

"Todos os restaurantes me dizem que, desde que começamos com esta iniciativa, o número de pessoas que se deslocam a Fafe de propósito para provar a vitela assada tem aumentado", sustenta o autarca, mostrando-se satisfeito por este ano haver mais restaurantes a participar.

Raul Cunha recorda que, desde a primeira edição, o festival procura aproveitar o facto de termos uma especialidade gastronómica para "desenvolver a marca Fafe, chamar visitantes e por essa via desenvolver a restauração e o turismo".

O edil defende que é preciso "apostar na capacidade de captar visitantes". "A ação da confraria, e a perceção dos restaurantes de que isto é útil, dá-nos todas as garantias de que este investimento tem futuro e há vontade da câmara em continuar", avança.

> "Estamos disponíveis para apoiar a confraria [na certificação do prato]"
>
> RAUL CUNHA
> PRESIDENTE DA CÂMARA DE FAFE

O autarca adianta que está a ser trabalhada a ligação entre as casas de turismo rural e os restaurantes e que a certificação do prato deverá ser um dos próximos passos a seguir.

"A confraria está interessada nisso e nós estamos disponíveis para apoiar a confraria, mas não queremos esgotar a questão aí. Queremos ajudar a agricultura e a pecuária a desenvolverem-se, no sentido de que a carne fornecida seja efetivamente de animais aqui de Fafe. Estamos a trabalhar para aí", garante.

É PRECISO APOSTAR NA PRODUÇÃO PARA MANTER A EXCELÊNCIA DO PRATO, DEFENDE COFAFE

A produção de carne, principalmente dos animais que são a matéria-prima ideal para a vitela assada à moda de Fafe, continua a preocupar a Cooperativa Agrícola de Fafe (Cofafe), que tem assistido nos últimos anos a um decréscimo no número de produtores no ativo.

Teixeira Alves, presidente da cooperativa, alerta que é preciso apostar na produção para manter a excelência do prato.

"Não quer dizer que os restaurantes com a sua boa cozinha não consigam ter sempre um grande prato, mesmo que a matéria-prima não seja a que deveria ser, mas é diferente quando trabalhamos com animais que são a origem do prato, como o barrosão, a minhota e o cruzado entre os dois. São animais que se forem alimentados de forma tradicional, com recurso muito limitado a suplementos alimentares, terão uma qualidade na carne, de sabor e textura, completamente diferente dos animais obtidos em curto espaço de tempo e com grande peso no momento do abate", explica.

O presidente da Cofafe revela que há jovens a vir para a agricultura, mas muito poucos na pecuária e muitos menos com animais tradicionais, como a raça minhota e barrosã. Em 2014, diz ter havido um "surto brutal de abandono", com a perda de 500 agricultores em Fafe em apenas meio ano. Agora, refere, "a queda parou, mas há tendência ainda para a redução, já não tão acelerada".

Teixeira Alves garante que ainda há agricultores a seguirem o método tradicional de criação e talhos a privilegiarem a carne desta região, mas "gostaria que fossem muitos mais".

Para assegurar a sobrevivência da atividade económica e fornecimento da matéria-prima para o afamado prato fafense, considera ser necessário "juntar todas as forças vivas para dar um elã à atividade".

"Pôr alguns jovens a assegurar a transição das explorações dos pais, impedindo que elas acabem, implicará que nos sentemos todos e pensemos numa forma de o fazer como movimento de celebração deste tipo de atividade no concelho, em que as forças vivas, com especial atenção a autarquia, os aponte como exemplo que deve ser seguido", refere.

Por outro lado, destaca alguns criadores e produtores fafenses que "vestiram a camisola" e têm merecido destaque em concursos pecuários por todo o país, levando "o nome de Fafe muito longe".

NATACHA CUNHA

O SABER FAZER TRADICIONAL APRECIADO PELOS COMENSAIS

Na cidade que reclama ter "a melhor vitela assada do país", o saber fazer tradicional, passado de geração em geração, revela-se decisivo para a verdadeira Vitela Assada à Moda de Fafe apreciada pelos comensais.

A confraria tem procurado defender a autenticidade do prato, marcada desde logo pela utilização de uma vitela de raça autóctone barrosã, galega ou cruzada, preferencialmente da parte da ilhada, a "costela mendinha".

Na preparação do repasto, o tempero não deverá ser muito forte, tendo por base uma marinada de vinho verde branco, louro, alho, sal e uma ligeira utilização de pimenta.

O facto de ser assada em naco é fator diferenciador considerado imprescindível para uma carne tenra e suculenta.

Fundamental é também a cozedura em forno de lenha e em assadeira de barro, com a vitela e as batatas em simultâneo e lentamente, para um aspeto tostado.

Garantem os entendidos, que só uma boa e lenta assadura, por um período mínimo de três horas, e com várias viragens, permitirá uma boa vitela assada à moda de Fafe.

NATACHA CUNHA

CLUBE DE CICLISMO FAFE A PEDALAR PROMOVEU 2ª EDIÇÃO DA "ROTA DA VITELA"

NATACHA CUNHA

O Clube de Ciclismo Fafe a Pedalar voltou a promover, pelo segundo ano, a "Rota da Vitela", em vertente de passeio de quarenta quilómetros e de competição enquanto 4ª e última prova do Campeonato do Minho de BTT XCM – AFA Cycles.

O percurso preparado pela organização levou os participantes a descobrir e desfrutar da beleza histórica e paisagística fafense, com passagem pelas serras de Fafe, pondo em destaque o salto da Pedra Sentada, a famosa Casa do Penedo, a Quinta do Confurco, a área protegida dos carvalhais de Fafe e a barragem de Queimadela.

Apesar de esta edição não surgir integrada no Festival da Vitela Assada à Moda de Fafe, a iguaria manteve-se presente como ementa daqueles que se inscreveram para almoço.

CONFRARIA DA VITELA ASSADA À MODA DE FAFE CELEBRA 5º ANIVERSÁRIO

A Confraria da Vitela Assada à Moda de Fafe vai celebrar o 5º aniversário, no próximo mês de novembro. As comemorações estão previstas para dia 17, começando com uma missa na Igreja Matriz, seguida de uma cerimónia no Salão Nobre dos Paços do Concelho, com a tomada de posse da direção, eleita em julho, e a entronização de novos confrades.

Rosa Maria Oliveira, reeleita presidente da direção da confraria para o triénio de 2018/2021, avança que estão já confirmados sete novos confrades, número que poderá ainda aumentar.

Criada em 2013, a confraria conta atualmente com quarenta e quatro elementos na promoção e preservação da jóia da gastronomia fafense. Na entrada deste quinto capítulo, é assim esperado que o número ultrapasse a marca de cinquenta associados.

Como é tradição, a celebração termina com um almoço convívio em que o repasto será, como não poderia deixar de ser, a vitela assada à moda de Fafe.

Renovando a missão de defesa, valorização e promoção dos valores e tradições culturais da gastronomia fafense, a confraria marcará presença no festival, dando-se a conhecer aos que por esta altura nos visitam.

NATACHA CUNHA

A indumentária da confraria interpreta um conjunto de tradições culturais fafenses. A capa, de cor castanha e amarela, representa uma espécie de croça que os pastores de gado usavam para agasalho. A vara, com a tonalidade do pau de marmeleiro, representa o pau que os pastores usavam nos pastos para se equilibrarem e para "tocarem" o gado e, simultaneamente, o instrumento da prática do jogo do pau. O escapulário, em tom de bronze, tem a imagem do Brasão da Cidade e deve ser envergado ao peito sempre que o confrade está em representação da confraria. A insígnia, que identifica a tradicional pingadeira de barro com as batatas e a vitela assada, também está presente na indumentária carregada de simbologia, desde logo pelas cores: os castanhos da cor tostada da vitela assada ao sair do forno e da cor do pêlo do animal; os amarelos do dourado das batatas e da tonalidade do pão-de-ló tradicional; o vermelho rubi do vinho verde tinto da região.

ARTUR COIMBRA E PAULO MOREIRA LANÇAM LIVRO DEDICADO À VITELA ASSADA À MODA DE FAFE

Artur Ferreira Coimbra e Inocêncio Paulo Moreira vão lançar o primeiro livro totalmente dedicado ao ex-líbris da gastronomia fafense, numa edição da Confraria da Vitela Assada à Moda de Fafe.

Ao Expresso de Fafe, o historiador Artur Coimbra revelou que a ideia já vinha a ser amadurecida há bastante tempo e ganhou impulso enquanto projeto comum e trabalho de colaboração com Inocêncio Paulo Moreira.

A dupla está já em fase de finalização da obra, que prevê lançar na comemoração do 5º aniversário da confraria, no mês de novembro.

Segundo o historiador, o livro abarca todo o processo desde a produção da vitela até à chegada do prato devidamente confecionado à mesa. O capítulo inicial arranca com uma evolução histórica sobre as raças minhota e barrosã e as regiões onde são produzidas. Seguem-se os resultados de um inquérito que levaram a efeito junto de restaurantes fafenses que servem a especialidade gastronómica e também aos talhos que fornecem a matéria-prima. Deste estudo, os investigadores salientam o saber fazer tradicional como a chave da confeção do repasto, que, entre outros aspetos, prima pela assadura lenta em pingadeiras de barro. O inquérito, adiantam ainda os autores, revela que os restaurantes são normalmente fornecidos pelos talhos locais, que por sua vez compram, quer em Fafe, quer na zona do barroso, a criadores de gado que já conhecem da região.

O livro promete ainda recordar os restaurantes e pensões que durante o século XX serviam o manjar, em especial a emblemática "Pensão do Zé da Menina", que durante décadas aproveitou a proximidade da estação de comboio, que parava mesmo ao lado do restaurante, para servir o icónico prato.

A Confraria assume também papel de destaque na obra, que termina com um capítulo dedicado às referências da vitela na literatura, sobretudo na poesia local, nos últimos cem anos. "Há muitos poemas sobre Fafe que incidem sobre a vitela, normalmente glorificando, dizendo que é a melhor do mundo", anota o historiador.

Artur Coimbra assinala que, já em 1886, José Augusto Vieira, autor de "O Minho Pitoresco" dizia ser "afamada a vitela de Fafe". Noutra referência, o escritor dizia que a "deliciosa" vitela "torna Fafe uma celebridade entre os amadores da carne tenra e branca".

NATACHA CUNHA

cm-fafe.pt /municipiofafe @municipio_de_fafe

04 a 07 outubro

Praça das Comunidades
(feira semanal)

V FESTIVAL GASTRONÓMICO

VITELA ASSADA À MODA DE FAFE

fafe município

INVESTIGADOR FAFENSE GARANTE UM MILHÃO DE EUROS PARA ESTUDAR COMPLICAÇÕES PULMONARES

FOTO: UNIVERSIDADE DO MINHO

O investigador fafense Agostinho Carvalho, do Instituto de Investigação em Ciências da Vida e da Saúde da Escola de Medicina da Universidade do Minho, foi distinguido com uma bolsa de um milhão de euros para desenvolver um projeto de investigação na área de complicações pulmonares.

O trabalho do cientista fafense, da freguesia de Estorãos, pretende identificar novos biomarcadores que indiquem a suscetibilidade das pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica para desenvolverem uma reação alérgica ao fungo aspergillus, que existe no ar que respiramos.

O projeto foi um dos oito portugueses vencedores da "Iniciativa Ibérica de Investigação e Inovação Biomédica, i4b", resultante da parceria da Fundação "la Caixa" com a Fundação para a Ciência e Tecnologia, distinguindo-se de um total de 785 candidaturas, 167 das quais de Portugal.

"O principal problema da aspergilose pulmonar crónica é a mortalidade elevada em face da inexistência de terapia antifúngica adequada", explica o investigador, citado pelo site da Universidade do Minho.

A aspergilose pulmonar crónica afeta milhares de doentes com doença pulmonar obstrutiva crónica todos os anos em Portugal e mais de 250 milhões em todo o mundo.

A investigação de Agostinho Carvalho procura melhorar a prevenção, identificação e tratamento desta doença através de estratégias de medicina de precisão, ao mesmo tempo que recuperar a qualidade de vida dos doentes. Deste modo, pretende desenvolver abordagens de medicina de precisão em que um determinado teste de diagnóstico ou terapia pode ser aplicado ao perfil de cada pessoa.

O projeto mereceu o financiamento máximo disponibilizado neste concurso, pelo seu caráter transdisciplinar.

NATACHA CUNHA

"DENTES BRANQUINHOS - SUPER SORRISOS"

EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR OFERECEU KITS DE HIGIENE ORAL A 400 CRIANÇAS

A equipa de saúde escolar do Centro de Saúde de Fafe ofereceu kits de higiene oral a cerca de 400 crianças do concelho, maioritariamente do ensino pré-escolar, como forma de incentivar a escovagem dos dentes na escola.

A iniciativa inseriu-se no projeto de saúde oral "Dentes Branquinhos", no âmbito do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral e do projeto Saúde Oral Bibliotecas Escolares, e envolveu a apresentação de um espetáculo, no Teatro Cinema.

Depois de assistirem a um filme sobre a temática, as crianças viram os super-heróis Escovix, Fluorina e Alimentor ganharem vida em palco, num teatro dinamizado pela equipa de saúde escolar. Os "Super Sorrisos" salvam os dentes de todas as crianças do mundo, combatendo a bactéria inteligente Dr. Streptococcus Açucaraddus, demonstrando os malefícios do açúcar, a importância da higiene oral e de uma alimentação saudável.

Para a equipa, "a aplicação deste tipo de projetos de promoção de saúde oral, nestas faixas etárias, é muito valiosa, pois permite a aquisição de comportamentos saudáveis de higiene oral que perduram para o resto da vida".

"É fundamental sensibilizar crianças, família, educadores e professores para a importância da saúde oral", reforçam.

NATACHA CUNHA

PROJETO "I-DOSE PILLS" DA EPFAFE CONQUISTA 3º LUGAR NO DESAFIO APPS FOR GOOD

NATACHA CUNHA

O projeto "I-Dose Pills", da Escola Profissional de Fafe, alcançou o 3º prémio do Apps for Good, um programa educativo e tecnológico que desafia alunos e professores a desenvolverem aplicações para smartphones ou tablets, mostrando o potencial da tecnologia na transformação do mundo e das comunidades.

A aplicação, que pretende ajudar a população idosa a gerir os medicamentos a tomar, é descrita como "simples e intuitiva", mostrando ao utente e cuidador se já tomou a medicação, notificando se este processo não estiver a decorrer normalmente.

A Escola Profissional de Fafe esteve também entre as 22 equipas finalistas da 4ª edição do evento com o sistema AMPARA, uma aplicação móvel que tem como objetivo facilitar e promover a divulgação de animais de estimação abandonados ou perdidos — ajudando os donos a encontros os seus animais.

Os projetos destacaram-se entre aproximadamente 500 candidaturas, o que mereceu um voto de louvor do Município de Fafe.

O Apps for Good é um programa internacional sediado em Londres, que tem a Direção-Geral da Educação e a ONG CDI Portugal como parceiros.

ERF
DESAFIA CLIENTES A PRODUZIREM A SUA PRÓPRIA ENERGIA

A erf - Energias Renováveis Fafebasto é uma empresa jovem e qualificada, que surgiu em 2006 para responder aos desafios decorrentes da crise energética nacional, no sentido de fortalecer a importância das energias renováveis e do papel que inevitavelmente terão num futuro próximo.

O objetivo é contribuir para o aumento da eficiência energética, utilizando fontes de energia renováveis como recurso energético principal.

Desde o projeto inicial, a empresa atua sempre numa perspetiva de plena coordenação com as restantes componentes integrantes de um projeto, responsabilizando-se pela instalação, fiscalização, até à assistência técnica após a conclusão do projeto.

Além de adotar as novas soluções da tecnologia, a erf sensibiliza e clarifica sobre as vantagens e adapta, a cada cliente, a solução mais inteligente.

"Produza a sua energia" é assim o desafio lançado pela empresa, propondo a aposta em sistemas solares fotovoltaicos e sistemas solares térmicos. A erf lembra que o sol, além de fornecer energia limpa e inesgotável, é grátis.

A empresa presta serviços de engenharia, elaborando projetos de eletricidade e telecomunicações, e trata processos de certificação energética, assumindo como especialidades a eficiência energética e as energias renováveis.

DUPLA VALIA2
PROFISSIONALISMO E TRANSPARÊNCIA NA ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

A Dupla Valia2, com escritório em Guimarães, é uma empresa que se dedica à administração e gestão de condomínios. Com um capital humano credenciado e forte conhecimento de mercado, marca a diferença pela relação de proximidade que cria com os clientes, situação que desde logo lhe permite dar uma resposta eficaz perante as necessidades diárias.

A criação de parcerias, nas mais diversas áreas, materializa a celeridade que se pretende, sendo que cada serviço é resolvido por um profissional da área. A manutenção preventiva constitui desde logo uma poupança para os condomínios, pelo que a empresa rege-se sempre por este princípio de ação.

Os serviços disponibilizados vão desde a área administrativa — com a elaboração do regulamento interno, realização de assembleias de condóminos e execução das deliberações aí tomadas — até à área financeira e contabilística. A empresa garante a manutenção dos condomínios, com visitas semanais às instalações, assegurando a contratação de serviços, sua fiscalização e controlo.

"Acreditamos que a confiança, o profissionalismo e a transparência entre administração e condomínio garantem uma gestão efetiva, pelo que trabalhar com a Dupla Valia2 é o caminho certo para o sucesso e bom funcionamento do seu condomínio", concluem.

TOUCH ACESSÓRIOS
LEVA A PEÇA IDEAL ATÉ SI, PORQUE MULHERES FELIZES BRILHAM MAIS!

A Touch Acessórios é uma empresa dedicada à comercialização de acessórios de moda, que se diferencia por não ter uma loja aberta ao público, mas antes estabelecer parcerias com vários salões de cabeleireiro, onde encontram o público feminino no auge da sua autoestima e disposto a mimar-se.

"Vamos onde as mulheres estão predispostas a tratar delas, a embelezar-se. Essa é a nossa principal mais valia", explica Helena Almeida, que se lançou no negócio em junho de 2017, sustentada em dez anos de experiência e paixão neste ramo.

Atualmente, conta com 41 pontos de venda, espalhados pelas Terras de Basto, Fafe, Amarante, Felgueiras, Guimarães e Matosinhos, um número que superou em muito as expectativas da empresária. Só em Fafe, são cerca de 15 pontos de venda, distribuídos pela cidade e também por diversas freguesias.

Desde bijuteria, a relógios, lenços, malas e porta moedas, apresentam todo o tipo de acessórios de moda, primando por expor novidades a cada semana, seguindo as principais tendências.

A Touch Acessórios funciona como um serviço complementar aos cabeleireiros, que com esta parceira conseguem uma segunda fonte de rendimento e, sobretudo, satisfazer o cliente distinguindo-se dos demais, até porque, defendem, "mulheres felizes brilham mais".

REMAX VITÓRIA
HÁ 13 ANOS A CRIAR SOLUÇÕES QUE DEIXAM O GOSTO DE "VITÓRIA" NOS CLIENTES

O Grupo Remax Vitória é composto por três agências Remax, que se situam em Guimarães, Trofa e Santo Tirso.

Trata-se de um grupo com treze anos de experiência no ramo imobiliário, e é um dos grupos mais produtivos na rede Remax. Recentemente, foram reconhecidos como o segundo grupo que mais vende no Norte de Portugal, sendo o primeiro no Porto.

O grupo caracteriza-se pelas suas iniciativas abertas ao público, como o Vitória Talks, que leva convidados a partilharem as suas experiências de vida, as suas fórmulas para obter mais sucesso, inspiração... uma vida Vitoriosa!

Neste momento, têm também em vigor o projeto Chegar à Vitória, uma iniciativa sobretudo orientada para escolas e jovens. O objetivo é transmitir aos jovens portugueses conteúdos de desenvolvimento pessoal, gratuitamente, em formato de workshop, na própria escola, com a duração de 1,5h.

Atualmente, o grupo Remax Vitória encontra-se a recrutar comerciais para se juntar à sua equipa.

IDOSOS E CRIANÇAS PARTILHAM BRINQUEDOS ANTIGOS EM EXPOSIÇÃO "GIRAVENTO"

Os seniores dos centros de convívio do concelho de Fafe foram ao "baú das memórias" resgatar brincadeiras de antigamente, que partilharam numa exposição de brinquedos antigos e tradições de Fafe, no Arquivo Municipal, intitulada "Giravento".

A iniciativa, da Unidade de Intervenção e Recursos para os Centros de Convívio do Concelho de Fafe, visou promover a intergeracionalidade, juntando crianças e idosos que interagiram e brincaram com brinquedos de outros tempos, como bolas de trapos, rodas de arame, bufa-gatos ou motas de pau.

A exposição está aberta ao público até 4 de outubro.

NATACHA CUNHA

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE FAFE CELEBRA 156º ANIVERSÁRIO

NATACHA CUNHA

A Santa Casa da Misericórdia de Fafe vai celebrar o 156º aniversário, a 13 de outubro, no auditório do Lar Dr. António Marques Mendes.

A comemoração tem início marcado para as 14h45, e visa não só celebrar o aniversário, mas também homenagear a ex-provedora Maria das Dores Ribeiro João, e dar posse, pela mão do presidente da mesa da assembleia geral, Luís Marques Mendes, ao recém-criado conselho consultivo.

Segundo a instituição, a programa deste "Dia da Misericórdia" inclui ainda um colóquio proferido pelo presidente da mesa da assembleia geral da União das Misericórdias, Silva Peneda, subordinado ao tema "As Misericórdias e os Desafios do Futuro".

A evento conta com ainda com a intervenção de abertura do arcebispo de Braga, D. Jorge Ortiga, e do provedor da Santa Casa da Misericórdia de Fafe.

ROTARY CLUB DE FAFE PROMOVEU REFLEXÃO SOBRE "EDUCAÇÃO, SOCIEDADE E FUTURO"

O Rotary Club de Fafe promoveu a reflexão sobre a "Educação, Sociedade e Futuro", numa palestra ministrada por Dulce Noronha e Sousa, presidente do Instituto de Estudos Superiores de Fafe.

Descrevendo-se como uma "sonhadora", que vive mais para projetar o tempo futuro do que viver o presente, a educadora defendeu que todos contribuímos para a educação das crianças e jovens, enquanto "sociedade intergeracional", devendo fazê-lo mais preocupados com o "sucesso de vida" do que com os "resultados imediatos".

No mês que o Rotary Internacional dedica à "Educação Básica e Alfabetização", o Rotary Club de Fafe distinguiu ainda os melhores alunos de 2017/2018, do 9º e 12º anos das escolas de Fafe e o melhor aluno da Academia de Música José Atalaya, entregando-lhes o prémio António Augusto Rebelo Almeida.

A iniciativa pretendeu uma vez mais enaltecer o mérito, mas também incentivar outros alunos ao cumprimento dos seus deveres de estudantes, através da apresentação de bons exemplos, sem esquecer "o papel fundamental da família, dos professores e de outros agentes educativos, em todo o processo de ensino/aprendizagem".

NATACHA CUNHA

SEMANA SÉNIOR PROMOVEU JOGOS, MÚSICA, DANÇA E CINEMA

NATACHA CUNHA

O Município de Fafe promoveu a habitual Semana Sénior, com diversas atividades de animação para os idosos do concelho, que culminaram com a ida à Quinta da Malafaia, no Dia Internacional Sénior, a 1 de outubro.

As comemorações arrancaram com um concurso de jogos de mesa, na sede da ARPIFAFE, envolvendo nos dias seguintes cinema, com a exibição do filme "Soldado Milhões", dança e música, com um espetáculo de fado e um concerto da Orquestra de Fafe no Jardim do Calvário.

ACOMPANHE A ATUALIDADE EM:
www.expressodefafe.pt

PARÓQUIA DE SANTA EULÁLIA DEU AS BOAS VINDAS AO PADRE VÍTOR ARAÚJO

FOTO: PARÓQUIA DE SANTA EULÁLIA

FOTO: PARÓQUIA DE SANTA EULÁLIA

A Paróquia de Santa Eulália de Fafe deu as boas vindas ao novo pároco Vítor Araújo, a 23 de setembro, num dia de "alegria e esperança" que contou com o envolvimento da comunidade.

A Igreja Nova de S. José lotou para receber e saudar o padre nomeado pelo arcebispo de Braga, D. Jorge Ortiga, depois da saída do padre Pedro Daniel Marques para uma nova missão em Roma.

Na tomada de posse, o recém ordenado sacerdote esteve acompanhado por familiares e amigos, bem como de diversos sacerdotes do arciprestado e fora dele que marcaram presença num "belo testemunho de unidade sacerdotal", descreve a paróquia.

A tomada de posse ficou selada com a assinatura da ata que reconduziu nos cargos os membros do Conselho Económico. A eucaristia terminou com a partilha de um bolo comemorativo, no adro da igreja.

O padre Vítor Araújo assume as paróquias de Santa Eulália de Fafe e Santa Comba de Fornelos, in solidum com o Arcipreste de Fafe, padre José António Carneiro. Numa primeira mensagem dirigida à comunidade, revela ter escolhido como lema da sua vida sacerdotal: "Sacerdócio, dom que se recebe, vida que se dá".

"É assim que me quero apresentar diante de todos vós, consciente que trago em mim a responsabilidade de um dom recebido, o sacerdócio, e como resposta o desafio de entregar toda a minha vida a vós e por vós", refere.

O pároco de 30 anos, natural de São Martinho do Vale, Vila Nova de Famalicão, diz chegar com "humildade para aprender, com disponibilidade para servir, com fé para celebrar, com esperança para partilhar e com caridade para amar". "Este é o meu principal objetivo: caminhar convosco! (...) Quero ser no vosso meio sinal de Cristo, alegre, acolhedor e desafiador", expressa.

Cumprindo as recentes nomeações eclesiásticas para o Arciprestado de Fafe, tomaram ainda posse os padres José Maria e Vítor Sá, nas paróquias de S. Tomé de Estorãos e em Santa Eulália de Revelhe, respetivamente.

NATACHA CUNHA

PUB

PUB

OFERTAS DE EMPREGO

Empresa de referência na área da construção civil, sediada e m Braga, procura trabalhadores com disponibilidade e entrada imediata!

- TROLHAS / SERVENTES
- APLICADORES DE GESSO CARTONADO/PLADUR
- ELETRICISTAS
- PICHELEIROS / CANALIZADORES
- PINTORES DE CONST. CIVIL

Oferece-se
SALÁRIO E CONDIÇÕES ATRATIVAS

Contactar para o número
968 369 884
ou enviar curriculo para geral@gn-i.pt

FAFENCENA APRESENTOU 5ª EDIÇÃO COM ESPETÁCULO DE LOUVOR AO TEATRO

O FAFENCENA — Festival de Teatro Amador de Fafe arrancou, a 15 de setembro, com a apresentação do programa que vai compor esta 5ª edição, numa noite de louvor ao teatro e exaltação dos vários elementos e etapas de produção teatral.

Até ao final de outubro, sobem ao palco do Teatro Cinema de Fafe três companhias de teatro convidadas, fazendo-se representar por diversos géneros teatrais, entre o drama e a comédia.

Depois do Teatro Renascer ter já apresentado "O Silêncio das Horas", o festival prossegue com "Uma história que não lembra ao diabo", do grupo A Retorta, a 13 de outubro, seguindo-se "Km 0", do grupo Ajidanha e Tap, no dia 27.

O Teatro Vitrine do Grupo Nun'Álvares promete fechar com chave de ouro, com "O Conde Barão", em duas sessões, a 17 e 18 de novembro.

Segundo o presidente do Grupo Nun'Álvares e encenador do Teatro Vitrine, Orlando Alves, trata-se de uma comédia que foi apresentada pela primeira vez há 100 anos, tendo como intérpretes dois atores que inauguraram o Teatro Cinema de Fafe, Robles Monteiro e Chaby Pinheiro.

Na apresentação do festival, Orlando Alves avançou que esta edição vai trazer a Fafe "o que de melhor se faz de teatro amador em Portugal". "Venham ao teatro, porque sem público não há espetáculo", apelou.

Raul Cunha, presidente da Câmara Municipal de Fafe, sublinhou este festival como o "reconhecimento do trabalho de enorme qualidade do Nun'Álvares e do Teatro Vitrine", que "nos orgulha a todos".

A apresentação do festival teve como anfitriões Orlando Alves e Conceição Costa, numa noite que contou com música, poesia e um sketch humorístico intitulado "Imitose", que arrancou gargalhadas do público. Em palco, o grupo exaltou todas as fases de preparação de uma peça de teatro ¬— desde a leitura de texto, à maquilhagem e guarda-roupa, luz e som.

Recorde-se que o Fafencena é organizado pelo Grupo Nun'Álvares e pelo Grupo de Teatro Vitrine, em parceria com a Câmara de Fafe, tendo como principais objetivos promover a cultura fafense, apoiar e incentivar as artes cénicas da região, bem como valorizar o intercâmbio e interculturalidade regional e nacional entre os diferentes grupos de teatro amador.

NATACHA CUNHA

CASA DO PENEDO FOI CENÁRIO DE PROMOÇÃO DA SAMSUNG

A Casa do Penedo, em Fafe, foi o cenário escolhido pela Samsung para promoção das funcionalidades do novo Galaxy Note 9.

Através da iniciativa coworking 'no meio do nada', a marca pretendeu comprovar que é possível, através de ferramentas tecnológicas inovadoras, trabalhar a partir de qualquer lugar, pondo para isso um empresário, um ilustrador, uma blogger/comediante, um fotógrafo e um jornalista, a trabalharem durante os dois dias a partir da Casa do Penedo.

"Devido ao seu isolamento, torna-se o local ideal para demonstrar que, com a tecnologia certa, é possível trabalhar a partir de qualquer sítio e, com isto, tentar contrariar a atual tendência que tem levado ao longo dos últimos anos a uma deslocação massiva da população ativa para os grandes centros urbanos", explicou a marca, em comunicado.

NATACHA CUNHA

CONCERTOS ANIMAM A CIDADE NA 4ª EDIÇÃO DO JAZZ EM FAFE

Fafe vai voltar a ficar envolvida num ambiente ritmado pelos sons do jazz, durante o mês de outubro, com a 4ª edição do Jazz em Fafe.

Segundo o Município de Fafe, a sala do Teatro Cinema recebe cinco grandes concertos, de entrada livre.

A Orchestra Club dá o mote, no domingo, 7 de Outubro, a partir das 16h00. Dia 12, é a vez de Tiago Lima subir ao palco, pelas 21h30. No dia seguinte, 13 de outubro, o palco de espetáculos passa a ser o Club Fafense, para um Encontro de Escolas, onde o Jazz vai ser o dominador comum.

Segue-se o espetáculo de Song Bird, a 19 de outubro, e o concerto de Mano a Mano, dia 20, no Teatro Cinema. A série de concertos termina a 26 de outubro, com o projeto musical Dual Atack.

NATACHA CUNHA

LEO CLUBE DE FAFE FEZ LIMPEZA AO PARQUE DO PORTO SEGURO

NATACHA CUNHA

O Leo Clube de Fafe promoveu uma limpeza ao Parque do Porto Seguro, no Monte de S. Jorge, em Fafe, no âmbito da iniciativa #apanhaoquepuderes do programa LEO4GREEN.

A atividade foi realizada em conjunto com o Leo Clube da Figueira da Foz e contou com a presença de onze Leos. Segundo o grupo, a iniciativa teve como objetivo, para além da limpeza em si, "consciencializar para a cidadania ambiental, através do reconhecimento da importância de um ambiente não poluído e da tomada de ações para atingir tal patamar".

Para os jovens, esta foi "uma tarde passada a fazer o que de melhor os LEOS sabem: servir e não servir-se".

ASSOCIAÇÃO DE MODALIDADES AMADORAS DE FAFE

CAMPEÕES DEFRONTARAM VENCEDORES DA TAÇA CIDADE DE FAFE

O **Grupo Cultural e Recreativo de Santa Maria de Ribeiros** venceu a Supertaça de futsal, de seniores masculinos, promovida pela AMAF, ao levar de vencida o Arões SC, por 0-3.

A equipa do **UFC Sousa** conquistou a Supertaça de futebol 11, escalão seniores masculinos, após bater o SR Cepanense, por 3-0.

O **Grupo Desportivo Amigos de Quinchães** é o vencedor da Supertaça de futsal, no escalão seniores femininos, com a vitória por 1-0 frente ao CD Vinhós.

O A**RCO Sto. Ovídio** venceu a Supertaça de futsal da AMAF, no escalão veteranos, ao derrotar o Nun'Álvares/IESFafe, por 2-1.

FUTSAL

QUATRO 'CONDESTÁVEIS' CONVOCADAS PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE

Quatro jogadoras do "Condestáveis", Nun'Álvares/IESFafe, foram convocadas para representar a Seleção Nacional de futsal feminino sub-19 nos Jogos Olímpicos da Juventude, que decorrem de 6 a 18 de outubro, em Buenos Aires, Argentina.

Helena Nunes, Telma Pereira, Marta Teixeira e Carina Luís estão entre as dez convocadas por Luís Conceição, depois de terem cumprido estágio de preparação em Rio Maior.

Na fase de grupos dos Jogos Olímpicos da Juventude, a Equipa das Quinas defronta o Chile, a 7 de outubro. Os restantes encontros estão agendados para dia 9, frente à República Dominicana; dia 10, frente à seleção dos Camarões; e dia 13, diante do Japão.

O torneio olímpico de futsal feminino é disputado por dez seleções, divididas em grupos de cinco, apurando-se para as meias-finais, a 15 de outubro, as duas melhores classificadas de cada grupo. A final está agendada para o dia 17. No outro agrupamento em prova, encontram-se as equipas de Trinidad e Tobago, Tailândia, Espanha, Bolívia e Tonga.

Segundo a Federação Portuguesa de Futebol, é a primeira vez que o futsal integra o programa dos Jogos Olímpicos da Juventude, competição que inclui um total de 31 modalidades, disputadas por atletas entre os 15 e os 18 anos, em representação de 203 países.

NATACHA CUNHA

WANDERLUST 108:

FAFENSE CARLOS RIBEIRO LEVA 'AERIAL YOGA' A EVENTO DE TRIATLO MINDFUL

O professor fafense Carlos Ribeiro foi convidado a integrar, como formador de 'aerial yoga', o Wanderlust 108, um dos maiores eventos mundiais de promoção de hábitos de vida saudáveis associados ao exercício físico e ao movimento mindful, que esteve pela segunda vez em Portugal, a 30 de setembro, nos jardins da Fundação EDP, em Lisboa.

O evento nasceu há dez anos, nos Estados Unidos da América, e intitula-se o "primeiro triatlo mindful do mundo", ao englobar corrida, yoga e meditação.

Carlos Ribeiro esteve entre os mais de quarenta professores, instrutores, artistas e palestrantes presentes no evento em Lisboa, que envolveu cerca de 3.500 participantes e teve entre a sua equipa técnica profissionais de renome internacional.

Para o fafense, o yoga, especialmente esta modalidade que desafia a gravidade, é uma "forma muito eficaz de trabalhar os medos e outras inquietações que perturbam o cérebro humano e, consequentemente, de um atleta".

NATACHA CUNHA

PUB

ÁLVARO PACHECO, NOVO TREINADOR DA AD FAFE

"QUEREMOS INCUTIR NO FAFE A FILOSOFIA DE VENCER"

FOTO: IVO BORGES

Álvaro Pacheco é o novo treinador do plantel sénior da Associação Desportiva de Fafe, sucedendo a Ivo Castro, que foi dispensado pelo clube.

Nas primeiras declarações oficiais, à AD Fafe TV, o novo treinador justiceiro disse ser "uma honra muito grande regressar a esta casa, a este clube e a esta cidade", depois de ter passado aqui "dois anos fantásticos como atleta".

Álvaro Pacheco garante, como treinador, "a mesma paixão" que tinha enquanto jogador, entre 2003 e 2005, recordando as suas raízes familiares em Fafe, onde diz ter passado grande parte da infância e, por isso, ser uma cidade pela qual sente "um carinho muito especial".

Questionado quanto ao que o fez aceitar este desafio, sustenta que a AD Fafe é "um clube histórico", pelo qual tem uma "simpatia tremenda" e "muita afinidade".

"Quis saber o que o presidente pretendia para o futuro, também lhe disse o que pretendia trazer e acrescentar àquilo que é esta instituição. Estávamos em sintonia e foi fácil a decisão", refere.

Desportivamente, o técnico revela pretender "criar uma equipa forte, ambiciosa, com espírito guerreiro, determinada, organizada e com boa dinâmica". Para isso, apela aos adeptos e simpatizantes que apoiem a equipa nesta fase de transição. "Se estivermos juntos e unidos é mais fácil atingirmos os nossos objetivos", frisa, lembrando que "mudar a forma de jogar demora o seu tempo".

"O espírito que queremos incutir aqui no Fafe é a filosofia de ganhar, a filosofia de vencer", avança.

Álvaro Pacheco diz acreditar que com estes jogadores, esta entrega e união entre equipa, sócios e adeptos, vai ser possível atingir os objetivos.

"O nosso foco é jogo a jogo. Queremos conquistar três pontos em todos os jogos, é para isso que estamos a construir a nossa equipa", conclui.

NATACHA CUNHA

ANDEBOL CLUBE DE FAFE SOMA SEGUNDA VITÓRIA CONSECUTIVA

NATACHA CUNHA

FOTO: ACF

O Andebol Clube de Fafe somou a segunda vitória consecutiva, ao vencer o Arsenal da Devesa (30-20), em jogo da jornada 5 do Campeonato Andebol 1.

Os fafenses entraram a ganhar 7-1 e os adversários não mais conseguiram recuperar da diferença inicial. Ao intervalo, a turma de Victor Tchikoulaev ganhava por 14-6 e, na segunda parte, controlou o jogo até ao final. Paulo Cândido (ACF) foi o melhor marcador da partida, com sete golos.

O ACF ocupa atualmente a nona posição, com nove pontos, fruto de duas vitórias e três derrotas. A 6 de outubro desloca-se ao SC Horta, seguindo-se a receção ao ABC/UMinho, dia 13.

AD FAFE PASSA À 3ª ELIMINATÓRIA DA TAÇA DE PORTUGAL

FOTO: IVO BORGES

A Associação Desportiva de Fafe garantiu passagem à 3ª eliminatória da Taça de Portugal, ao vencer os açorianos do SC Ideal, no domingo, por 1-0, naquele que foi o primeiro jogo dos Justiceiros sob comando de Álvaro Pacheco. Ferrinho assinou o único golo da partida, em cima do intervalo.

Na conferência de imprensa, no final do jogo, o treinador admitiu que o adversário criou "algumas dificuldades", mas que a vitória fafense "é inquestionável".

"As melhores oportunidades foram nossas, foi um jogo em alguns momentos repartido, mas penso que tivemos sempre o maior controlo sobre o jogo", considerou, salientando a importância do apoio dos adeptos.

Para Álvaro Pacheco, o objetivo passa agora por "ir o mais longe possível", naquela que deverá ser a "filosofia do clube": "ganhar, seja com quem for e onde quer que estejamos".

"Gostava de jogar em casa, junto dos nossos adeptos. Agora, [quanto ao adversário], quem for sinceramente vai ter de levar connosco, esse é o nosso ponto de honra", rematou.

A AD Fafe volta agora focar-se no Campeonato de Portugal, com a deslocação ao recinto do GD Mirandês, a 7 de outubro.

NATACHA CUNHA

PUB

PUB
JORGE PINHEIRO Automóveis
253 592 470
Confiança e Compromisso
- Mecânica
- Chapa e Pintura
- Ar condicionado
- Pneus
- Rent-a-car
- Multimarcas
CITROËN
ARÕES - FAFE

GRAFFITERS DÃO MAIS COR À "GALERIA A CÉU ABERTO" DO PARQUE DA CIDADE

A "galeria a céu aberto" do Parque da Cidade ficou mais colorida, com os graffitis do artista mexicano Spaike Spike e do brasileiro Camilo Sapiens, em mais uma residência artística do projeto Café Cultural.

Na escadaria da Torre do Relógio, Spaike Spike retratou uma tartaruga e outros motivos marinhos, num jogo de cor e perspetiva que diz ter sido "muito desafiante". Para o trabalho, que demorou cerca de dez dias, bebeu inspiração do lugar envolvente, com árvores e lagos. "Ficou alegre, com muita vida e cor, estou muito satisfeito", revelou.

Já Camilo Sapiens pretende com a sua arte levar as pessoas a refletir sobre "a beleza que se perde ao destruir o meio ambiente". Para isso, optou por retratar um lince ibérico, por ser um animal em extinção, e outros elementos da natureza. "Pensei num caminho de pedra, com pontes imaginárias que nos levam a uma caverna e a um outro painel, mais geométrico, que é uma análise da nossa própria sociedade. É a ideia do círculo, de que cada um tem a sua particularidade, mas ao mesmo tempo somos todos iguais", explicou. O artista diz ter sido "uma honra" pintar em Fafe, onde já vários artistas nacionais e internacionais deixaram a sua marca.

Para o vereador da Cultura, Pompeu Martins, esta "galeria de arte urbana a céu aberto", cada vez mais completa, é "mais uma razão, para além do espaço natural, para os turistas visitarem o nosso parque".

Vicente Coda, curador do projeto, revela-se satisfeito com a "aprovação" dos fafenses e avança uma nova residência artística, no início do próximo ano.

NATACHA CUNHA

PUB
PETRO BASTO
Distribuição de combustiveis, pellets e gás ao domicílio
Cabeceiras de Basto - 253 66 1898 | Fafe 960 326 044 | petrobasto@gmail.com
Combustíveis CEPSA Lubrificantes bp Castrol CEPSA Gás Rubis Pellets
ATENDIMENTO PERMANENTE 24H