



Equipas de Nossa Senhora

OUSAR

Notícias das Equipas da Região Porto

Nº 55 — Novembro de 2019

Se hoje ouvirdes a voz do Senhor não fecheis os vossos corações

A PALAVRA CONDUZ-NOS ...



Foi sob o mote “A Palavra conduz-nos...” que no fim de semana de 16 e 17 de Novembro cerca de 1300 equipistas se juntaram em Fátima no Encontro Nacional das ENS. Um Encontro na verdadeira aceção da palavra, que foi palco de parti-

ilha, de reflexão, de oração e de festa. Como vem sendo hábito estes Encontros constituem momentos altos na vida do Movimento onde a sua Renovação e Unidade saem claramente reforçados. E este não foi exceção! Dificilmente algum equipista, dos que escolheram estar presentes, terá ficado indiferente perante a riqueza testemunhal e de reflexão ali partilhada e vivida. Vale a pena ler o testemunho do casal, de que a Ousar faz eco nesta edição, que nos dá um retrato extremamente fiel do que que lá se passou.

Agora que iniciamos o caminho que nos conduz até ao Natal é-nos dada a oportunidade de fazermos deste tempo do Advento um tempo propício para alargar os nossos horizontes de esperança. Como nos diz o Papa Francisco “na vida de cada um de nós há sempre uma necessidade de recomeçar, de levantar-se, de recuperar o sentido da meta da sua existência ... Para a grande família humana é necessário renovar sempre o horizonte comum para o qual esta-

mos a caminho. O horizonte da esperança! O tempo do Advento dá-nos o horizonte da esperança, uma esperança que não desilude, porque é fundada sobre a Palavra de Deus”.

É esta oportunidade de renovação e de redescoberta do essencial da vida que somos convidados a não desperdiçar para bem acolhermos Aquele que vem ao nosso encontro.

É também para nos ajudar nesta “viagem” que todos somos convidados a participar no próximo dia 7 de Dezembro na Vigília diocesana da Imaculada Conceição. Será na Sé Catedral às 21h00 e a responsabilidade pela sua organização cabe este ano precisamente à nossa Região.

Será um momento importante para junto de Maria nos associarmos ao seu Magnificat e a Ela nos confiarmos, tal como o Papa Francisco fez por cada um de nós: “Nossa Senhora, Virgem do Advento, nos ajude a não nos considerarmos proprietários da nossa vida, a não opormos resistência quando o Senhor vem para a mudar, mas a estar preparados para nos deixarmos visitar por Ele, hóspede esperado e agradável mesmo se transforma os nossos planos”.

Tinuxa e Domingos Duarte — Porto 130

NÃO ESQUECER

Missa de Primeiros
Sábados



7 Dez. 19h



Igreja de Aldoar

Vigília da Imaculada
Conceição



7 Dez. 21h30



Sé Catedral do Porto

Ensaio Janeiras



4/11/18 de Dez. 21h30



Alameda da República, nº2,
Francelos – Gaia

O NATAL TAMBÉM É PÁSCOA!



Nesta altura do ano, as luzes de natal já iluminam, as lojas fervilham, as montras brilham e encham os olhos e tudo já mexe e remexe, porque é

Natal outra vez! Vive-se, como já há muito tempo nos habituamos a viver, de forma adiantada, precipitada e por antecipação, levados pelo brilho e beleza das coisas, pelo afã do dia a dia e pela agitação e nervosismo das pessoas. A par desta cruel antecipação dos dias de Natal, ausência e indiferença completa em relação à espiritualidade do tempo de Advento, acrescenta-se uma outra verificação, que parece ser sinal duma triste realidade, isto é, começa-se a confundir os tempos e a perder-se o significado e compreensão deles. Tratar-se-á de uma confusão ou falta de cultura religiosa e de vivência cristã?

No início deste mês, passando pelas prateleiras dum supermercado, encontrei à venda, alguns produtos de natal. Tratava-se duma caneca para o café matinal ou para um chá da tarde. Na

caneca estavam impressos motivos natalícios e, como não poderia deixar de ser, a figura rechonchuda do pai natal. O seu interior estava recheado de apelativos caramelos e chocolates. Como é habitual, por debaixo dos produtos, lá estava a etiqueta com o nome e o preço. Mas, para meu espanto, o que lá estava escrito era o seguinte: “Caneca de Páscoa”. Quando vi aquilo, pensei: não pode ser! Não acredito! Claro, que comecei logo a rir e partilhei a trapalhada descoberta com quem me acompanhava. Mas, será que esta designação foi um lapso ou é uma indicação do tal desconhecimento dos símbolos, de quem já não entende os sinais e desconhece o que se celebra na Páscoa e no Natal, confundindo os tempos? Não sabemos o motivo, mas a situação fez-me pensar no seguinte: apesar daquele erro ou suposta confusão, aquela descrição dizia uma grande verdade, uma verdade cristã, verdadeiramente autêntica. Isto é, uma verdade sobre Jesus, sobre a sua identidade e missão. Afinal, o que é o Natal senão uma Páscoa, isto

é, uma passagem!? Sim, também o Natal é Páscoa! O nascimento do Filho de Deus é a passagem da antiga para a nova e eterna Aliança; é a passagem das sombrias e misteriosas figuras e acontecimentos do passado para a luz plena da revelação de Deus e da sua vontade; é a passagem da promessa para a realidade da salvação, que é Jesus; é a passagem de Deus pelo nosso mundo, pela nossa vida e a sua permanência em nós e na Igreja, a fazer acontecer, cada dia, Natal e Páscoa nas nossas vidas.

Afinal, na fé, temos a possibilidade de descobrir que por detrás de um aparente erro, engano ou ignorância, podemos encontrar e pode encerrar-se uma grande verdade, que já olvidamos ou secundarizamos e que é trazida à nossa memória pessoal e eclesial, para podermos viver e celebrar melhor o presente.

Não vivamos antecipadamente o Natal, preparemo-lo, solenemente, vivendo intensamente o Advento do Senhor Jesus: em família, na oração, na fé e na esperança!

Pe. Nélio Gouveia



VIGÍLIA DIOCESANA DA IMACULADA CONCEIÇÃO



“Como Maria, animados pela seiva do Amor de Deus”

Caros amigos Equipistas,
Maria, nossa Mãe e nossa protetora, é assim que a sentimos nas nossas equipas e nas nossas vidas!

No próximo dia **07/12/2019 às 21h30, na Sé Catedral do Porto**, irá realizar-se a **Vigília Diocesana da Imaculada Conceição**.

Desde 2015, por vontade expressa pelo nosso saudoso Bispo D. António Francisco e revalidada pelo atual Bispo da Diocese do Porto, esta Vigília é preparada pelas Equipas de Nossa Senhora para toda a comunidade diocesana e este ano, planeada e organizada pela Região Porto.

Estamos todos convidados a participar neste encontro de oração, que constará de um tempo celebrativo, sem Eucaristia, presidido pelo Senhor Bispo do Porto D. Manuel Linda.

Deste encontro faz parte a bênção das mulheres grávidas, que são especialmente convidadas a estar presentes.

Esperamos ver-vos lá!

Um abraço com amizade,
A Equipa da Região Porto



Equipas de Nossa Senhora

ECOS DO INQUÉRITO AOS EQUIPISTAS DA REGIÃO PORTO, REALIZADO

O que esperamos do Movimento das ENS e o que estamos dispostos a dar?

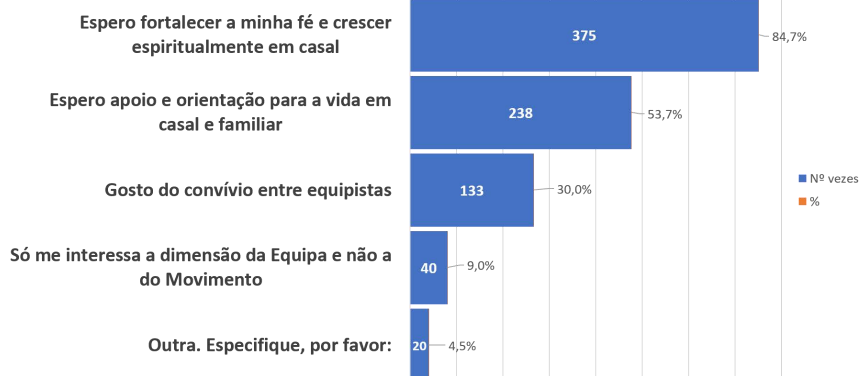
Uma das questões (P16) que foi endereçada no inquérito prendeu-se com as expectativas de cada equipista em relação ao Movimento.

É interessante verificar um importante alinhamento entre aquilo que esperam os equipistas e o propósito fundamental do Movimento (*“ajudar os casais a caminhar para a santidade”*). Das 443 respostas 85% apontam como mais importante o fortalecimento da fé e o crescimento espiritual em casal. Mais de metade dos que responderam (54%) esperam igualmente do Movimento apoio e orientação para a vida em casal e familiar e 30% privilegiam o convívio entre equipistas.



Inquérito ENS – RP
Junho 2019

P16 - O que espera do Movimento das ENS?



Total respostas: 443 (96%)

Por contrapartida da questão anterior era colocada a questão (P17) “O que acha que pode oferecer ao Movimento das ENS?”

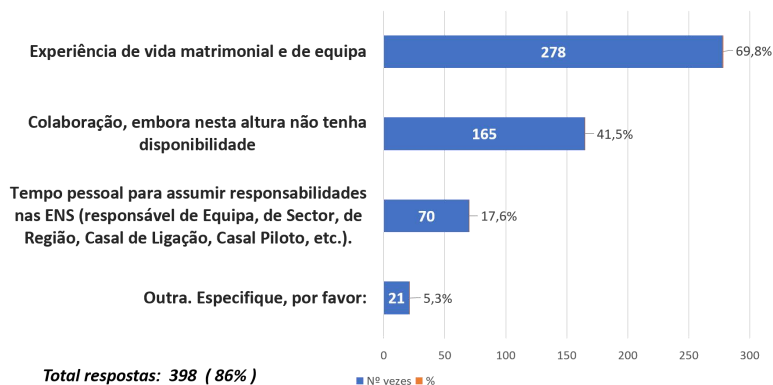
Foram menos os que responderam a esta questão comparativamente com a anterior e ressalta a experiência de vida matrimonial e de Equipa como o “activo” que mais equipistas têm para oferecer, com 70% de respostas.

A colaboração nos serviços do Movimento também mereceu uma taxa de respostas significativa, com 40%, mas não deixa de ser curioso que esse potencial de colaboração que se afirma existir não está disponível, pelo menos no imediato.



Inquérito ENS – RP
Junho 2019

P17 - O que acha que pode oferecer ao Movimento das ENS?



O AUTOCARRO DO ENCONTRO - ENS 2019 - FÁTIMA, NOV. 16 E 17



Como em anos anteriores, entendeu a Região Porto disponibilizar um autocarro para que os Equipistas pudessem participar nos trabalhos, pedindo-nos o serviço de organizar todo o processo de inscrições e gestão do transporte. Associaram-se ao Porto Equipistas da Maia, Valongo, Gaia, Santa Maria da Feira e Vouga e, com muita alegria, partilhámos o tempo de transporte para conviver e rezar, totalizando 38 pessoas.

Cuidar dos outros e da casa comum foram dois dos painéis apresentados no Encontro. E aplicam-se de forma excelente na ideia por detrás do Autocarro do Encontro. Dar oportunidade aos que já não têm condições para conduzir ou de transporte para se deslocarem a Fátima, permitir a outros que estejam cansados não terem de conduzir e reduzir as emissões dos transportes individuais por um transporte coletivo foram algumas das ideias que estão na génese deste serviço.

Este ano e para facilitar a logística de distribuição pelos hotéis, ficamos apenas em dois locais, o que simplificou em muito todo o processo, especialmente o processo de

regresso a casa que decorreu debaixo de forte chuva, o que nos impediu de ter uma foto de exterior com maior qualidade.

As contagens sempre que havia uma paragem (para não ficar ninguém para trás), as recomendações de segurança (sempre a insistirmos em colocarem os cintos de segurança) e algumas informações complementares (meteorologia, horas, etc.) são parte deste nosso acolhimento e missão neste transporte e que sempre fazemos com muita alegria e espírito de serviço.

Mas também foram recolhidas sugestões de melhoria para os próximos anos, tais como divulgação via email a todos os Equipistas da Região Porto e introdução da deslocação em autocarro na ficha de inscrição do Encontro, evitando duas inscrições dos Equipistas, são apenas duas sugestões que iremos trabalhar para que o autocarro vá cheio para Fátima, minimizando os custos para o Movimento.

Mas este ano, a nossa missão está cumprida. E para o ano, encontrar-nos-emos no Autocarro do Encontro 2020. ECCE FIAT MAGNIFICAT!

Pula e Carlos Telles de Freitas
Porto 102

BODAS DE OURO DA MARIA ROSA E DO MANUEL MOREIRA

21/9/2019



21-09-1969 a 21-09-2019

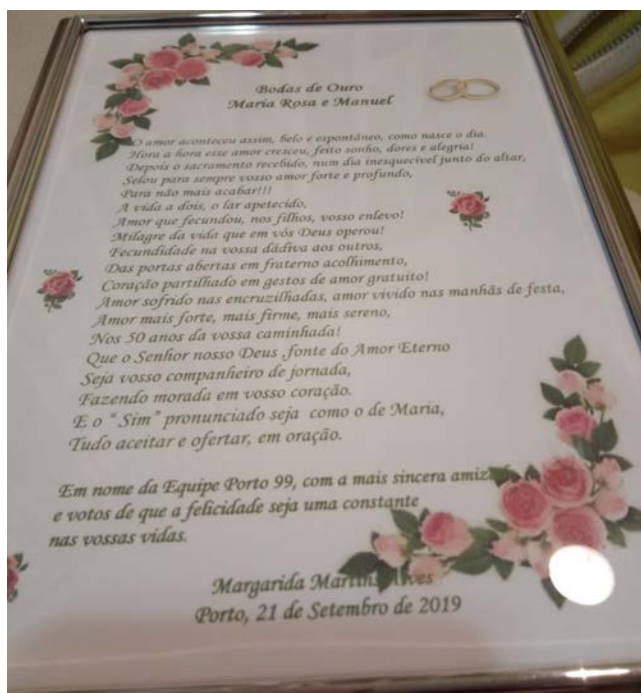
Mais uma celebração d'ouro no seio das Equipas! Mais um grande motivo de alegria e de festa.

Desta foi o casal Maria Rosa e Manuel Moreira da Porto 99 do Sector F que celebraram a grande marca dos 50 anos de Matrimónio. Aconteceu no passado dia 21 de Setembro.

Toda a Equipa Porto 99 se uniu em torno desta efeméride, espelhando a grande amizade entre todos os seus membros e a alegria de partilhar tão importante acontecimento.

No chamado hino à caridade escrito por São Paulo, são enunciadas algumas características do amor verdadeiro.

*«O amor é paciente,
o amor é prestável;
não é invejoso,
não é arrogante nem orgulhoso,
nada faz de inconveniente,
não procura o seu próprio interesse,
não se irrita,
nem guarda ressentimento,
não se alegra com a injustiça,
mas rejubila com a verdade.
Tudo desculpa,
tudo crê,
tudo espera,
tudo suporta» (1Cor 13, 4-7).*



Nesta “cartilha” de valores está a essência da longevidade do Matrimónio. Celebrar as Bodas de Ouro é sinal de disso mesmo.

Bem hajam pelos vossos 50 anos de matrimónio e pelo estímulo que são para todos os que fazem caminho para lá chegar.

MAGNIFICAT !

VAMOS CANTAR AS JANEIRAS!



À semelhança do que já aconteceu o ano passado vamos procurar renovar a iniciativa de partilhar alguma da nossa alegria, timbre das ENS, com os utentes dos Centros Sociais da comunidade de Aldoar.

Estão já agendados os ensaios para o efeito que serão nos dias **4, 11 e 18 de Dezembro às 21h30 na Alameda da República, nº2, Francelos – Vila Nova de Gaia.**

São bem-vindos todos os que se quiserem associar a esta iniciativa. Basta trazerem voz (se possível afinada!), e muito boa disposição. Para quem souber tocar algum instrumento e quiser trazê-lo, sintam-se também à vontade para o fazer.

NOTÍCIAS DO MOVIMENTO

ENCONTRO NACIONAL 2019 – TESTEMUNHO

A PALAVRA CONDUZ-NOS...



Sob o lema “**A Palavra conduz-nos em direção ao mundo ...**”, decorreu em Fátima, nos dias 16 e 17 de novembro, o Encontro Nacional 2019 das Equipas de Nossa Senhora.

Encontro.

O primeiro subtema “**...olhando a Deus**” foi abordado pelo Pe. Rui Sousa e pelo Casal Marta e Bernardo Vasconcelos, na manhã de sábado.

Do primeiro retivemos que a Palavra conduz-nos, mas temos que estar atentos aos sinais que nos são dados. Olhar a Deus exige disponibilidade interior, cumprir a Sua vontade, reflexão sobre a Palavra, prática da oração, deixar Deus ecoar na nossa vida, ter a capacidade de confrontar o bem e o mal e de escolher um caminho.

Dos segundos ouvimos o que deve diferenciar um casal cristão: no ser sinal de Deus no mundo, no sacramento, na oração, no sentido de missão; o que significa viver no mundo: desafio de sair de si, desafio de “sair para fora”, desafio de voltar a casa; o que significa olhar a Deus: agradecer, perdoar até doer, esperar sem relógio.

O segundo subtema “**...olhando o outro**” foi apresentado por D. Ildo Fortes (Bispo de Mindelo-Cabo Verde) e pelo Casal Sofia e Bruno de Jesus, no sábado à tarde.

Da reflexão de D. Ildo Fortes destacamos: estar diante da Palavra é estar diante de Deus. A Palavra é espírito e vida. O Autor faz-se presente e entra em diálogo connosco. A Palavra é um outro. A Palavra é a alma da comunidade.

Do testemunho do casal Sofia e Bruno lembramos: a Palavra guia-nos ... no namoro, no matrimónio, na construção da família, na Equipa; a Palavra impele-nos ... para Deus, para o outro, para o sacrifício, para a família, para a comunidade, para servir o Senhor.

Não resistimos a começar este modesto testemunho desse grande Encontro com uma referência aos “convites” formulados na Bênção Final, pelo Conselheiro Espiritual da Supra-Região, Pe. Nuno Rocha, por sentirmos que nos interpelaram e que ao mesmo tempo constituem uma síntese muito próxima do que foi a nossa vivência do Encontro e do sentido da mensagem que dele colhemos:

“Ide! Na **Palavra**, o Pai Criador vos conduz como filhos muito amados, ...

Ide! Na **Palavra**, o Filho Redentor vos constitui como irmãos numa entrega fraternal, ...

Ide! Na **Palavra**, O Espírito de Amor vos ilumina e fortalece no ardor da caridade, ...

Ide! Na **Palavra**, Maria, Mãe da Esperança, vos aconcheia e vos faz exultar de alegria, ...”.

A interiorização deste “envio” ajuda-nos a compreender melhor de que modo “a **Palavra** nos conduz em direção ao mundo **olhando a Deus**”, “**...olhando o outro**” e “**... olhando a nossa casa comum**”, os três subtemas propostos à reflexão dos participantes durante os dois dias do

O terceiro subtema “...olhando a casa comum” foi orientado pelos casais Margarida e Carlos Brígido e Fátima e António Carioca, na manhã de domingo.

A Margarida, a partir de um vídeo de animação sobre os escravos da tecnologia, levou-nos a refletir sobre algumas questões do nosso tempo a que devemos estar atentos: a saúde mental, a síndrome de Burnout e a necessidade de a prevenir, os desafios da vida adulta (pessoal, profissional e familiar) e a necessidade de os conciliar “sem adoecer”, as dificuldades inerentes ao ciclo da vida familiar (o casal, os filhos, crianças e adolescentes, as alterações profissionais, as fragilidades dos pais do casal, a saída dos filhos de casa, os seus relacionamentos, a morte dos pais do casal e o sentimento de orfandade, a carreira profissional), o cuidar das relações sociais, pessoais e familiares, a ecologia social.

O Carlos apelou para um caminho de santidade, em casal, a partir do tema das bem-aventuranças, lembrando que santidade é: ser pobre no coração; reagir com humilde mansidão; saber chorar com os outros; buscar a justiça com fome e sede; olhar e agir com misericórdia; manter o coração limpo de tudo o que mancha o amor; semear a paz ao nosso redor; abraçar diariamente o caminho do Evangelho.

O Casal Fátima e António Carioca focaram os pontos críticos da ecologia integral e falaram-nos dos **desafios** que se nos colocam (água, biodiversidade, energia, resíduos, clima, pessoas), das **sugestões ou propostas** (uma ecologia integral centrada nas pessoas que inclua todos os homens e inclua o homem todo e que atenda ao bem-comum, à subsidiariedade, à solidariedade, à doutrina social da Igreja), das **alternativas ou respostas** (essencialmente económicas - economia circular, economia de partilha, economia de comunhão), da **ecologia da vida quotidiana** (a exemplo de Maria, saber escutar, decidir, agir), das **atitudes** (incluir, dinamizar, cuidar da criação, ser construtores do futuro, ser guardiões da obra de Deus, adquirir um estilo de vida diferente, cultivar o princípio do “quanto menos tanto mais”, cultivar o descanso celebrativo).

Ainda no âmbito da formação e reflexão tivemos também as reuniões das Equipas Mistas que são sempre um momento muito enriquecedor pelos testemunhos e experiências que são partilhados, com abertura e naturalidade tão espontâneas como se todos fossem conhecidos e amigos de longa data. E houve ainda lugar para o Dever de se Sentar, em casal, com pistas que nos levaram a refletir sobre a nossa relação com a Palavra de Deus e como é que ela impregna a nossa vida para podermos ser o seu reflexo no mundo e ter a sua ajuda nas dificuldades.

Mas, a par destes tempos de reflexão, vivemos também momentos muito belos de oração: a da manhã do primeiro

dia do Encontro que foi orientada pela Região Madeira; o Terço na Capelinha das Aparições e a Procissão de Velas no recinto; a oração em casal que nos foi proposta para o final do primeiro dia; a Eucaristia na manhã de domingo, presidida por D. Ildo Fortes e concelebrada por muitos Conselheiros Espirituais presentes; a oração do envio e a bênção final a que já nos referimos.

Foram feitos no decurso do Encontro dois importantes apelos: a adesão dos equipistas à “Família dos Intercessores” e à “Associação dos Amigos do Padre Caffarel”.

Não poderíamos terminar este nosso testemunho sem uma referência ao cuidado dedicado ao acolhimento dos participantes no evento, à alegria e ao entusiasmo da abertura do Encontro pelas EJNS, ao momento da passagem de testemunho do Colégio da Supra-Região, com destaque para os responsáveis da Província Norte: o casal cessante Sílvia e Pedro Soares, a quem aproveitamos para agradecer o trabalho e dedicação prestados (incluindo muitos momentos de edificante animação musical), e o novo casal responsável Fátima e Eduardo Queirós, a quem desejamos muita força e coragem no desempenho da nova missão que assumiram.

Resta-nos salientar as ótimas condições dos serviços do hotel que nos acolheu e a excelente viagem em autocarro que foi proporcionada aos equipistas do Porto (e arredores), organizada sob a égide da nossa Região pelo casal Paula e Carlos Freitas, a quem também estamos muito gratos, pela comodidade, conforto e economia de meios de que pudemos desfrutar.

O próximo Encontro Nacional das ENS, ficou já marcado para os dias 14 e 15 de novembro de 2020. Vamos agendar estas datas para acautelarmos com tempo a nossa presença.

Terminamos, lembrando os objetivos do Programa da Supra-Região, apresentados pelo Casal Responsável da Supra-Região Margarida e José Machado da Silva no início do seu mandato e que também nos foram recordados: *«ajudar os casais a serem “buscadores de Deus” caminhando em unidade rumo à santidade; ajudar os casais a viverem no mundo a espiritualidade de um amor exclusivo e libertador; ajudar os casais a viverem a espiritualidade da solicitude e a serem semeadores da esperança no meio do mundo»*.

Mas, como poderemos nós merecer e aproveitar essa ajuda? **“Façamos alguma coisa!”**

Lúcia e Jorge Antunes
Senhora da Hora 1/Setor Matosinhos
Novembro de 2019

INTERCESSORES

“Confio-me a estes irmãos que nesta próxima noite vão oferecer-nos uma oração ininterrupta” Pe. Henry Caffarel. Atrás de uma janela alguém reza pelos outros. No mundo inteiro homens e mulheres, unidos a Cristo, ligam-se noite e dia em Corrente de Oração. Aceitem o desafio! Os Intercessores comprometem-se a participar ativamente numa corrente contínua de oração.

Inscreva-se em

ens.intercessores@gmail.com.



ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS

A Associação dos amigos do Padre Caffarel foi criada para dinamizar o processo de Beatificação do Padre Caffarel, sendo responsável pela angariação de fundos para suportar as despesas inerentes à constituição do respetivo dossier.

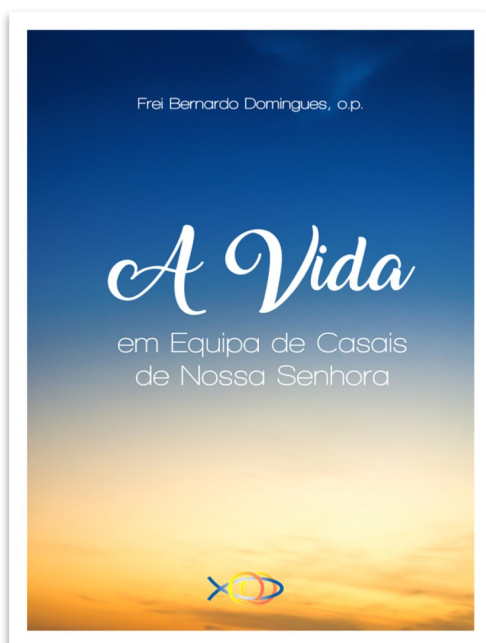
Nesse sentido, as ENS Portugal apelam à generosidade de cada um para se tornar membro da Associação.

Inscreva-se [AQUI](#).

Se já é AMIGO, por favor mantenha as quotas em dia. Se não é, os valores não assustam!:

- Membro associado – 10€;
- Casal associado – 15 €;
- Membro benfeitor – igual ou superior a 25€

A VIDA EM EQUIPA DE CASAIS DE NOSSA SENHORA



Assente na experiência de uma vida de estudo e de relação com casais e equipas, este livro do Frei Bernardo Domingues, o.p. “*Vida em Equipa de Casais de Nossa Senhora*”, aponta caminhos de exigência que podem conduzir à felicidade e à santidade.

Um livro que recomendamos vivamente a todos os Equipistas.

Para quem não teve ainda oportunidade de adquirir um exemplar poderá fazê-lo bastando para tal proceder da seguinte forma:

Endereçar o pedido para o casal Inês e António Aguiar (casal responsável pela distribuição) através do email:

antonio.ines.aguiar@gmail.com

1. Indicando as quantidades desejadas;
2. O endereço para onde devem ser enviados;
3. Um contacto para a eventualidade de ser necessária alguma clarificação;
4. Efetuar transferência do valor em causa para a conta das ENS – Região Porto: **PT50 - 0023 - 0000 - 45507496166 - 94**

O(s) livro(s) serão enviados para o endereço indicado. O custo unitário do livro é de 10€ a que acresce 1,50€ de portes.

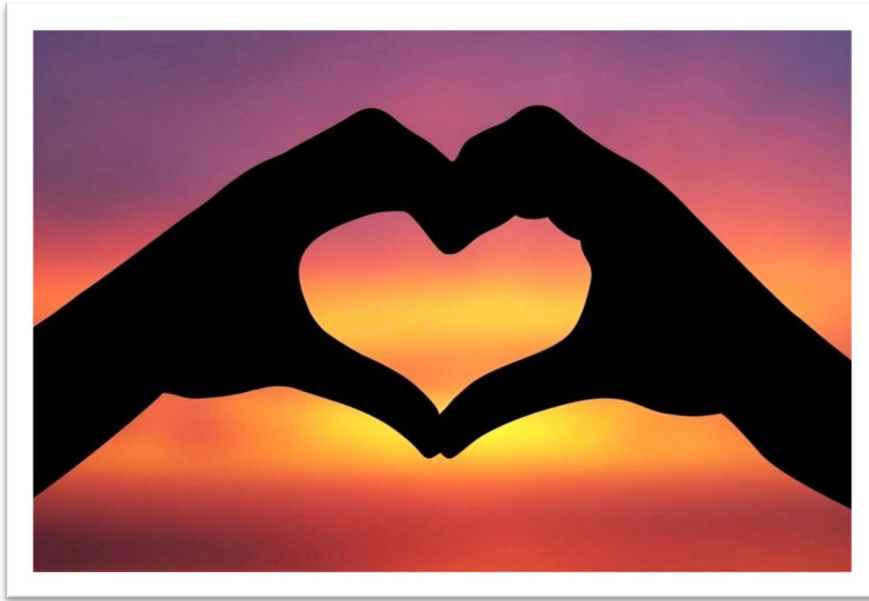


Para a lista de Presentes de Natal! 😊



O amor liga o finito ao infinito

Texto de José Luís Nunes Martins



Para sermos felizes, o amor faz quase tudo e nós quase nada. Mas o amor só dá o seu quase tudo depois de nós darmos o nosso quase nada.

O amor é a semente viva do nosso sangue. Aquilo que faz com que entreguemos o que somos e temos. Tudo. A vida e o tempo, sem atrasos ou grandes dúvidas.

O amor é um reconhecimento de mim no outro e do outro em mim.

Contemplar as profundidades escondidas do coração é admirar o céu que existe no mais íntimo de todas as pessoas. É aí que se esconde e se revela o divino em cada um de nós.

O amor exige-nos tudo. O nosso tudo que é pouco face ao tudo que será nosso se formos capazes de amar. Esperando contra todos os desesperos e sonhando apesar de todas as angústias.

Quando alguém ama torna-se livre. Voa, por fim, aliviado do peso das coisas insignificantes a que tantos chamam essenciais.

A felicidade não é o que acontece depois de ser ter alcançado tudo o que se deseja. Passa, sim, pela capacidade de sermos gratos por aquilo que já temos e pela paciência de esperar aquilo que sonhamos. Afinal, o dia de hoje será algo que muitos hão de chorar terem menosprezado.

Ninguém é feliz longe do amor.

O que importa fazer antes que esta vida acabe? Vai e faz. Hoje. Lança-te como um vento e esforça-te por chegar onde possas encontrar o amor.

Não esperes que ele te encontre. Acredita. O amor já te encontrou e está à tua espera.

Vai.

A EQUIPA DA REGIÃO PORTO

