

## Minuto de Saúde

# Alimentos ricos em ferro

POR CRISTINA VALVERDE



Mais vale prevenir que remediar!

## Tremor lança mais duas convocatórias abertas direccionadas a músicos a residirem nos Açores

Estão lançadas duas novas convocatórias abertas direccionadas a músicos açorianos ou residentes na ilha.

A primeira destina-se à participação em mais uma edição da Orquestra Modular Açoriana, uma performance duracional, acontecendo entre as 16h00 e as 00h00 de dia 9 de Abril. A Orquestra Modular Açoriana deste ano será orientada por Peaking Lights e o Tremor está à procura de músicos (profissionais ou amadores) que possuam sintetizadores, modulares e teclados para a criação da Orquestra Modular Açoriana. Esta convocatória estará aberta até dia 3 de Março.

Até 6 de Março de 2025, está ainda aberto o período de envio de candidaturas para participação na residência de criação que junta a Escola de Música de Rabo de Peixe ao saxofonista e compositor Guillaume Perret. A convocatória é dirigida a pessoas de todas as idades que tenham alguma experiência a tocar instrumentos e que tenham interesse em ingressar os trabalhos de criação para um espectáculo conjunto a ter lugar no dia 12 de Abril de 2025, num espaço a designar na cidade de Ponta Delgada.



ta e compositor Guillaume Perret. A convocatória é dirigida a pessoas de todas as idades que tenham alguma experiência a tocar instrumentos e que tenham interesse em ingressar os trabalhos de criação para um espectáculo conjunto a ter lugar no dia 12 de Abril de 2025, num espaço a designar na cidade de Ponta Delgada.

## Concerto “FONTES – Rock Acústico” acontece amanhã, em Santa Clara

No âmbito do projecto “Quartas Culturais Santa Clara”, a Junta de Freguesia promove o Concerto FONTES – Rock Acústico, no próximo dia 12 de Fevereiro (Quarta-feira), às 21 horas, no Auditório do Centro Cívico de Santa Clara.

Carlos Fontes é compositor e mentor do projecto FONTES e desde muito cedo começou a dar os primeiros passos na música, onde passou por inúmeros projectos musicais, desde Coros, Folclore e banda de covers. Foi também o fundador e compositor da



banda de Rock de originais Sir.kasmo. Neste momento, Carlos Fontes dedica-se apenas ao seu projecto FONTES, onde dá a voz às suas composições.

## Clube de Leitura da BPARPD explora as relações humanas com ‘O Silêncio da Paixão’



Decorre no próximo dia 24 de Fevereiro, na Sala Mundo, às 18h00, mais um encontro do Clube de Leitura da Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada. A obra “O Silêncio da Paixão” de Helena Chrystello, servirá de ponto de partida para o debate sobre a complexidade das relações humanas.

A sessão será mediada por Aníbal Pires, responsável pela selecção da obra, que descreve a novela como “uma estória de amores, desamores e solidão, alicerçada na complexidade das relações humanas e das emoções que moldam as nossas vidas.”

Escrito originalmente em 1976 por Helena Chrystello, o manuscrito para esta novela apenas foi descoberto, pela família, após o seu falecimento em Janeiro de 2024. Anabela ‘Mimoso’ Freitas, amiga da autora, foi responsável por adaptar o texto e transformá-lo em livro, com edição da Letras Lavadas Edições.

Aníbal Pires, natural de Castelo Branco, reside em Ponta Delgada desde 1983. É professor aposentado, licenciado em Ensino de Educação Tecnológica e mestre em Relações Interculturais, com especialização em Política Intercultural. Foi dirigente do Sindicato dos Professores da Região Açores (SPRA) e membro do Conselho Nacional da FENPROF, além de ocupar o cargo de Presidente da Mesa da Assembleia Geral do SPRA desde 2020. Na política, destacou-se como Deputado na Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores (2008-2016).

Colabora regularmente com a imprensa regional e é autor de diversas publicações, das quais se destacam “O Outro Lado – Palavras Livres como o Pensamento” (poesia, 2014); “Destroços à Deriva” (poesia, 2024); “O Encanto dos Sonhos” (conto, 2019), entre outros.

O Clube de Leitura é um projecto colectivo onde a conquista da voz diante da literatura é um dos mais revigorantes resultados da experiência que utiliza a língua portuguesa como passaporte para uma integração plena. Os objectivos deste clube são os já definidos por outras comunidades de leitores em diversos países: (1) promover a democratização do acesso à leitura; (2) contribuir para a formação de um público leitor, crítico e criativo; (3) incentivar o debate, interacção e a socialização do conhecimento; (4) formar mediadores de leitura e autonomizar os clubes após um período de incubação (de duração variável, a depender da dinâmica do grupo); (5) ampliar o tempo de leitura e o repertório dos participantes, além de incentivar o desenvolvimento do prazer pela experiência de leitura.

Pub.



CARTÓRIO NOTARIAL  
DE RIBEIRA GRANDE

Roxana Gonçalves Pontes – Notária  
Largo Gaspar Frutuoso, n.º 35, 9600-513 Ribeira Grande  
Telf. 296.242.020 | Telfm. 960.212.686 | Fax. 296.242.022 | Email: geral@cartorioribeiragrande.pt

Roxana Mercedes Gonçalves Pontes, Notária, certifica, para efeitos de publicação, que por escritura outorgada no dia 10 de fevereiro de 2025, exarada a folhas 62 e seguintes, do livro de notas para escrituras diversas número 35-R, deste Cartório, Dina Maria Victória Vieira Pontes, NIF 193.129.680 e marido, José Luís Ferreira Rocha Pontes, NIF 201.806.762, casados sob o regime da comunhão de adquiridos, ambos naturais da referida freguesia de Ribeira Grande (Matriz), onde residem à Rua do Rosário, número 42, declararam ser donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, na proporção de metade (1/2) do prédio rústico, composto por pastagem ou pasto, localizado à Rua dos Cabouqueiros, na mencionada freguesia de Ribeira Grande (Matriz), conforme certidão de toponímia cuja pública forma arquivo, com área total de dois mil e setecentos e sessenta metros quadrados, descrito na Conservatória do Registo Predial de Ribeira Grande, sob o número cento e catorze, da freguesia de Ribeira Grande (Matriz), onde se encontram registadas: a aquisição a favor de António Borges da Estrela e mulher, Francisca Moniz Tavares, pela apresentação cinco, de seis de setembro de mil novecentos e oitenta e cinco e a aquisição, na proporção de metade (1/2), a favor dos justificantes, pela apresentação oitocentos e quinze, de vinte e quatro de novembro de dois mil e vinte e um, inscrito na matriz predial e na carta cadastral sob o artigo 82, da secção A, que teve origem no prédio rústico anteriormente inscrito sob o artigo 23, da secção A, com o valor patrimonial atual e atribuído correspondente de duzentos e quarenta e um euros e vinte e um céntimos.

Que a mencionada quota parte do prédio em questão foi adquirida pelos justificantes, já no estado de casados, em dia que não conseguem precisar do mês de janeiro do ano de dois mil e um, por compra meramente verbal, não titulada, feita aos titulares inscritos, António Borges da Estrela e mulher, Francisca Moniz Tavares, sem que nunca tivessem outorgado a respetiva escritura.

Que, nessa data, pagaram o preço acordado no valor de dois mil e trezentos euros, sem terem procedido à outorga da escritura, porquanto os vendedores emigram para parte incerta, impossibilitando à titulação formal do contrato.

Contudo, não obstante isso, tomaram posse imediata da mencionada quota parte do dito prédio, convictos de serem donos do mesmo, mantendo-o na sua titularidade até aos dias de hoje, conservando-o, explorando-o e usufruindo de todas as utilidades por ele proporcionadas, de uma forma pacífica, pública, contínua e de boa fé por ignorarem lesar direito alheio, diretamente, à vista de todos os vizinhos e com o conhecimento de toda a gente da freguesia de Ribeira Grande (Matriz), sem qualquer contestação ou oposição de quem quer que seja, agindo sempre como únicos e autênticos donos daquele imóvel, tudo isto há mais de vinte anos, pelo que, adquiriram a dita quota parte do sobredito prédio por usucapião.

Está conforme o original.

Cartório Notarial de Ribeira Grande, dez de fevereiro de dois mil e vinte e cinco.

A Notária,

Roxana Gonçalves Pontes