



o Sambrasense

Mensário Regional de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

FUNDADOR **JACINTO DUARTE** | DIRECTOR **JOAQUIM GONÇALVES** | CHEFE DE REDACÇÃO **ISA VICENTE** | DESIGN **TELMA CLARA**



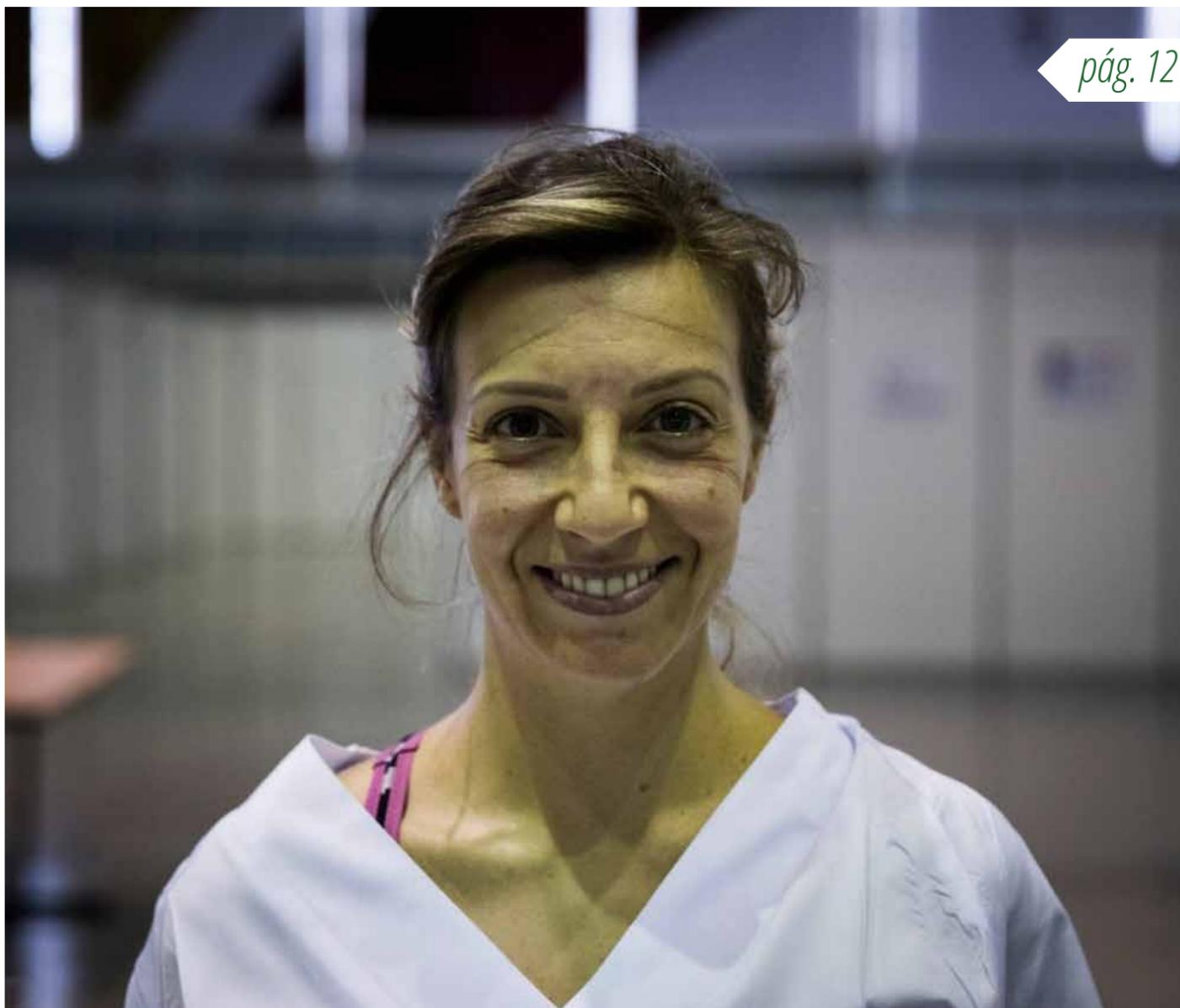
BSC PROJECTOS

Já tem o Certificado Energético do seu imóvel?

ENERGIA | ECO-BUILD

963772661 | bscprojectos@gmail.com
Av. Liberdade Nº148 | São Brás de Alportel
www.bscprojectos.com

Joana Teixeira está na linha da frente no combate ao covid-19 no Algarve



pág. 12

LOCAL

Ministro da Educação marca regresso à escola digital em São Brás de Alportel

22

PROJETOS E NEGÓCIOS

Entrevista a Jorge Simões "O Sapateiro da Rua da Praça"

20

JOVEM EMPREENDEDOR

A Arte da cutelaria pelas mãos de Romello Todtenhaupt

13

REPORTAGEM

Professor da minha vida: Elisabete Guerreiro

04



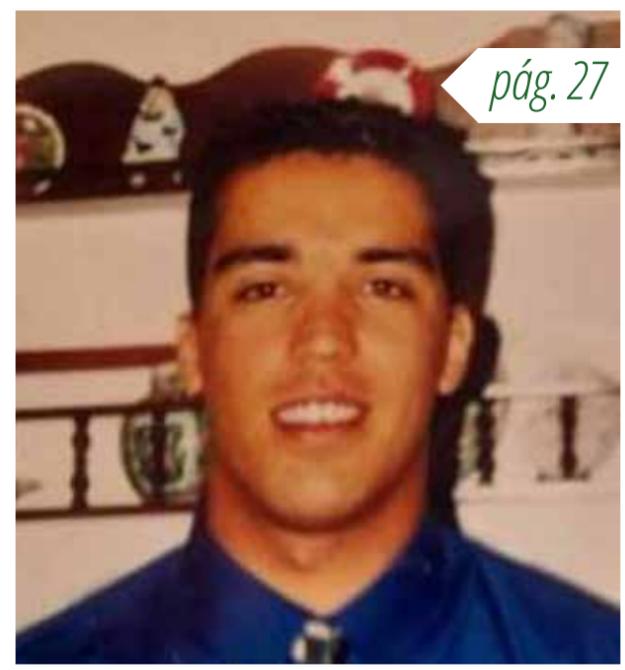
pág. 24

Amor escrito à mão: Carlos e Eduarda Miguel



pág. 03

Eduardo Martins é o rosto da tiragem de cortiça



pág. 27

Homenagem: Até Sempre Zezoca

A ABRIR

Editorial

Este é o ano em que muita coisa se tem de definir no que respeita a passos importantes que o Sambrasense e o Clube quer para si e o que o concelho quer do Sambrasense.

As metas a que o Sambrasense se propõe para um ano difícil como o que começou passa por criar uma nova direção nas próximas eleições com data ainda a marcar (dada a situação do covid-19) apostando na dinâmica com sangue novo.

Uma direção disposta a dar a cara e trabalho por este clube, com objetivos muito importantes, falando de desporto, onde se almeja a subida de divisão do futebol sénior com a consolidação de uma boa equipa e continuar a fazer da equipa de juniores um bom produto e com futuro na equipa sénior e

quicá em equipas de maior dimensão.

No futsal, continuar com o bom caminho, com uma gestão bem delineada e competente como tem demonstrado.

Quanto a infraestruturas, mais uma vez, salientamos que pretendemos realizar a construção do campo sintético e necessitamos de obras nos balneários ou até um balneário novo, assim como um anexo junto ao mesmo que possibilite um escritório com as condições necessárias para assuntos diários que antigamente não era necessário mas que atualmente se tornam fundamentais para a inscrição de jogadores, fichas de jogo e etc.

Queremos entregar as medalhas aos sócios com mais de 50 anos de membro, também 25 anos, mas a data ainda está a definir, queremos lançar o livro dos 50 anos da UDRS, só ainda não o fizemos porque queremos fazê-lo com a devida pompa e circunstância.

Também estamos a projetar um museu do clube na nossa sede para evidenciar todos

aqueles que fizeram parte e de alguns que ainda hoje cá permanecem.

Pretendemos fazer, se a pandemia acabar, as festas de verão no campo Sousa Uva, por isso, precisamos de gente nova e com vontade de trabalhar e ajudar.

E fica desde já aqui o convite para quem quiser ajudar é só nos contactar. É sempre bem-vindo à nossa casa.

Quanto ao Jornal O Sambrasense, está à vista e aos olhos de toda a gente o quanto este jornal tem crescido, a uma velocidade às vezes até assustadora, vamos começar mais um projeto e aí sim, é o maior salto que este jornal já alguma vez deu: a criação do nosso site.

O site do Sambrasense irá permitir o acesso ilimitado a notícias a toda a hora, reportagens já realizadas, entrevistas com vídeo, e claro, também a publicidade de eventos e projetos, a quem o desejar, a um custo mais reduzido e mais vantagens, ficamos todos a ganhar, mais informação e menos custos, com parceiras

com outros jornais e claro, nunca deixando o jornal em papel.

Por enquanto, são tudo projetos que não sabemos se podemos realizar, dado a situação que vivemos, mas a vontade de fazer é muita e disso não tenham dúvidas.

Por fim, uma vez mais, nunca é demais fazer lembrar que este clube precisa de ajuda de todos mesmo que o pagamento seja apenas a cota de sócio (2€/mês) ou a compra do jornal (1€) para nos ajudar a concretizar mais projetos em prol da nossa terra.



JOAQUIM JOÃO

MOMENTO DO MÊS

Jornal O Sambrasense além-fronteiras

São cada vez mais os pedidos para receber o nosso jornal, com cerca de 30 novos assinantes no último mês, ao qual queremos agradecer a todos vós pela vossa contribuição e carinho.

Para além de enviar para Portugal, o sambrasense envia também para a Europa e para o resto do mundo, onde também tem muitos seguidores!

Os nossos emigrantes recebem sempre com muita saudade o jornal da terra com notícias e entrevistas de caras conhecidas.

*Queremos agradecer por nos lerem!
Este é um jornal de todos e para todos!*

Fotografia de Jorge Evaristo na Suíça a ler o Sambrasense



BREVES

São Brás de Alportel reativa Refeitório Social Escolar para apoiar alunos e famílias vulneráveis do concelho



Atendendo ao agravamento da situação epidemiológica nacional que levou ao encerramento das escolas, o Município de São Brás de Alportel, em parceria com o Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas, prontamente deu início a todos os procedimentos para reativar o Refeitório Social Escolar, uma medida de apoio alimentar, essencial durante a pausa letiva presencial, para ajudar as crianças e as famílias mais vulneráveis do concelho.

Para além das crianças e jovens que beneficiam de ação social escolar (escalão A e B), esta medida abrange também outras crianças, jovens e familiares, oriundos de agregados familiares

com vulnerabilidade social, mediante encaminhamento por parte dos Serviços Sociais, num esforço logístico e financeiro assumido pelo município, dando prioridade à proteção das crianças e à promoção da sua saúde e bem estar.

Para prestar apoio alimentar, em regime de "take away", estão em funcionamento 2 diferentes refeitórios para evitar concentração de pessoas nos pontos de entrega das refeições: na Escola Básica EB1/JI de São Brás de Alportel e na Escola Secundária José Belchior Viegas.

Para que nenhuma criança fique sem acesso a alimentação, caso seja necessário, os serviços do Município farão a entrega das refeições ao domicílio.

FICHA TÉCNICA

O SAMBRASENSE

Mensário de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

Proprietário: Jornal O Sambrasense - União Desportiva e Recreativa Sambrasense

Sede Editor: Rua Luís Bivar Nº13

8150-156 São Brás de Alportel

Morada Editor: Rua Luís Bivar Nº 13

8150-156 São Brás de Alportel

Sede Impressor: LUSOIBÉRIA

Morada Impressão: Av. da República N.º 6,

1.º Esq. 1050-191 Lisboa

Telf.: +351 914 605 117

Email: comercial@lusoiberia.com

NRº ERC: 110646

N.º de Depósito Legal: União Desportiva

e Recreativa Sambrasense

NIPC: 501302026

Fundador: Dr. Jacinto Duarte

Director: Joaquim João Gonçalves

Sub-Director: Pedro Conceição

Chefe de Redação: Isa Vicente

Redação: Isa Vicente e Adriana Urbano

Colaboradores/Colunistas: David Mendes, Silva Revés, Rita Guapo, Alain Guerreiro, Gilmar Brito, Vânia Mendonça, Paulo Bernardo, Celso Brito, Diogo Duarte, Joaquim Mendoza, Bruno Costa, Susana Lourenço, Graça Passos, Sílvia Viegas, Carmen Macedo, Hugo Barros, Marisa Belchior, Henrique Dentinho, Armando Ventura e Gonçalo D. Gomes

Fotografia: Isa Vicente e Adriana Urbano

Design: Telma Clara

Triagem Média: 1500 exemplares

Expedição e distribuição: LUSOIBÉRIA e CTT (Assinantes), União Desportiva e Recreativa Sambrasense (Bancas e Postos de Venda)

Redação e Administração: Telf./fax: 289 841 439

Email: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com

Morada Redação/Administração: Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel

Membro: AIND

Os artigos e notícias publicadas em "O Sambrasense" quando assinados, ainda que por simples iniciais ou pseudónimos - devidamente identificados, são da exclusiva responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos artigos ou colunas, não são nem reflectem necessariamente, as opiniões dos responsáveis pelo jornal. Do mesmo modo, não nos consideramos obrigados a publicar os originais que nos enviem sem serem solicitados, salvo nos casos que a Lei de Imprensa o impõe. Mais informamos que não devolvemos os originais que nos enviem e que por qualquer motivo, não sejam publicados, assim como, os artigos e notícias que forem enviados a este jornal sob a forma de anonimato não serão publicados

Assinatura do Jornal: Para Portugal: 12,00€, para a Europa: 15,00€ e para o resto do mundo: 20,00€
Modo de pagamento: Pagamento na Secretária - Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de

Alportel. Pagamento através de Vale Postal, mencionando sempre o Nº ou Nome de Assinante. Pagamento através de Cheque à ordem de União Desportiva e Recreativa Sambrasense, e enviar para a seguinte morada, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante. União Desportiva e Recreativa Sambrasense, Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Transferência Bancária, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante.

NIB: 0045 7212 4026853301429

IBAN: PT50 0007 0000 0083 4670 0632 3

SWIFT/BIC: BESCPPTL

DESTAQUE

Eduardo Martins

O rosto da habilidade e sabedoria da tiragem de cortiça



Eduardo Martins, 67 anos, natural do Javali, funcionário da Câmara Municipal durante 30 anos, foi o nosso grande entrevistado deste mês para falar sobre a sua paixão pela tiragem de cortiça que ainda hoje em dia faz. O Jornal O Sambrasense dirigiu-se até ao sítio do Javali, uma aldeia do interior sambrasense, com cerca de 6 casas habitadas por gente nascida ali e por mais 5 famílias de estrangeiros que têm vindo a alojar-se na serra algarvia.

A apenas 10 minutos da vila, para ter acesso a mercearias têm que se deslocar a São Brás, mas têm acesso ao peixe que vem 2 a 3 vezes por semana e ao padeiro que vem 2 vezes por semana.

Ao chegarmos ao Javali, num dia de chuva, encontramos o Senhor Eduardo já pronto para a entrevista, com ele estava os seus materiais, a escada, o machado e o cantil que costuma levar para a tiragem.

Explicou-nos os segredos da escada que tem um truque ao colocar a corrente que abraça a árvore de forma a não se tornar perigoso para esta prática.

Já lá vão mais de 35 anos desde que tirou cortiça pela primeira vez, conta-nos emocionado que aprendeu com um senhor da serra também, o senhor Manuel Martins: **“era um homem muito habilidoso para tirar e empilhar cortiça. Ele vendia sempre a cortiça mais cara que os outros, porque ele tinha uns cortes mais redondinhos na cortiça e empilhava muito bem, ele tinha mesmo brio no trabalho que fazia. Como normalmente se diz “os olhos comem primeiro que a boca”. No primeiro ano que tirei cortiça com ele, tirava-lhe algumas dúvidas, pois nem todas as árvores se cortam da mesma forma.”** Eduardo

Descorticar sobreiros é uma técnica já pouco utilizada em São Brás, são cada vez

menos os tiradores, Eduardo confessa que já tira pouca cortiça, apenas a dele e pouco mais.

“Já não se vê muitas caras novas a tirar cortiça, principalmente depois do incêndio de 2012, foi uma grande tragédia para a nossa serra!” Eduardo

Os incêndios marcaram toda a população que vive na serra, Eduardo relembrou os momentos de tragédia a defender os seus terrenos e as suas casas, juntamente com os vizinhos, lutaram até ao fim para preservar o seu cantinho.

“Os incêndios têm nos prejudicado e muito aqui nos Javalis. Em 2004 o incêndio chegou à parte poente. E em 2012 à parte Sul, ardeu tudo em redor, mas o monte safou-se.” Eduardo

Um trabalho duro de muitas horas de trabalho em prol da tiragem da cortiça pode ser um dos motivos para haver pouca gente nesta arte, como Eduardo nos disse, é preciso saber as técnicas, ter paciência e responsabilidade, para ter brio no que se faz.

“Se a nossa cortiça é a melhor do mundo? Costumam dizer que sim! E eu também acho...” Eduardo

Agradecemos ao senhor Eduardo por nos ter recebido e pela simpatia e amabilidade com quem falou desta paixão que tem e o amor pela sua serra!



Já não se vê muitas caras novas a tirar cortiça, principalmente depois do incêndio de 2012, foi uma grande tragédia para a nossa serra!



Faro: R. Ivens, 24-26 8000-364 - Telf 289823270

S. Brás de Alportel: Av. da Liberdade, 43-F 8150-101 - 289841159

opticagraciete@gmail.com



Abílio J. Gonçalves

MEDIAÇÃO SEGUROS, LDA

Telef. 289 845 987 Fax 289 845 984
Rua Luís Bivar, 22 8150-156 S. Brás de Alportel
E-mail: seguros.abilio@gmail.com



Construção civil /Instalações elétricas
Canalizações /Serviço de mini-giratória
Alvará nº 59105

Calçada 199C – 8150-021 São Brás de Alportel
Tel/Fax 289422324 – 966863430 – 914711444 - 912265790

REPORTAGEM

Professor da minha vida

Elisabete Guerreiro



Aqueles que passam por nós, não vão sós,
não nos deixam sós. Deixam um pouco de
si, levam um pouco de nós.

Antoine de Saint-Exupéry

Conte-nos um pouco sobre quem é a Professora Betinha

Exato, o meu nome é Elisabete Medeiros Guerreiro mas todos me conhecem por professora Betinha.

Nasci há 49 anos, em Rion es Montanhe, uma pequena vila do interior em França. Aos 6 meses fui para Paris onde frequentei os dois primeiros anos de escolaridade numa escola onde tinha várias atividades, além das disciplinas curriculares: ateliê de pintura, ateliê de música e natação, o que há quase 50 anos era impensável no nosso país! Às quartas à tarde e aos sábados tinha ainda aulas numa escola portuguesa para aprender também a língua materna. Como tal, o tempo para brincar era muito pouco... ainda mais numa grande cidade em que estávamos sempre em casa quando as aulas terminavam.

Aos 8 anos, os meus pais decidiram voltar para Portugal e na altura fiquei muito contente porque adorava os meses de verão passados com a minha prima e a minha avó no Alportel. A princípio não foi fácil pois não tinha amigos e as condições físicas da escola em nada se comparavam a tudo a que eu estava habituada. Mas, aos poucos, fui-me adaptando e a liberdade que tínhamos para brincar na rua fez-me gostar cada vez mais desta infância que eu até então não conhecia...

Aos 9 anos fui para o Externato de São Brás, a que chamávamos colégio, onde concluí o 11º ano, na área de humanidades. Fiz o 12º ano na Escola Secundária de Loulé porque era a única escola onde as aulas eram diurnas. Nesse ano, decidi colocar como 1ª opção o Curso de Professores de 2º Ciclo, na área de Português e Francês, tendo concluído a licenciatura na Universidade do Algarve em 1993.

Se não tivesse sido professora, que outra profissão teria escolhido?

Quando era miúda queria ser hospedeira de bordo, talvez por sentir grande admiração por aquelas senhoras bonitas e tão simpáticas que me acompanhavam sempre que eu vinha sozinha a Portugal nas férias de verão. Mais tarde, ainda pensei em ser assistente social ou guia intérprete.

O que a levou a dedicar-se à área do ensino?

Sempre gostei muito da escola, de partilhar o que sabia com os meus colegas e de os ajudar quando tinham dúvidas nas matérias. Alguns até diziam que eu tinha "jeito" para explicar as coisas quando eles me pediam ajuda. Mais tarde, o facto de gostar muito de crianças veio reforçar a minha decisão: queria ser professora ou educadora!

Há quanto tempo é professora?

Sou professora há 27 anos.

A primeira escola onde trabalhei foi a E:B.2,3 de Aljustrel onde dei aulas de Francês a turmas de 7º Ano. À noite dava aulas a adultos numa aldeia próxima chamada Rio de Moinhos. Foi uma experiência fantástica, da qual guardo muito boas memórias!

No ano seguinte não fiquei colocada e acabei por optar pelo 1º Ciclo no Concurso anual. Gostei tanto que nunca mais saí! Estive em Quarteira, em Lagoa, nas Mealhas, na Escola nº1, na Escola nº2, nos Almargens e depois vim para a Escola nº3, onde já estou há 14 anos...

Ao longo dos anos, o ensino tem sofrido algumas alterações. Qual tem sido o maior desafio?

O papel do professor é fazer o aluno acreditar que é capaz e que deverá sempre lutar pelos seus sonhos!

Ao longo dos últimos anos, o maior desafio tem sido sem dúvida motivar os alunos para a aprendizagem. O facto de termos todas as tecnologias como grandes "rivais" torna o nosso papel de educadores cada vez mais difícil. É preciso reinventarmo-nos todos os dias para que as ideias não se esgotem e para que consigamos encontrar estratégias que nos permitam captar a atenção das crianças

nas aulas. Além disso, o elevado número de alunos por turma também dificulta bastante o ensino individualizado, tornando muitas vezes impossível um maior apoio aos alunos que revelam mais dificuldades, menor autonomia na realização das tarefas ou um ritmo de trabalho mais lento.

Estamos a viver o segundo confinamento e as aulas online regressaram. Como tem sido a experiência?

Esta é uma fase muito difícil na nossa vida, pelo que é muito importante que haja compreensão e tolerância por parte de todos. É preciso perceber que aquilo que hoje correu menos bem, amanhã certamente correrá melhor. O importante é que trabalheemos em equipa, pais e professores, para o bem-estar e felicidade das nossas crianças. Esta será uma fase das suas vidas que deixará "marcas" para sempre pois apesar das aprendizagens realizadas, as crianças sentem muita falta da escola e das brincadeiras com os colegas. O nosso papel é fazê-los acreditar que tudo isto é apenas "uma nuvem a tapar o sol" e que voltaremos a abraçar-nos quando tudo estiver bem!

No meu caso, a experiência tem sido positiva e os alunos têm participado nas aulas online com empenho e motivação. Mas esta situação deve-se essencialmente ao facto de todos os

alunos da turma terem computador ou tablet com acesso à Internet, o que não acontece com várias crianças de outras turmas, dificultando bastante o ensino à distância e aumentando as desigualdades entre os alunos.

Apesar de fazer um balanço positivo do trabalho realizado com a minha turma, não posso deixar de considerar que o número de horas frente ao computador me parece exagerado, tendo em conta a idade das crianças. O trabalho "exigido" aos pais no apoio às crianças, essencialmente ao nível da utilização das plataformas também me parece demasiado, uma vez que muitos deles estão a trabalhar.

E quanto a nós, professores, não se pode falar apenas das aulas e do apoio que damos diariamente aos nossos alunos, são tantas e tantas horas de preparação que nos "tiram" o tão precioso tempo que precisamos para nós e para a nossa família...

Eduardo Sá diz e muito bem "As crianças não precisam ter mais escola para terem melhor escola!"

Na sua opinião, qual é a maior recompensa em ser professora?

Cada aluno é uma pequena semente que nós vamos regando e tratando com carinho... No meu caso, como tenho tido quase sempre turmas que acompanho durante 4 anos, tem sido sempre possível ajudá-los na sua caminhada, seja ela mais rápida ou mais lenta... Cria-se laços que ficam para sempre e é com muito orgulho que hoje ainda recebo mensagens de carinho dos meus ex-alunos e que vejo muitos deles felizes com as suas escolhas e com alguns dos seus sonhos realizados.

Ao longo dos anos, tenho tentado transmitir aos meus alunos o valor da amizade, da tolerância e da empatia. Procuo mostrar-lhes que devemos sempre colocar-nos no lugar do outro e valorizar o que cada um tem de melhor. Numa sala de aula, acaba por acontecer uma "troca" em que nós ensinamos e damos afeto mas também recebemos tanto em troca...E isso é muito gratificante!

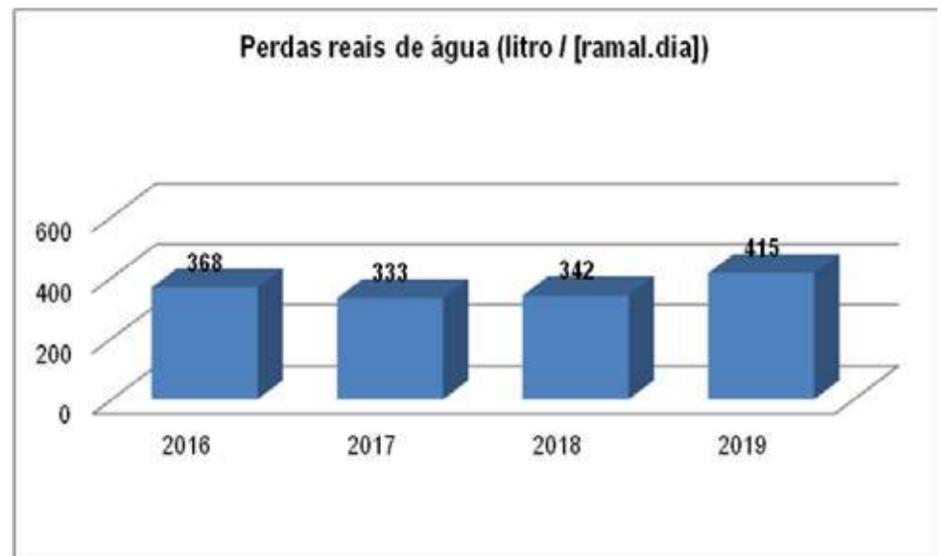
Cada criança que "passa" por nós ensina-nos muito todos os dias e partilha connosco as suas alegrias e as suas vitórias mas também as suas angústias e frustrações. Muitas vezes, o abraço que se dá a um aluno é a melhor forma de valorizar uma conquista ou o melhor lenço para enxugar uma lágrima... (Para quando o próximo abraço???)

Vou terminar, citando Antoine de Saint-Exupéry: "Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós."



OPINIÃO

Dobradinha na liga dos últimos da água



A recente publicação do Relatório Anual dos Serviços de Águas e Resíduos em Portugal 2020 (RASARP) apresentou a informação referente ao ano de 2019.

Como todos os anos acontece, o Algarve apresenta alguns indicadores que merecem reflexão, numa óptica de minimização do desperdício da água – já que em termos qualitativos, quer a distribuição em alta, quer em baixa, apresentam resultados cada vez melhores.

De entre estes indicadores, há dois que se revelam particularmente interessantes: perdas de água reais e água não facturada, pois são aqueles que traduzem, respectivamente, desperdício físico e financeiro de água.

Pois bem, em 2019, o Algarve apresentou uma média concelhia (não considerando Monchique, que não forneceu informação à entidade reguladora) de perdas reais de água de 178 litros/ramal/dia, e cerca de 30% de água não facturada. São Brás de Alportel apresentou perdas reais de água de 415 litros/ramal/dia e pouco mais de 58% de água não facturada.

Com este péssimo registo, São Brás tornou-se o concelho do Algarve com pior

desempenho nestes dois indicadores, fazendo a dobradinha nesta liga dos últimos da água, e “vencendo” Silves na disputa de tão desonroso título, que mantinha desde há tempo. De resto, uma análise de anos recentes, patente nos gráficos, revela que há uma tendência de agravamento do comportamento do concelho. Em 2018, São Brás já era o concelho com pior exercício, mas apenas na água não facturada, indicador que deve sempre ser objecto de alguma cautela, pois nele se integra água com funções operacionais e sociais, incluindo assim custos de operação dos municípios/entidades gestoras, ou custos de água que são assumidos no âmbito de políticas municipais de apoio social e solidariedade.

Mas as perdas reais são um problema efectivo, que parece não preocupar os nossos responsáveis. De resto, há um claro défice de responsabilidade na abordagem ao tema da água a nível decisório em São Brás, de que o exemplo máximo é a ideia absurda da praia na Fonte Férrea, alimentada por captações subterrâneas. Em vez de sonhos provincianos à base de desperdício, melhor seria trabalhar para salvaguardar um recurso fundamental, ainda para mais numa região com as características do Algarve.

Mas o RASARP não é uma acusação ou uma sentença. Não serve para condenar nada nem ninguém, isso compete à exigência dos cidadãos. É uma ferramenta de balizamento para a gestão. Uma oportunidade para validar boas práticas e resultados ou identificar aspectos a melhorar. Desde que levada a sério.

Neste particular, importa sublinhar que, se há questão em que toda a região devia estar preocupada e a trabalhar para a coesão, é a gestão partilhada da água. Sabe-se que nem todos os municípios dispõem de recursos iguais ou sequer equitativos para abordar esta operação. São Brás está na ponta desfavorecida dessa comparação desequilibrada, o que fica claríssimo se confrontarmos com o desempenho do vizinho concelho de Loulé. Mas, considerando o papel central que os armazenamentos de superfície desempenham no abastecimento público, e que essas reservas são partilhadas por todos os municípios, é indiferente onde a água se perde ou é mal utilizada. Se um perder, perdemos todos.

Seria assim importante que os 16 municípios algarvios, por exemplo através da AMAL – Comunidade Intermunicipal do Algarve, desenhassem e capitalizassem um

fundo estrutural de coesão nesta matéria – Fundo de Solidariedade Hídrica – que, através de um diagnóstico de carências e de uma estratégia integrada de intervenção (articulada inclusivamente com os apoios comunitários que se anunciam, e talvez com enquadramento no Plano Regional de Eficiência Hídrica do Algarve), permitisse um trabalho solidário e cooperativo para optimização de aspectos relacionados com infra-estruturas e processos de gestão da água, que possibilitassem melhorar o desempenho da região como um todo, numa matéria que é vital.

Um conjunto que só será possível se cada um dos seus elementos o quiser realmente. A começar aqui pela nossa terra.



GONÇALO DUARTE GOMES

Por vontade expressa do autor, o texto segue a grafia anterior ao Acordo Ortográfico

Pés na Lua

Quando nos salta a tampa (e temos poucos sítios para onde fugir...)

Et voilá... já cá estamos todos outra vez, a ter de atafulhar a vida dentro de quatro paredes e a gerir os desafios que disso decorrem, em modo quase ininterrupto: trabalho, filhos, escola dos filhos, tarefas domésticas, RESPIRA, trabalho, filhos, escola dos filhos, tarefas domésticas, RESPIRA... Acho que é mais ou menos isto. Se calhar, com uma espécie de “cerejinha no topo do bolo” por ser uma realidade vivida pela segunda vez, sem que tenhamos tido verdadeiramente tempo de ganhar fôlego para o embate.

E sim, é difícil. Muito. Uns dias mais do que outros, às vezes com o melhor que somos, outras vezes com o melhor que nos é possível e na verdade... está tudo bem!

Uma das coisas que tenho reforçado em mim neste tempo estranho que vivemos é que mora dentro de nós uma espécie de poder genial que nos permite, devagarinho, ir respondendo ao mundo (que na verdade agora é a casa onde moramos) de forma cada vez mais refletida e regulada. E isto, acreditem, faz mesmo toda a diferença.

A este poder genial chamamos auto-regulação emocional e é ela que nos permite identificar e reconhecer as emoções que são ativadas dentro de nós, para depois decidir, de forma mais consciente, a ação que

queremos empreender perante a situação que a despoletou, o que, traduzido em miúdos, pode fazer mesmo a diferença.

Ora vejamos a seguinte situação:

O meu filho risca o caderno da cópia e grita-me: “Estou farto disto!”

a) Eu começo a ferver, estico o dedo indicador na sua direção e grito-lhe mais alto: “E eu estou farta de ti! Nunca mais fales comigo assim, ouviste bem?”

ou,
b) Eu percebo que estou a começar a borbulhar por dentro e afasto-me da situação durante 5 minutos.

É fácil escolher sempre a resposta b? Nada. É possível? É.

Porque podemos aprendê-lo e porque sempre que escolhemos não reagir, ou seja, sempre que permitimos uma pausa entre a situação-gatilho e a nossa ação, estamos a permitir ao cérebro acalmar-se e reconectar-se com aquilo que nos é mais importante: agir com amor e consciência, ensinando-os a fazer o mesmo.

E como podemos nós treinar este poder genial que nos mora dentro e que nos permite sentarmo-nos com as nossas emoções, oferecer-lhes um chá e decidir o caminho a seguir a partir daí? Com arte, engenho e muito treino prático das propostas que se

seguem:

Parar e aguardar. Assim que comece o alvoroço dentro, pode ser importante reconhecê-lo, parar e mudar de cenário. Sair à varanda, ir à casa de banho, ir levar o lixo, beber um copo de água. Tudo o que nos permita ter espaço para respirar fundo e arrefecer será aquilo que precisamos verdadeiramente no meio da tempestade.

Pensar em coisas que nos fazem bem ou pelas quais nos sentimos gratos. Isto permite a identificação com outros sentimentos que nos ajudarão a (re) estabelecer o foco com as nossas intenções enquanto pais, contribuindo também para um sentido de maior empoderamento perante a situação que estamos a viver.

Conectarmo-nos com o outro (neste caso, com os nossos filhos). No momento em que nos sintamos mais regulados e mais capazes de agir (ao invés de reagir), dar-lhes um abraço, dizer-lhe que estamos disponíveis para conversar se assim se sentirem também. Dizer-lhes que foi um momento difícil para ambos mas que podemos falar sobre isso e encontrar soluções em conjunto.

Falar sobre o assunto. Trinta minutos depois ou três horas depois. O mais importante é que este momento seja sentido como adequado por ambos.

Descrever a situação, de uma forma neutra e evitando os tão tentadores julgamentos prévios e generalizações, falar sobre aquilo que sentimos sem o justificar com o comportamento da criança, pedir desculpa e ouvir aquilo que têm para dizer, em aceitação incondicional. Estes serão sempre os ingredientes que constituirão uma espécie de porta aberta e convite a entrar, que a ambos permitirá descansar e crescer.

Tal como começámos este texto, o desafio que já era imenso tornou-se ainda maior mas esta coisa boa de sabermos que mora em nós mora o realizador, o argumentista e o ator principal das nossas vidas será sempre luz e força e vontade de agarrar o guião, mesmo que tenhamos de o rascunhar e reescrever vezes sem conta. É afinal isso, que tornará sempre tudo tão mais especial...



RITA GUAPO

ritaguapo@pesnalua.pt | www.pesnalua.pt

OPINIÃO

De ferir a menina dos Quatro Olhos...

"(...) se a montra é assim, imagina o armazém"

Aretrosaria Renascente foi um espaço comercial emblemático de São Brás de Alportel.

Da esquina da Avenida da Liberdade com a Rua Dr. José Dias Sancho, testemunhou, com "Quatro Olhos" – alcunha do proprietário que a mandou, inclusivamente, gravar numa das pedras da fachada do edifício – bem abertos, durante décadas, a mudança de São Brás de Alportel que, literalmente, lhe passou à porta, ou não

se abrisse esta para o Largo de S. Sebastião, centro nevrálgico da Vila.

Pode mesmo pensar-se que muito terá pensado acerca do que foi vendo, para com a infinidade de botões que em tempos rechearam o seu interior. Mas não só. Também o negócio foi evoluindo ao longo dos tempos, até à sua interrupção.

Hoje a mudança atinge o próprio edifício, alvo de reabilitação às mãos da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, no âmbito

de um processo de criação de novas valências, numa tentativa de captação de novas áreas de negócio. No futuro prevê-se inclusivamente um novo edifício, mesmo ao lado, para juntar um cocktail de actividades, com ingredientes tão diferentes como cozinhas comunitárias ou incubadoras empresariais. Por vezes, das misturas mais improváveis, surgem grandes resultados. A seu tempo se verá.

Para já, é então o velho "Quatro Olhos" quem vê a sua cara lavada, para receber o futuro. Nesse "lifting arquitectónico" salta à vista a caixilharia escolhida para o efeito. Um alumínio lacado, branco, estilo marquise...

Pessoalmente, e sabendo que posso não ter grande companhia nesta opinião, nada tenho contra o alumínio – ou outros materiais – nas caixilharias de reabilitações. Igualmente, não me custa particularmente a reinterpretação do desenho dessa caixilharia. Mantendo-se a estrutura dos edifícios, que atesta a identidade e memória volumétrica da época da construção, os vãos (portas e janelas) podem realmente ser espaços de afirmação da contemporaneidade. Desde que haja critério na escolha das soluções materiais e formais.

No caso em apreço, não havendo purismos ou pruridos quanto à natureza do material, sobram então as questões de forma. Não se pedindo sequer que fosse replicado o desenho da caixilharia original, conviria haver algum cuidado na escolha do acabamento, cor e até da espessura dos perfis da caixilharia (este aspecto particularmente relevante nas portas), de forma a mitigar o choque agora verificado.

O dizer popular, na sua infinita sabedoria, costuma afirmar: "se a montra é assim,

imagina o armazém". Pois bem, face ao que se vê, teme-se pelo que possa ter sucedido ao histórico balcão com tampo de pedra mármore, ou às pinturas ornamentais das paredes interiores – da autoria de um tal de "triste" Pina, assinadas há três quartos de século.

Mas com tanto alumínio – e bem pior – que por aí anda, qual é então o problema?

O "Quatro Olhos", para além de ser um edifício simbólico, está integrado no perímetro do Centro Histórico de São Brás de Alportel e numa zona de elevada visibilidade. Sendo intervencionado pela Câmara Municipal, torna-se exemplar, e estabelece a bitola para o que deve ser uma reabilitação nesta área que, pelo menos no discurso, é tão importante para a memória e identidade da comunidade e que, por isso mesmo, obriga a especiais cuidados quando dentro dela se intervém.

Ora se a Câmara, com as responsabilidades máximas que tem ao nível da preservação dos valores do Centro Histórico, e com uma capacidade de investimento acima da média dos proprietários privados, opta por soluções pobres e pouco cuidadas, e este é o exemplo que fica da obra pública, com que moral se poderá exigir mais à obra particular?



GONÇALO DUARTE GOMES

Por vontade expressa do autor, o texto segue a grafia anterior ao Acordo Ortográfico

Falando de Dicas



Sou assinante do jornal Sambrasense desde sempre e para além de leitor também tenho colaborado escrevendo alguns artigos que julgo pertinentes e creio que do agrado dos nossos leitores tendo sempre em conta a sua utilidade para a melhoria do nosso concelho, onde nasci, cresci e onde gosto de estar, já não no sítio onde fui criado e vivi até aos vinte anos altura em que fui para a Armada Portuguesa e que sempre hei-de recordar com saudade (A Tareja).

Actualmente, e devido aos tempos complicados porque temos passado desde Março do ano transato devido à pandemia Covid-19, deixei a casa que tenho no concelho de Almada e radiquei-me no sítio da Campina onde tenho casa herdada dos meus sogros para a minha esposa Selina. Gosto de estar aqui após termos modificado a casa ao nosso gosto, pois é no campo e tem espaço exterior ajardinado, arvoredos e terra para plantar e semear ao nosso critério. Depois deste pequeno apontamento vamos ao tema que hoje me traz até vós...

Tendo lido no jornal Sambrasense do mês de dezembro o artigo «Dicas a Granel», escrito pela Ana Beatriz de Jesus sobre a recolha do lixo perto das nossas casas, lembrou-me o que se passou o ano passado quando a

minha filha mais nova, o seu companheiro e seus filhos estiveram de férias aqui na Campina.

Nós, moradores habituais, a maior parte das vezes passamos pelo lixo junto às estradas e caminhos e não ligamos importância, porém os de fora apercebem-se e acham estranho não haver quem reaja a essas situações. Então estes meus familiares meteram mãos à obra e decidiram limpar o lixo nos caminhos em redor do Monte. Era pois essencial arranjar uma ferramenta para que não tivessem que meter as mãos no lixo, pois certos objetos são nojentos e nem com luvas se deve mexer. Netos, pai e mãe puseram a cabeça a trabalhar e descobriram a ferramenta ideal para o fim a que se propunham.

E aqui está uma fotografia simples, barata e eficaz!

Uma cana com uma ferramenta tipo chave de fendas em bico em que o cabo da chave fica no interior da cana e o bico de fora, que dá para espetar todo o tipo de lixo menos o vidro. Todo o tipo de plástico, latas, trapos, papéis, máscaras, tudo vai para o saco sem sujar as mãos. Em pouco tempo limpamos desde a nossa casa na Campina até à Fonte Velha enchendo dois sacos grandes de lixo que deitámos na reciclagem.

Há poucos dias voltei a fazer uso da

ferramenta fazendo o percurso desde o cruzamento das Mealhas até perto do Bico Alto, enchendo um saco bem cheio de lixo numa das caminhadas que normalmente faço todas as manhãs. Fica aqui a ideia, desta ferramenta que a foto mostra... eficiente, barata e evita usar luvas. Pena é que as drogarias da Vila não tenham nada semelhante para retirar o lixo das valetas, pois esta ferramenta pode ser mais ou menos comprida para não termos que ir dentro das valas, o que é mais seguro. Haja pois quem aproveite esta ideia de limpar e reciclar próximo das suas habitações pois temos que dar o exemplo aos mais novos e com eles colaborar nestas campanhas de limpeza local. Bem hajam os que levantam estas questões tão pertinentes.

Sem outro assunto ficarei hoje por aqui.



VITOR MANUEL HORTA

ESTATUTO EDITORIAL

São Brás de Alportel é uma Vila do interior, com todos os custos da interioridade e com todas as características inerentes. Por isso, este jornal tem como principal preocupação a defesa dos interesses do Concelho e das suas gentes, levando-os ao conhecimento das entidades centrais, para que se lembrem deles. Este é um jornal de crítica construtiva e independente do poder político ou económico, mas aberto a todas as correntes de opinião, desde que os articulistas sejam objectivos, não ataquem ninguém sem provas e não queiram apenas denegrir por denegrir.

A informação contida neste Jornal visa noticiar principalmente os acontecimentos de âmbito Local, bem como os de incidência Regional. Compromete-se pois, esta publicação a respeitar os princípios deontológicos da imprensa e a ética profissional, de modo a não poder prosseguir apenas fins comerciais, nem abusar da boa-fé dos leitores, encobrindo ou deturpando a informação. Este Jornal, assim o cremos, um porta-voz dos Sambrasenses, o paladino da defesa do Concelho e dos que nele vivem ou nasceram.

OPINIÃO

Pontos nos ii

“(...) o carreirismo não se dá bem com a liberdade de pensar!”

As eleições presidenciais realizaram-se conforme as regras democráticas embora atípicas do ponto de vista da participação normal em tempos anormais de pandemia o que impossibilitou a realização de acções de rua como estamos habituados, no entanto, trouxeram-nos alguns elementos para análise.

Sendo a eleição do Presidente da República unipessoal e independente das forças políticas, leia-se partidos o facto é que só um candidato, (uma candidata) não tinha o apoio expresso do seu partido de origem – Ana Gomes. A Direção do Partido Socialista conforme fez em 2015 não apoiou um candidato da sua área política e o Secretário – Geral e Primeiro Ministro apoiou o Candidato Marcelo Rebelo de Sousa, e salvo alguns casos declarados de dirigentes socialistas o resto foi um silêncio. Está claro que o Secretário-Geral e Primeiro Ministro optou por aquilo que julga melhor para a sobrevivência do seu governo tendo um Presidente com o perfil de Marcelo Rebelo de Sousa, não sendo da sua área política, militante do PSD e largos anos de comentador político aliado à sua inquestionável formação profissional e cultural foi fazendo o caminho caminhando até ao fim dos mandatos de Cavaco Silva e assim chegamos a 2016 e agora 2021.

Na área política do Partido Socialista desde Jorge Sampaio não mais compareceu uma figura que pudesse congrega a esquerda e agora, mais do que não seja, tendo a estratégia de António Costa isso não se concretizou. Assim, só uma figura da força de Ana Gomes poderia apresentar-se. Podemos dizer que António Costa teve uma “vitória de pirro” e Marcelo Rebelo de Sousa uma vitória

pessoal e intransmissível!

Quanto aos outros candidatos são figuras para apresentar a mensagem dos seus respetivos partidos, quer se queira ou não. Neste contexto aparece o líder do Partido CHEGA para fazer passar a mensagem da extrema direita com a sua agenda política com os seus slogans que todos conhecemos. É verdade que obteve um resultado que à partida pouca gente poderia acreditar, mas importa perceber a razão desse resultado. É que a mim não me surpreende porque aquele tipo de mensagem é conhecida já foi utilizada por outros e também é utilizada por muitos no nosso contexto político.

Com o recurso às redes sociais o mecanismo é o mesmo porque o objetivo é o mesmo – o poder – o que interessa é fazer o povo acreditar nessas frases. Há quem utilize a bajulação até ao limite da hipocrisia, ou acções no sentido de manter o povo distraído do que é importante.

É sobejamente conhecida a tática da “Grande Mentira” que se baseia no seguinte: **“O público não se importa da verdade! O que quer é ouvir algo simples, que pareça resolver os problemas e dizê-lo repetidamente, não importa se corresponde a factos ou não. Basta continuar a dizer e mais cedo ou mais tarde começa a acreditar”.**

Penso que o discurso da extrema direita não tem consistência se lhe for retirada a oportunidade de colocar esta fórmula em prática e é da competência das outras forças políticas nomeadamente o CDS e o PSD em primeira mão se não quiserem ver o seu espaço ocupado. Mas o PS também não pode dizer que isso não é com ele. A política faz-se com política e esta com os argumentos e

esclarecimento e quem tem o governo seja ele central ou local.

A nível local podemos dizer que estamos na antecâmara das eleições autárquicas que se vão realizar lá para Outubro, dando como exemplo S.Brás de Alportel e o que significa o resultado eleitoral das presidenciais da extrema direita? Por mim acredito que esse resultado não significa que esse votos são de pessoas que perfilhem as ideias de extrema-direita mas algo de protesto por diversas razões do ponto de vista central ou local e levadas pela tática da “grande mentira”.

Mas em boa verdade, se fizermos um exercício de memória verificamos que o marketing político da extrema direita não difere muito do que é utilizado localmente em S.Brás de Alportel pelo tal projeto autárquico “Seguimos juntos”, que se diz que o PS apoia. Verificamos uma acção permanente de propaganda por parte do tal “gabinete de imagem”, liderado pela inefável Vice-Presidente da Câmara Municipal, isto é, o povo paga para promover a imagem dos políticos locais normalmente socorrendo-se de *“algo simples, que pareça resolver os problemas e dizê-lo repetidamente, não importa se corresponde a factos ou não”* exercendo uma ação permanente de controlo sobre as opiniões que são emitidas, uma vez confrontando as pessoas porque emitem essas opiniões outras pura e simplesmente censura e passando à frente quando não o consegue fazer distraíndo a opinião pública, no seu historial tem situações de assassinato moral.

Também existe o controlo de alguma comunicação social local, leia-se o jornal “Notícias de S.Brás” que se tornou o órgão

oficial do tal projeto “Seguimos Juntos” para além da construção de laços emocionais como a entrega de “Votos de Louvores”, que em abstrato é correto mas tem um objetivo claramente de aproveitamento político do esforço individual de cada um, pois não é por acaso aquelas sucessivas fotos com o executivo municipal em posse.

Além disso, os sucessivos eventos mediáticos (festas) que esta pandemia veio afastar como uma maré vazia que deixou a nú o fundo do mar e tudo o que lá está sem esquecer o feroz controlo da oposição ou de quem suspeitam que o é ou que discorda de alguma coisa. A informação objetiva dos assuntos municipais não existe, nem se respeita a publicação das atas da reuniões do executivo pois muitas não são publicadas no site oficial, nem alguma vez é explicado o alcance de certas acções apenas se repete à exaustão quão bela é a gestão do Município sem o demonstrar, *“Basta continuar a dizer e mais cedo ou mais tarde começa a acreditar”.*

Parafraseando Manuel Alegre direi: “o carreirismo não se dá bem com a liberdade de pensar”



ARMANDO FILIPE VENTURA

Município de S.Brás de Alportel

PLANO SOS ECONOMIA LOCAL

Medidas excecionais de apoio à economia local

Balcão atendimento presencial: Centro de Artes e Ofícios [marcação prévia]

Medidas excecionais lançadas pelo município para apoiar as empresas e estabelecimentos locais durante o confinamento para combater a pandemia.

- VALE RENDA - Medida de apoio às Rendas Comerciais;
- VALE LOJA - Medida de apoio aos empresários c/estabelecimento próprio;
- Isenção das TAXAS DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇO PÚBLICO E PUBLICIDADE;
- Isenção do pagamento das TARIFAS FIXAS DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA, SANEAMENTO E RESÍDUOS URBANOS;
- Renovação da autorização do ALARGAMENTO DE ESPLANADAS sem custos;
- Serviço Municipal de ENTREGAS AO DOMICÍLIO para COMÉRCIO LOCAL não Alimentar;
- Serviço de ENTREGA AO DOMICÍLIO para restauração (regulamentação em preparação);

Contactos para pedidos de apoio:
empendedor@cm-sbras.pt ☎ 289 840 210 / 289 840 212
Atendimento presencial, com marcação prévia:
2.ª > 6.ª feira | 9h00 > 13h00

COVID-19 PREVENÇÃO

AJUDE-NOS A SALVAR VIDAS!!

COVID-19

CUMpra A SUA PARTE!

Ricardo Sousa
Médico Internista
Hospital Egas Moniz

- USE MÁSCARA
- HIGIENE DAS MÃOS
- MANTENHA O DISTANCIAMENTO (2 metros)
- ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Alportel | REPÚBLICA PORTUGUESA | SNS | DGS | #sejamagentesdausae #umconselho #estamoson

ENTREVISTA

Diogo Duarte

De São Brás ao Conselho da União Europeia

Estou verdadeiramente orgulhoso e contente por ter tido esta oportunidade de prestar um pequeno contributo num projeto tão significativo para Portugal, como o é a Presidência do Conselho da União Europeia.



Diogo Duarte, natural de São Brás, de 31 anos, a viver em Saint-Genis-Pouilly, França (zona fronteira com a Suíça), é um jovem com um percurso de muito mérito e empenho e que muito orgulha a sua terra de São Brás de Alportel. Também como colaborador do nosso jornal, é uma honra ter os seus artigos mensalmente, há mais de 6 anos.

Esta entrevista surge como forma de dar a conhecer o seu percurso tanto a nível académico como profissional, licenciado em Direito, Diogo tem ainda o Mestrado em Direito Internacional pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa.

De destacar ainda o seu papel como Co-fundador da Sociedade de Debates Académicos de Lisboa (SDAL) – associação de debates e public speaking a nível competitivo (Nacional e Internacional).

O currículo de Diogo é verdadeiramente impressionante para alguém tão jovem mas que conta já com muito talento na sua carreira, atualmente é consultor jurídico em matéria de proteção de dados pessoais (por conta própria), também integra como consultor a Estrutura de Missão da Presidência Portuguesa no Conselho da União Europeia 2021 e é ainda orador no painel “contact tracking apps” da Data Protection World Forum.

Exerce também a função de Professor convidado na Pós-Graduação em Segurança Informática e Ethical Hacking, pela Universidade Lusófona, é Formador convidado na Academia Nacional de Cibersegurança (ANCIBER) e é Investigador-estagiário no Instituto Jurídico Portucalense (Universidade Portucalense Infante D. Henrique, no Porto).

De sublinhar no seu currículo, a importância deste jovem sambrasense em vários projetos como jurista, Co-fundador da Future By Design Organisation, Policy Expert na AI Policy Exchange (grupo de profissionais internacionais que se dedica aos temas relacionados com inteligência artificial), Membro do Grupo de Juristas da Amnistia Internacional – Portugal, Relator do Observatório Português dos Direitos Humanos e Diretor jurídico e tesoureiro da Associação Portuguesa de Pesca Submarina e Apneia (APPSA).

Diogo é ainda colunista no nosso jornal O Sambrasense, no Jornal O Barlavento e na Sapo TeK, já venceu o Prémio Nacional Young Libertarian Award em 2016, do Think Thank Contraditório, com o artigo “A erosão da privacidade no combate ao terrorismo no contexto europeu” e a nível local o Prémio Juventude “Cidadania” no mesmo ano.

ENTREVISTA

És licenciado em Direito. O que te fez seguir esta área?

A opção por Direito surgiu como algo bastante natural. Em criança recordo-me de que gostaria de vir a trabalhar como polícia e advogado. Creio que essa ideia tenha crescido comigo. Durante muitos anos mantive interesse em seguir a carreira de inspetor da Polícia Judiciária, o que exigia uma licenciatura em Direito. Nesta medida, a opção pelo Direito tornou-se um meio necessário para alcançar este objetivo.

No entanto, ao longo da minha licenciatura descobri uma paixão por outras áreas do Direito. Em especial, a vertente do direito público (direito administrativo, direito dos contratos públicos, etc.) e mais genericamente, as vertentes do direito internacional e europeu e dos direitos fundamentais despertavam em mim um grande interesse. Fiquei dividido entre prosseguir o objetivo de enveredar por uma carreira na Polícia Judiciária ou prosseguir os estudos. Queria continuar a estudar, a pensar e a reflectir sobre o Direito, a Justiça e a Lei, e ao mesmo tempo, a Polícia Judiciária continuava a ser um dos meus objetivos.

Quando terminei a licenciatura, impunha-se uma escolha difícil, que de certa forma foi resolvida pela situação de crise financeira que o país atravessava. Estávamos nos anos duros da intervenção financeira da Troika em Portugal, e muitos procedimentos concursais, incluindo o concurso para inspetor da Polícia Judiciária, foram, entretanto, suspensos. Nesse contexto, optei por prosseguir os meus estudos, e ingressei no 2.º ciclo de estudos do ensino superior, no mestrado em Direito Internacional e Relações Internacionais da Faculdade de Direito de Lisboa. A paixão pelo Direito saiu reforçada, e quando ao final de três anos foram desbloqueados os procedimentos concursais, a Polícia Judiciária já estava em segundo plano.

Mas se estas são as razões lógicas e que, de certa forma, explicam o porquê da escolha do Direito, outras razões existem que contribuíram para cultivar o gosto e interesse por esta área. Referindo somente algumas dessas razões, posso dizer que tive a sorte e o privilégio de receber, de uma série de pessoas, as ferramentas e as motivações certas e necessárias. Por exemplo, recordo-me que em criança, o meu pai costumava comprar-me alguns livros de Lições de História para crianças. O interesse por História nasceu daí, e com este interesse nasceu um outro interesse, o de compreender as dinâmicas das sociedades, as quais, regem-se inevitavelmente, por regras e normas. De igual modo, o meu avô paterno foi e continua a ser uma enorme referência. Via-o como alguém bastante sábio e conhecedor,

o que desde sempre me fez ver o quão essencial são os estudos e o desenvolvimento contínuo. Também a minha professora da escola primária, Margarida Carrusca, teve uma influência determinante em mim, pois trabalhou comigo as ferramentas certas para me conseguir expressar na escrita, o que em Direito é algo crítico. A todo este conjunto de pessoas, e a tantas outras que igualmente marcaram o meu percurso, devo parte da inspiração, da motivação e da persistência que tanto contribuiu para que pudesse dedicar-me em pleno a esta grande e bela área que é o Direito.

Atualmente vives na França numa zona fronteira com a Suíça. Como surgiu esta oportunidade de trabalho?

A semelhança de muitos outros jovens portugueses, também no meu caso, a expatriação surgiu como uma alternativa necessária à precariedade crónica do nosso mercado laboral. Durante alguns anos, exerci funções como jurista em diversos ministérios sem nunca ter conseguido um contrato estável. Num primeiro plano, a intervenção financeira da Troika limitou a administração pública no âmbito da contratação de novos funcionários. A precariedade impôs-se como regra. Num segundo plano, a política de “contas certas” do ex-Ministro das Finanças, Mário Centeno, teve um efeito semelhante, na medida em que as famosas cativações fizeram-se à custa de mais precariedade.

Para mim era difícil ouvir um Governo falar em “contas certas”, fazendo disso uma bandeira nacional, quando ao mesmo tempo trabalhava para o Ministério da Educação e tinha 7 meses

de salário em atraso. Esta situação tornou-se insustentável, e muito embora, já depois de se ter regularizado este atraso, me tivesse sido apresentada uma nova proposta com um aumento significativo da remuneração, rejeitei-a. Para mim tinha-se tornado claro que, ao invés de um defeito e de um fenómeno anómalo, a precariedade laboral é parte importante na lógica financeira e de gestão de recursos da Administração Pública.

Quando compreendi isto, decidi seguir um outro rumo e procurar no estrangeiro a oportunidade que sinto que em Portugal faltava. Nesta mesma altura, a minha namorada recebeu uma proposta de trabalho na Organização Europeia para a Pesquisa Nuclear (CERN), na Suíça. Decidimos mudar-nos e fomos viver para uma pacata vila francesa a 5 minutos de Genebra.

Levava em mim o desejo de procurar lá fora a oportunidade que inexistia cá dentro, mas qual lá cheguei, deparei-me com outro tipo de barreiras. Existem fortes barreiras sociais e culturais que impossibilitam que os portugueses sejam vistos como capazes e aptos a desempenhar funções em trabalhos qualificados.

Durante vários meses enviei vários currículos sem obter qualquer resposta. Foi duro. Nessa altura, resolvi parar de enviar candidaturas e iniciar trabalho por conta própria. Passei cerca de um ano a especializar-me na área jurídica da proteção de dados pessoais. Particpei em várias formações por toda a Europa, e os convites para participar em diversos projetos foram surgindo. Mais tarde, consegui os primeiros clientes e as primeiras colaborações com empresas estrangeiras. Neste sentido, e para responder à



ENTREVISTA

tua pergunta, a única oportunidade que surgiu, foi a oportunidade de criar a minha própria oportunidade, e isso foi fundamental para me reorganizar. Esta foi a melhor decisão que tomei, mas confesso que gostaria de voltar para Portugal, e se possível, para o Algarve. Ainda tenho a esperança de poder vir a trabalhar na área que gosto, na região que amo.

Como é para um jovem sambrasense ter realizado um trabalho para a Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia?

No início deste ano, Portugal assumiu a Presidência do Conselho da União Europeia, uma presidência que é rotativa e que, neste caso específico, sucede à presidência alemã. Para assegurar o sucesso e providenciar apoio à Presidência Portuguesa, existe uma estrutura de missão criada especificamente para estas finalidades. Ao longo de mais de um ano, a Estrutura de Missão para a Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia (PPEU 2021), planeou uma série de eventos oficiais a realizar em Portugal. Este tipo de eventos contará com a presença dos mais altos signatários de cada Estado-Membro e que se organizam por delegações nacionais. Chefes de Governo e chefes de Estado irão participar nestes eventos onde se irá discutir aquelas que são as prioridades da atual presidência do Conselho da União Europeia.

No entanto, e uma vez que estes eventos pressupõem um processamento de dados pessoais de centenas de pessoas, entre as quais, de dezenas de chefes de Governo e de Estado, a PPEU 2021, procurou implementar o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) a nível interno. Sentiram várias dificuldades ao fazê-lo, essencialmente, num processo que é designado por Avaliação de Impacto sobre a Proteção de Dados (AIPD) e que o RGPD obriga a que se realize quando em causa está o processamento, entre outros, de dados pessoais sensíveis. Antes de ser contactado pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros, a PPEU 2021 tinha já submetido esta avaliação de impacto à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD) por duas ocasiões e o documento foi rejeitado em ambas as vezes.

Foi, assim, neste contexto que acabo por ser contactado por parte daquele Ministério para realizar esta tarefa. A avaliação de impacto é, talvez, das operações de conformidade com o RGPD, uma das mais complexas e difíceis. Na sua essência, a avaliação de impacto obriga a que se identifiquem os riscos para os direitos e liberdades das pessoas e se apliquem medidas de proteção que permitam reduzir esses riscos. Neste sentido, o trabalho que desenvolvi junto da PPEU 2021 ao longo alguns meses teve como objetivo elaborar e desenvolver esta avaliação de impacto e propor um plano de ação que inclui uma série de instruções sobre como melhor proteger os dados pessoais de todas as delegações nacionais, em especial dos Chefes de Estado e de Governo. Sinto que este foi um projeto de sucesso. Foi bastante elogiado pela PPEU 2021.

Para mim, este foi um dos maiores sinais de reconhecimento e de confiança no trabalho que tenho vindo a desenvolver fora de Portugal ao longo dos últimos dois anos no campo da proteção de dados. Recebi também elogios dos meus pares, tanto a nível nacional como internacional e isso significa muito para mim. Estou verdadeiramente orgulhoso e



contente por ter tido esta oportunidade de prestar um pequeno contributo num projeto tão significativo para Portugal, como o é a Presidência do Conselho da União Europeia.

Qual a tua visão sob a perspetiva política nacional e também local (São Brás)?

Estamos a atravessar uma fase muito curiosa na nossa história política. Durante muito tempo, Portugal era visto como tendo uma espécie de imunidade em relação aos fenómenos populistas de extrema-direita que assolaram o mundo ocidental. Afinal, viemos a concluir que, na verdade, esta pretensa imunidade tratava-se apenas de um atraso na importação e implementação deste modelo político. Dominique Reynié escreveu bastante sobre os populismos de extrema-direita na Europa e identificou com bastante precisão as razões e os motivos que levam à ascensão dos partidos de extrema-direita, bem como as estratégias e métodos utilizados para manipular o eleitorado. Neste sentido, seria de esperar que também esta tendência chegasse a Portugal. Sem particular inovação ou especial criatividade, o Chega encarregou-se deste processo, limitando-se a repetir a mesma fórmula de todos os fenómenos populistas: criar um inimigo comum (os ciganos); acusar as elites políticas de serem corruptas; posicionar-se como a voz do povo; impor uma dualidade ("nós" contra "eles"); e por fim utilizar um estilo de comunicação ultra-simplificado mas que choque, pois a extrema-direita sabe que na ânsia de mais audiências, a comunicação social irá preferir aquilo que é controverso àquilo que é razoável.

Creio que o Chega irá crescer bastante nos próximos anos. Portugal é um país com um baixo índice de literacia política e económica. O cidadão-comum tem ainda dificuldade em compreender conceitos básicos de política e de economia. A isto soma-se que Portugal continua a ter uma das taxas mais altas de analfabetismo em toda a União Europeia. Esta

é uma lacuna da Educação nacional, que assim contribuiu para tornar fértil o terreno onde os fenómenos populistas agora germinam. As instituições públicas estão, de facto, longe e distantes dos cidadãos. E quando assim o é, há sempre quem esteja disposto a explorar estas situações de vulnerabilidade. Em Portugal foi André Ventura a fazê-lo, mas poderia ter sido qualquer outro. Infelizmente, temo que este perigoso e momentâneo deslumbramento com o Chega nos atrase em relação aos verdadeiros debates que, enquanto país, precisamos de ter para delimitar o nosso futuro. O Chega é, assim, o tema mais preocupante no momento, e nem tanto por aquilo que diz representar, pois o partido viaja ao sabor do vento, mas por ser uma fonte constante de distração e de desvio dos temas verdadeiramente importantes. Vejo pouco interesse em discutir os temas que o Chega discute, até porque basta olhar às lições que a História nos dá, para que se compreenda que boa parte desses temas encontram-se, hoje, ultrapassados.

Ao nível municipal creio que os fenómenos populistas venham a ter menor expressão. Apesar de tudo, quando se fala do plano municipal, a orientação política é muitas das vezes uma questão secundária. Ainda bem que o é. Mas agora que se aproximam as eleições autárquicas vejo com maior importância a questão da política local, se assim lhe quisermos chamar. Neste ponto, e virando a atenção para o nosso município, creio que o atual executivo camarário tenha reunidas todas as condições para avançar para um próximo mandato. Existe um projeto de continuidade evidente que tem vindo a ser realizado e executado ao longo dos últimos dois mandatos. Seria bastante improvável que os munícipes repudiassem subitamente essa continuidade.

Apesar de todas as justas críticas que possam ser feitas, e certamente que estas existem, predomina uma observável e palpável satisfação geral com a atual equipa que lidera

a Câmara Municipal e a Junta de Freguesia. Além disso, é bastante provável que o Partido Socialista tenha, em São Brás de Alportel, uma vitória ainda mais fácil caso, ao momento das eleições, o atual Governo goze de um alto índice de popularidade, pois as questões nacionais têm também reflexo nas questões locais. Caso a campanha nacional de vacinação avance a um maior e melhor ritmo, o Governo terá um argumento de vitória e certamente que o irá capitalizar politicamente.

As próximas eleições autárquicas têm ainda um factor adicional de importância. O próximo mandato será o último mandato do atual Presidente da Câmara Municipal, que alcançará assim o limite máximo de mandatos consecutivos. Sem sombra de dúvida que a questão do projeto de continuidade irá colocar-se com maior acuidade ao longo do próximo mandato. **Uma outra questão que gostaria de mencionar no plano da política interna, prende-se com o tema das juventudes partidárias que se têm demonstrado particularmente ativas.** Por um lado, este é um ponto positivo, na medida em que a política interessa a cada vez mais jovens. Por outro lado, este acaba simultaneamente por ser um ponto negativo, pois demonstra que os partidos políticos continuam a ser um meio quase exclusivo de participação e entrada na vida política ativa. Estou certo de que os partidos ganhariam mais se tivessem dispostos a acolher na sua proposta política, pessoas de mérito, partindo do princípio que por mérito entende-se muito mais do que fazer corpo presente em convívios e comícios partidários. No entanto, esta abertura é ainda entendida como um risco para os partidos e para as lealdades que neles se formam. A nível da política local, gostaria que existisse esta abertura, e que São Brás de Alportel pudesse ser dos primeiros municípios a dar o exemplo de que as caixas político-partidárias devem submeter-se ao mérito, nunca o seu contrário.

Talho Damásio
De: Damásio Martinho Viegas

Comércio e Produção de Gado

S. Brás de Alportel
TEL. 289 842 419 AV. DA LIBERDADE, 76

TALHO JORGE
DE:
HORACIO&MADALENA VIEGAS,LDA
MERCADO MUNICIPAL SÃO BRÁS DE ALPORTEL LOJAS 1-4

Cell: 917287075
Tel./Fax: 289842759
Email: talhojorge@sapo.pt
Facebook/talhojorge.charcutaria

GRELHADOS NO CARVÃO - "FRANGO SEMPRE A SAIR"

ENCOMENDAS PELO
Tel.: 289 845 679
Tlm. 925 663 543
São Brás de Alportel

ABERTO
TODOS OS
DIAS

11:45 às 14:45
e das
18:30 às 22:00

Brasa Frango
churrasqueira.take-away

SAÚDE E BEM-ESTAR

Alimentação na prevenção do Cancro



JOÃO PEDRO MARTINS

No dia 4 de fevereiro, celebrou-se o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro. Neste ano, o grande lema foi “juntos, todas as nossas ações importam”. Esta é uma doença que infelizmente se tem vindo a falar cada vez mais pelos piores motivos e muita gente afirma que o seu possível surgimento se deve a “má sorte”. Realmente existem diferenças entre pessoas, com algumas a apresentarem maior risco do que outras. No entanto, a Organização Mundial da Saúde alerta para o facto de que, uma alimentação saudável e sobretudo equilibrada (já irei explicar melhor este conceito), **pode prevenir o aparecimento do cancro em cerca de 30%**.

Sabendo que a alimentação exerce um papel chave neste aspeto, embora ainda possam existir os tais 70% de probabilidade, 30% acaba por ser uma fatia considerável na luta contra esta patologia. É importante salientar que, não é por fazer uma alimentação saudável que fica totalmente protegido desta doença, no entanto uma coisa é certa, **vai ter menor probabilidade de acontecer e isso é sem dúvida muito relevante**.

O Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, desenvolveu um guia de 10 passos para a prevenção desta doença e obviamente também outras muito conhecidas. Estas recomendações poderão parecer ser comuns, no entanto a sua eficácia é inegável.

1. Fruta e hortícolas: O consumo de 3 peças de fruta por dia e 3 porções de hortícolas, fornecem vitaminas, minerais e os antioxidantes tão importantes para a prevenção destas doenças. Sopa antes das refeições e 3 peças de fruta por dia, é suficiente para garantir o aporte adequado;

2. Cereais integrais: Hoje em dia existem diversas formas destes produtos (pão escuro ou mistura e aveia de grão mais grosso são as opções mais comuns). Isto não quer dizer que o pão branco ou massa “normais” sejam maus alimentos, muito pelo contrário, no entanto optar por incluir estes alimentos no seu dia a dia vai trazer-lhe mais vantagens;

3. Fontes de gordura: Também um daqueles tópicos importantes, que remete para o consumo do nosso típico azeite, frutos oleaginosos, abacate e peixes gordos (cavala, sardinha e salmão essencialmente). Consumir peixe gordo duas vezes por semana será o necessário para ter uma boa ingestão de ómega 3 (essencial para diminuir a inflamação). No entanto, embora estejamos a falar de gorduras boas, continuam a ser gorduras e por isso muito calóricas. Logo deverá ingeri-las de uma forma moderada, especialmente em relação ao azeite, que muitas vezes em vez de colocarmos “um fio” regamos literalmente os alimentos e isto especialmente em dietas de perda de peso, vai comprometer o processo;

4. Leguminosas: Um dos grupos também muito familiar dos portugueses, são alimentos de excelência para colocar na sopa e ou acompanhar diversos pratos (ex. ervilhas com ovos, jantar de grão etc.). São uma boa fonte de fibras e vitaminas do complexo B, além disso podem ser utilizados para complementar a parte proteica em dietas veganas;

5. Água: Em média, a população portuguesa bebe menos de 1 litro de água

por dia, ficando aquém das necessidades da maioria das pessoas. Uma boa estratégia para ingerir mais água, poderá ser a utilização de garrafas pequenas (330ml) e tentar beber 4-5 ao longo do dia (1,65 litros). Além disso poderá fazer chás e infusões, visto que estamos no inverno poderá aumentar a adesão;

6. Sal: A população portuguesa, em média consome o dobro das recomendações de sal. Este é um dos maiores responsáveis pelo aparecimento de patologias na nossa população, sendo a hipertensão a mais marcante. Não necessita obviamente de cortar no sal, deverá sim é reduzi-lo (isto na maioria dos casos e não em pessoas com hipertensão descontrolada) e optar por ervas aromáticas (salsa, coentros, manjerição, hortelã, cebolinho, louro, tomilho, alecrim etc.) e ainda especiarias (pimentas, noz moscada, cloral etc.). Adicionar leguminosas e hortícolas irá ajudar também a intensificar o sabor;

7. Snacks equilibrados: Nos snacks poderá inventar e experimentar novas ideias, existem imensas receitas simples e opções válidas para estas refeições. É uma excelente oportunidade para ingerir proteína de qualidade (iogurtes proteicos, leite ou ovos), incluir fruta também poderá ser uma boa opção juntamente com uma boa fonte de hidratos de carbono (pão, aveia, cereais (mesmo que por vezes coma aqueles que mais gosta) etc.), além disso a inclusão de frutos oleaginosos é outra hipótese;

8. Confeção: As confeções como frituras e refogados são aquelas mais exigentes em termos de gordura, mesmo que seja em azeite. No entanto, isto não quer dizer que não as possa fazer, pode obviamente, não deverá ser a base das suas confeções. Quando faz refogados, que é possivelmente o método de confeção mais comum, deverá

colocar o mínimo de gordura possível. Além disso optar por estufados é uma excelente opção, bem como os grelhados;

9. Controle o tamanho das porções: As quantidades de alimentos que consumimos têm vindo a aumentar e dessa forma aumentamos também o consumo de calorias. Existem algumas formas de contornar este aspeto, como a utilização de alimentos com menor densidade energética (menos calorias por 100g de alimento) e dessa forma podemos aumentar a quantidade que colocamos no prato. Levar o prato para a mesa previamente empratado e não a panela/tacho para se servir, está comprovado que diminui a ingestão. Além disso utilizar pratos mais pequenos, transmite a sensação ao cérebro de um prato cheio e dessa forma mais alimento, diminuindo também a ingestão;

10. Flexibilidade e zero fundamentalismo: Embora este ponto não seja apresentado neste guia, não podia acabar este artigo sem mencionar este aspeto. Todos estes pontos são relevantes para a prevenção de várias doenças e também do cancro, no entanto não deverá haver aqui fundamentalismos, ninguém consegue manter a um padrão alimentar 100% com alimentos saudáveis, isso não é possível e muito menos saudável a nível psicológico e social. **Deverá (SEM CULPAS)** incluir alimentos conotados como “não saudáveis” na sua alimentação, isto de uma forma controlada e em menor proporção aos restantes alimentos mencionados neste guia. Sabemos que esses alimentos são menos ricos ao nível nutricional, no entanto deverá haver flexibilidade na sua alimentação e incluí-los trará vantagens na adoção e adesão a hábitos de alimentação saudáveis, mais equilibrados e **sobretudo duradouros e sustentáveis ao longo do tempo**.

Transparências



SÍLVIA REVÉS

“A transparência é a nudez do ser, é o corpo sem vestuário, o rosto sem máscara, nem maquilhagem, é a casa sem portas, nem janela, nem paredes de tijolo, toda aberta, de par em par, em plena luz do dia.”

Nos últimos tempos muito se tem falado e escrito sobre transparência e que não nos restem quaisquer dúvidas sobre o seu peso nas nossas

vidas. Cada vez é maior o nosso grau de exigência de transparência nas instituições, nos meios de comunicação e nas nossas relações interpessoais.

A transparência permite-nos ver para além dos “muros” e de forma mais resplandecente o que está “por dentro”. A transparência é algo que deve ser cultivado em todas as relações, representando a clareza dos pensamentos e dos sentimentos das pessoas, dando a oportunidade da outra parte ter uma visão melhor sobre nós e sobre quem realmente somos.

A transparência mostra-nos muitas vezes as nossas fragilidades, é um desenroutar da alma, sem disfarce e sem proteções, revelando da forma mais inata aquilo que nos vai na alma e sem enganar o outro, é agir e demonstrar exatamente de acordo com aquilo que somos e sentimos.

Nas nossas relações interpessoais a transparência é uma batalha entre aquilo que desejamos e aquilo que tememos. Se a transparência se traduz num elevado grau de confiança e numa clareza de sentimentos também nos pode trazer alguns dissabores, porque essa transparência é manifestada sem recurso à hipocrisia, o que muitas vezes nos leva a um sentimento de atropelo, nem sempre ouvindo aquilo que desejamos por parte do outro. Pensar em transparência é ser sincero, é não enganar, revelando sentimentos e pensamentos sem que isso possa ser sentido como uma fraqueza ou vulnerabilidade, porque nos sujeitamos ao julgamento do outro, mas ser sentido sempre como uma demonstração de amor-próprio. É importante que possamos partilhar com o outro as características e sensibilidades que temos mais dificuldade em lidar e desta

forma finar com algumas sombras que nos teimam em acompanhar.

Mas não basta ser transparente, é preciso sê-lo com inteligência emocional, delicadeza e equilíbrio, porque muitas vezes dizer tudo aquilo que se pensa pode causar algum desconforto no outro, é preciso perceber se o outro está preparado para uma honestidade para além do superficial, sabendo sempre porém, que a honestidade e a clareza são as duas grandes responsáveis pela criação de laços de confiança.

Ser transparente é ser autêntico sem nunca esquecer a nossa essência e dizer sempre com grande humildade aquilo que nos vai na alma, é ser racionalmente honestos connosco e emocionalmente com o outro.

Úlcera Gástrica



MARISA BELCHIOR

“Em Portugal estima-se que 800 mil pessoas tomem diariamente medicamentos anti-inflamatórios e que o risco de complicações gastrointestinais seja quatro a cinco vezes superior ao da população que não os consome.”

A úlcera gástrica, que também é conhecida por úlcera péptica ou úlcera do estômago, é uma lesão/ferida na parede do estômago. É um problema bastante comum que afeta anualmente 4 milhões de pessoas em todo o mundo. As principais causas para o aparecimento deste tipo de lesão são a presença da bactéria *Helicobacter pylori* (que é responsável por cerca de 80% das úlceras gástricas), e o consumo de medicamentos anti-inflamatórios (como o ibuprofeno, naproxeno, diclofenac) e ácido acetilsalicílico (Aspirina). Em Portugal estima-se que 800 mil pessoas tomem diariamente medicamentos anti-inflamatórios e que o risco de complicações gastrointestinais seja quatro

a cinco vezes superior ao da população que não os consome. O stress e a ingestão de alimentos picantes ou muito ácidos podem agravar a úlcera gástrica dificultando a sua cicatrização. O consumo de álcool e o uso do cigarro também irritam a mucosa do estômago agravando o problema da úlcera.

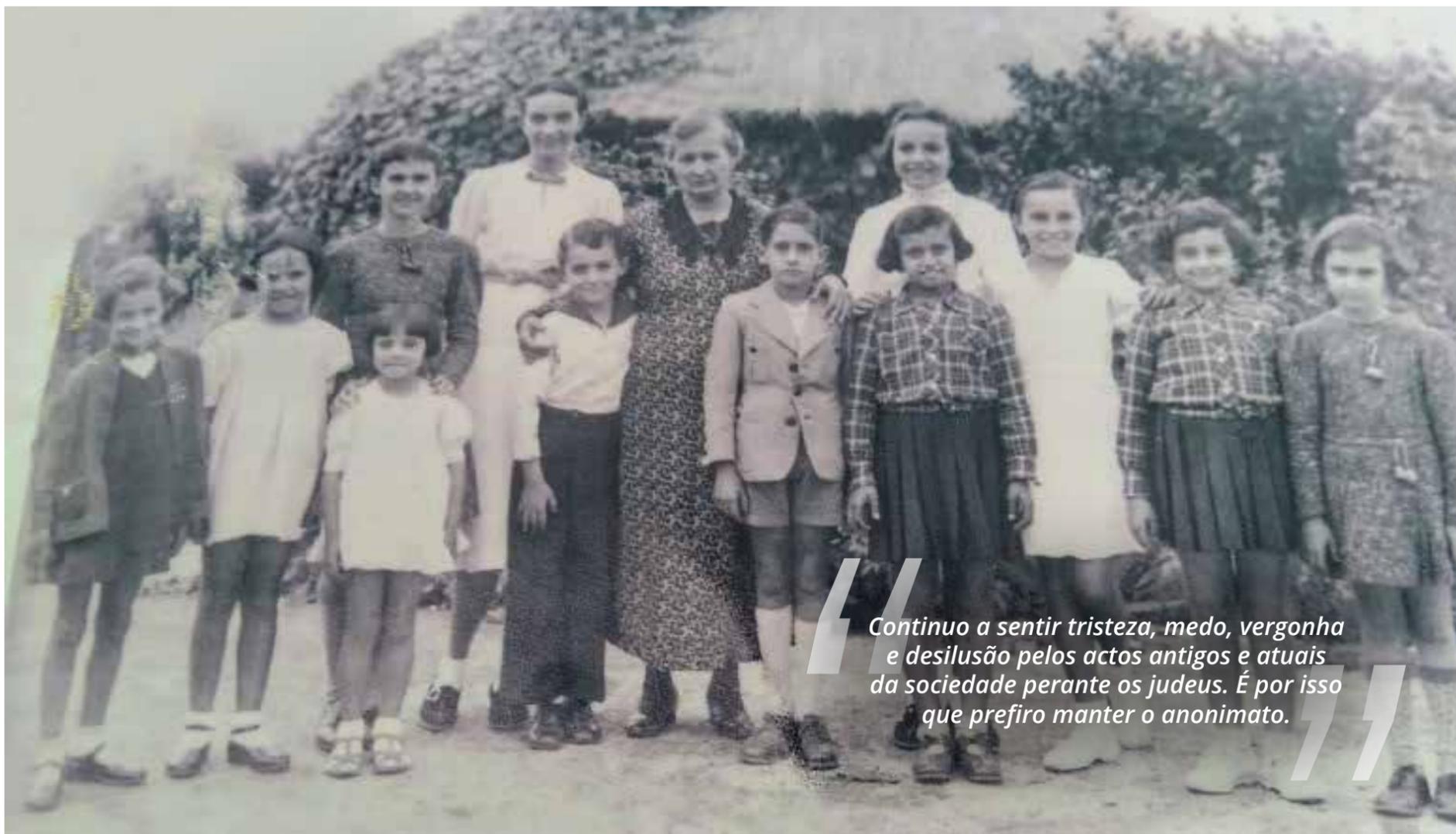
Os principais sintomas da presença de úlcera gástrica são a sensação de queimadura (ou ardor) e dor na zona central do abdómen que se agrava após a ingestão de alimentos ou bebidas. Outros sintomas também descritos incluem a azia, a perda de apetite, náuseas e vômitos, e o inchaço abdominal. Quando o doente se queixa destes sintomas o médico assistente pede a realização de uma endoscopia alta digestiva de forma a

investigar a causa da úlcera e a sua gravidade.

Quanto ao tratamento da úlcera gástrica, geralmente são prescritos medicamentos que inibem a produção de ácido estomacal, antiácidos (que devem ser usados com moderação), antibióticos caso seja detetada a presença de *Helicobacter pylori*, e recomenda-se a suspensão imediata da toma de medicamentos anti-inflamatórios. Também são aconselhadas restrições alimentares como evitar a cafeína, o picante, as gorduras e as frutas ácidas (ananás, laranja e limão). Em casos mais graves como a perfuração ou obstrução gástrica o médico pode encaminhar para a cirurgia.

EXCLUSIVO

O testemunho real de uma família judia a viver em São Brás de Alportel



“Continuo a sentir tristeza, medo, vergonha e desilusão pelos actos antigos e atuais da sociedade perante os judeus. É por isso que prefiro manter o anonimato.”

O Jornal O Sambrasense dá a conhecer a história de uma família judia que vive em São Brás há alguns anos, mas por motivos de privacidade, o nome da família irá manter-se em anónimo e iremos utilizar um pseudónimo.

Um passado de perseguição e terror preenche os olhos de “Miriam” que nos fala com tristeza sobre o que tem acontecido ao seu povo ao longo dos anos.

No passado mês de Janeiro, ao dia 27, celebrou-se a libertação dos campos de concentração, um momento muito importante da história do povo judeu e toda a história mundial, ao fim de tantos anos de tortura e sofrimento onde morreram milhões de vítimas inocentes, foi neste âmbito e de forma homenagear o povo judeu que quisemos dar a conhecer a história desta família com raízes nas mais altas famílias judias portuguesas.

“Miriam” começa por contar que o seu apelido provém de uma alcunha árabe, do seu tetravô, de 1770, origens de judeus sefarditas.

“O meu bisavô, Salomão, nasceu em Marrocos, mais tarde veio para Portugal e naturalizou-se, foi aí que se deu a ligação com Portugal. Em 1906, nasceu o meu avô em Angola, após o 25 de abril, fugimos para África do Sul e eu depois vim para Portugal”. Miriam.

Há inclusive vários estudos em Portugal sobre a família de “Miriam” por fazer parte dos primeiros judeus no nosso país e por ter dado origens a gerações seguintes de judeus.

Quando confrontada sobre o holocausto e o que aconteceu na segunda guerra mundial, “Miriam” conta-nos que não foram só os judeus a ser vítimas dos nazis, mas também os ciganos, as testemunhas de Jeová, deficientes, políticos e até alguns portugueses emigrados: **“(…) os nazis consideravam-se um povo superior e isso ainda permanece, o ser humano tem a mania que é sempre maior que o outro. Há sempre alguém a apontar o dedo e a desvalorizar o próximo. Pode não ser fisicamente como aconteceu há uns anos atrás (há 76 anos), mas pode ser psicologicamente e vemos isso nos trabalhos e em todo o lado. E é por isso que prefiro manter a minha família em anonimato nesta**

entrevista.” Miriam

Para dar a conhecer um pouco da cultura judaica, é de salientar as tradições mais marcantes, por exemplo com os rapazes, que são circuncidados ao oitavo dia, celebram o Bar Mitzvah aos 13 anos de idade, que consiste numa cerimónia em que passam a ser considerados adultos, no caso das raparigas, acontece aos 12 anos.

O ano novo dos judeus acontece em Setembro e o ano passado encontravam-se no ano de 5781 porque a contagem é feita Antes de Cristo, esta celebração chama-se Rosh Hashaná que é o dia do julgamento, o dia da lembrança.

Também há a celebração do Yom Kipur, celebrado 10 dias após o Rosh Hashaná, em que os Judeus celebram, e pedem perdão às pessoas passadas, aos amigos... e é uma forma de começar o ano “limpo”, fazendo um jejum de 24 horas.

Uma das outras celebrações judaicas, é o Pessach, que significa é a libertação dos Judeus, durante esse tempo as refeições são acompanhadas de ervas amargas e pão ázimo, um marco que relembra quando Moisés seguiu as instruções de Deus e assim salvou milhares de judeus no Mar Vermelho.

O Jornal quis saber como é ser judeu em São Brás: **“Ser judeu em São Brás é ser um cidadão comum, até porque nós nunca o**

divulgamos. Mas é um circuito fechado. Andamos pela rua e as pessoas não sabem que somos judeus.

Antigamente, em 1496, os judeus foram expulsos de Portugal e obrigou a conversão de muitos judeus para os cristãos novos e daí surgem os descendentes de judeus portugueses que para se identificarem mudaram o nome, então colocaram o sobrenome de árvores ou de animais e há hoje em dia inúmeras famílias com o “Oliveiras, Pereira, Castanheiras, Coelho...”, tudo isso é de origem judaica e a geração de hoje não faz a mínima ideia.” Miriam

Por último, quisemos saber o que era para “Miriam” ser judeu nos dias de hoje:

“Ser judeu é ter crenças na nossa religião e só lidamos com o velho testamento, e é ainda simultaneamente um privilégio e uma responsabilidade para conosco próprios, para com a Comunidade a que pertence e para com o meio social onde está integrado. Quero sublinhar aqui que continuo a sentir tristeza, medo, vergonha e desilusão pelos actos antigos e atuais da sociedade perante os judeus. É por isso que prefiro manter o anonimato.” Miriam

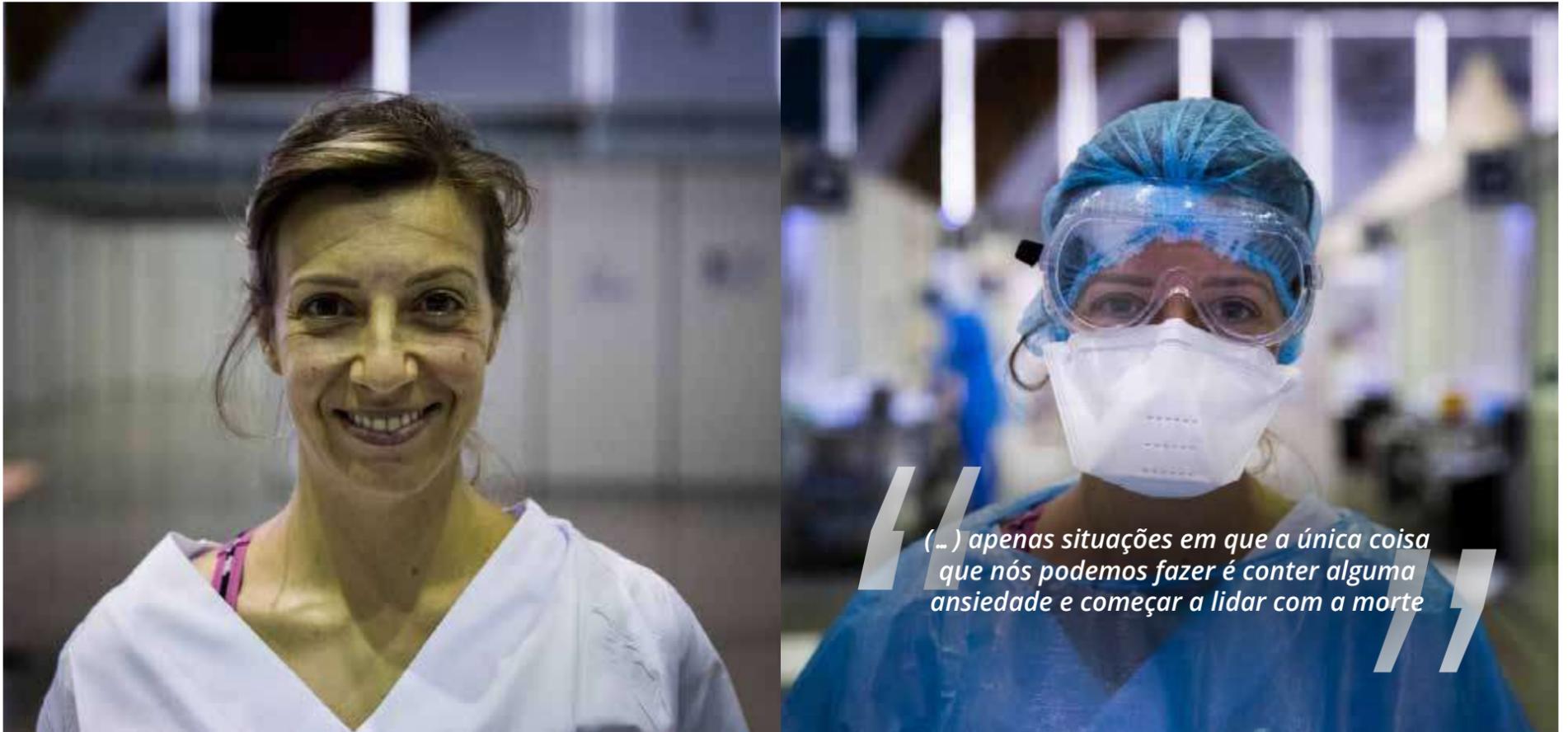
O Jornal O Sambrasense agradece a “Miriam” e à sua família pelo testemunho cultural e forte que nos deu sobre o judaísmo e faz votos de que tudo corra bem e que haja mais respeito perante a sua etnia.



TESTEMUNHO

Joana Teixeira

Na linha da frente no combate ao covid-19 no Algarve



(...) apenas situações em que a única coisa que nós podemos fazer é conter alguma ansiedade e começar a lidar com a morte

Fala-nos um pouco do teu percurso...

O meu percurso profissional tem sido um percurso com algumas experiências fora do país inclusive, licenci-me em Psicologia Clínica em Lisboa e quando decidi vir viver para o Algarve, acabei por fazer cá o mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Dei início ao meu doutoramento também em Psicologia Clínica e da Saúde já na Universidade do Algarve, fiz também formação em Dietética e Nutrição Aplicada porque lá está, a área da saúde é algo que sempre me cativou bastante e a medicina surgiu porque começou a ser um curso muito conceituado, decidi experimentar e como estou sempre disponível para novas experiências arrisquei! Obviamente nunca com certeza de que iria conseguir, o que felizmente aconteceu!

És licenciada em Psicologia. O que te motivou para recomeçar e correr atrás da Medicina?

Pois é, sou licenciada em Psicologia Clínica desde 2007 e as coisas felizmente correram bem, tinha uma carreira em que estava muito feliz e que consegui fazer um percurso também todo ele estável e independentemente das condições sempre terem sido mais complicadas no universo da Psicologia Clínica em Portugal.

O facto de ter decidido ir para a medicina foi porque obviamente que queria aprofundar todos os meus conhecimentos na área da saúde mental e esse era o foco principal, mas entretanto todo um leque de conhecimento foi abrindo e realmente o curso de medicina no Algarve é um curso que está muito bem estruturado, temos muito bons profissionais, temos uma base de ensino muito diversificada e isso enriquece muito a nossa formação académica.

Atualmente, fazes parte do reforço da equipa médica para ajudar no combate à pandemia. Como tem sido estar a lidar com esta situação?

Sim, atualmente faço parte da equipa mas não da equipa oficial, bem como todos os profissionais de saúde que foram recrutados dos hospitais, não. Faço parte da equipa que está na linha da frente, no sentido de, o facto de pertencer à Universidade do Algarve, os alunos foram então mobilizados para poderem

ajudar de forma voluntária e de forma também a cumprirem algumas cadeiras curriculares e assim unirem-se esforços no sentido de fazer frente a atual pandemia e ajudar onde há mais necessidade.

Lidar com esta com esta situação não tem sido particularmente fácil, no sentido em que nós estamos preparados para e vamos nos mentalizando e mesmo a nossa formação na área da medicina é que sempre com o objetivo de proporcionar saúde, qualidade de vida e bem-estar à pessoa e acho que nunca estamos preparados para começar a ter que lidar com situações de conforto ou apenas situações em que a única coisa que nós podemos fazer é conter alguma ansiedade e começar a lidar com a morte, e é algo sempre muito ansio génico. Infelizmente é algo que esta pandemia nos tem oferecido diariamente.

Como é um dia na tua vida quando saís para trabalhar no combate à pandemia?

Ora um dia na vida de quem vai trabalhar para a linha da frente é um dia que começa muito cedo, até porque toda a logística dos equipamentos, de proteção individual, é algo que tem que ser meticulosamente e cuidadosamente preparado e temos que estar com os colegas, não nos vestimos sozinhos e começa muito cedo por isso mesmo. Ou seja, no meu caso vou até Portimão, até ao Portimão Arena.

As entradas também são completamente diferentes das entradas comuns, nós temos um transporte próprio que nos leva desde o Hospital de Faro até Portimão, neste caso. Lá todas as áreas estão divididas entre áreas verdes e áreas vermelhas que são as áreas em que são as áreas mais perigosas, áreas de contágio e nós obviamente que temos que saber muito bem como fazer todo este percurso para minimizar o contágio, tanto o nosso como dos nossos colegas, como o contágio de muitas pessoas que por vezes tem que recorrer às nossas instalações, como por exemplo as pessoas que vem entregar as refeições, pessoas que vêm fazer as suas prestações de serviço que também são muito necessárias.

Os turnos são de 12 horas de seguida, claro com intervalo para conseguirmos respirar e comer. As visitas começam às 9:00 e terminam

às 21h00.

A grande dificuldade, é realmente quando nós despimos todo o equipamento, que por vezes tem que ser várias vezes durante o dia. O equipamento não é arejado, é um equipamento que está completamente isolado, o que dificulta muitas vezes a nossa mobilização. Eu não diria o exercício de algumas práticas médicas, mas diria mesmo o conseguimos andar, inclusive o respirar que algo tão básico e que temos muita dificuldade em fazer já no final do dia.

Ao acabar o dia de trabalho, vamos para o balneário, temos que obrigatoriamente tomar banho, dividir as roupas, não trazemos nada para casa, inclusive roupas de toalhas, tudo o que sejam as roupas que possam supostamente estar contaminadas, com nós dizemos, são roupas que têm obrigatoriamente lá ficar e irem para a lavandaria do hospital para ser para serem devidamente tratadas. O dia acaba tarde, no sentido em que, entretanto, são mais 40 minutos até chegar a casa. Sendo que são dias cansativos, o ideal mesmo será chegar a casa e conseguir descansar para no dia a seguir enfrentar mais um dia de trabalho.

Qual é a tua opinião sobre o papel do SNS no combate à pandemia?

Em relação ao papel do SNS, eu fiquei

particularmente surpreendida pela positiva porque nunca acreditei ou pelo menos não tinha essa noção, não é tanto não acreditar, é não tinha a noção de que, realmente nós conseguiríamos mobilizar tantos recursos e tantos esforços para fazer frente a esta pandemia. Os portugueses são pessoas que têm todo uma cultura de trabalho, uma cultura de dádiva, uma cultura de querer chegar à frente e ajudar e eu acho que isso é visível quando nós acabamos por ser um exemplo também para outros países e falando particularmente do Algarve, o Hospital de campanha de Portimão tem sido uma referência. Recebemos pacientes todos os dias de todo o país, do Beatriz ngelo, do Garcia da Orta, Santa Maria, de Setúbal, do hospital do Barreiro e eu creio que isso é mais significativo do que qualquer outro esforço, ou seja, isso mostra que na realidade nós conseguimos ajudar as pessoas que precisam. Nós estamos a conseguir dar o nosso melhor e isso realmente é visível e se isso resulta em conseguir alargar o nosso território em termos de ação, obviamente que é muito positivo e é muito gratificante.

Reportagem de Adriana Urbano
Direitos de Imagem:
Observador & SIC



HOSPITAL DE CAMPANHA INSTALADO EM PORTIMÃO
AUTORIDADES ATIVAM FASE 4 DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

JOVEM EMPREENDEDOR

A Arte da cutelaria pelas mãos de...

Romello Todtenhaupt



O Jornal O Sambrasense entrevistou Romello Todtenhaupt, um jovem de apenas 21 anos, que tem o dom de transformar o aço em facas, a tradicional e já escassa arte da cutelaria.

Natural da Alemanha, considera-se sambrasense, pois veio para cá com apenas 3 meses, e é aqui que realiza os seus trabalhos.

Romello sempre apreciou a arte medieval bem como arcos, flechas e espadas, interligando esta paixão com a natureza, surgiu a ideia de criar facas em que são totalmente recriadas do zero por este couteleiro.

Para quem vive e trabalha no campo sabe bem a importância que tem um canivete, uma faca amolada ou até uma faca de cozinha, apesar disso, é uma tradição que se tem vindo a perder ao longo dos anos pois é um ofício difícil e duro.

O jornal foi conhecer a forja pelas mãos de Romello, assistindo desde o início até ao fim, a transformação de um bloco de aço em uma faca, a altas temperaturas e moldadas pelas pancadas de martelo e olhares precisos, é magnífico ver a transformação do aço em peças únicas.

Força e delicadeza, controlo de temperatura, tudo calculado ao mínimo passo que é dado, para não perder o molde da faca, Romello, conta-nos que sempre teve interesse na

cutelaria por ser algo feito à mão e tão perfeito.

Aprendeu sozinho todas as técnicas através de vídeos na internet e alguns programas de televisão, algo que já faz há cerca de 3 anos e que tem vindo a aperfeiçoar ao longo dos anos.

Dono de um perfeccionismo de excelência, este jovem sambrasense, mostra-se fascinado pelo poder de transformação que a cutelaria tem e é desafiado em cada peça para fazer sempre melhor.

De salientar ainda que também os punhos das facas são recolhidos na serra algarvia, desde carvalho, oliveira, alfarrobeira ou outro material qualquer que possa ser utilizado.

A reciclagem está interligada à cutelaria, pois tudo o que é utilizado de aço, é reutilizado. Romello já fez inclusive uma faca muito elegante de uma corrente de moto.

Atualmente, há vários produtos de cutelaria que pode encomendar, desde as facas, as espadas, punhais, facas de cozinha, em que todas são peças únicas e exclusivas.

"Penso que este ofício está a ser perdido pelo trabalho que dá. É um trabalho duro, todo o dia a martelar, junto do fogo, a soldar aço, não é fácil. Mas compensa quando no fim tens uma peça útil e com uma perfeição sublime. Mas não é qualquer pessoa que compra uma faca feita à mão!" Romello

POLÍTICA



Animais Errantes no Concelho e Questões Conexas

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel,

Não obstante o muito caminho que há ainda por percorrer nesta matéria, os valores da dignidade e do bem-estar animal são hoje uma realidade, com reconhecimento legislativo, muito mais patente do que antigamente. Contudo, e por mais que haja que avançar em algumas das soluções que têm vindo a ser encontradas, como é o caso da criação de uma rede de centros de recolha oficial de animais e o estabelecimento da proibição do abate como forma de controlo da população, os valores acima referidos não podem ser “conquistados” à margem das necessárias preocupações com segurança e saúde pública.

Ora, foi tornado público que no último dia de 2020, bem como num dos primeiros dias deste ano, uma micro exploração agropecuária terá sido atacada por cães errantes, que terão, nas duas situações, provocado a morte de cerca de dezena e meia de animais. Além de outros valores que se pudessem estabelecer, dada a dimensão da exploração, do ponto de vista financeiro o proprietário dos animais mortos terá tido um prejuízo que estima ter sido de, pelo menos, 1.500€ (mil e quinhentos euros).

Certo é que a denúncia do proprietário dos animais em causa permitiu constatar que a situação estará longe de ser única no concelho, tendo a CDU tido conhecimento de cerca de 8 ataques a animais no último ano e meio, em locais tão diferentes como Mealhas,

Cova da Muda, Peral, Campina ou Almargens, ataques que, de acordo com a informação prestada, terão tido como consequência a morte de aproximadamente meia centena de animais.

Além disso, há ainda relatos de agressividade de alguns destes cães errantes junto de pessoas, com a situação mais conhecida a acontecer junto do estabelecimento comercial Intermaché, situação que terá até estado na origem de diversas queixas por parte do proprietário do estabelecimento em causa.

Ainda que com dimensão diferente, há também algumas queixas relacionadas com colónias de gatos e a alimentação dos mesmos na rua por pessoas particulares, em condições que nem sempre salvaguardam a saúde pública.

Além de tudo o supramencionado, os diferentes conjuntos de animais errantes representam ainda perigo para espécies autóctones, bem como, do ponto de vista da saúde, podem ser focos de disseminação de doenças entre animais.

Não obstante a valorização por parte da CDU São Brás de Alportel do movimento associativo, nomeadamente instituições zófilas e outras associações de defesa dos animais, que sempre serão parceiros nesta causa, não podem ser estas a assumir responsabilidades que serão sempre, em primeira linha, do Estado e das Autarquias.

Certo é que, não obstante, como referido

pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal em sessão da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel de 25 de Junho de 2018 "A Câmara Municipal é (ser) obrigada por lei a construir o centro de recolha de animais (...)" e constar da informação do Sr. Presidente enviada à Assembleia nessa mesma sessão que a Câmara estaria a enviar esforços para criar um centro de recolha animal, em 2021 São Brás de Alportel continua a não ter este centro.

Além disso, da informação tornada pública relativamente a apoios a esterilizações dados em 2020, contrariamente ao que parece ser a experiência no concelho na aplicação de fundos, a Autarquia apenas terá conseguido canalizar da verba, disponibilizada pelo Estado, cerca de 419€, referente à esterilização de 20 animais.

Com este enquadramento e ao abrigo das disposições legais e regimentais, nomeadamente o disposto no art. 16.º, al. z) do Regimento da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel solicita-se ao Executivo Municipal, que, por intermédio do Sr. Presidente da Câmara Municipal, nos sejam prestados os seguintes esclarecimentos:

1. Quantas matilhas de cães tem a autarquia sinalizadas no concelho e, no total, quantos cães as compõem?
2. Em relação a colónias de gatos, há conhecimento dos seus números?
3. Que medidas têm sido tomadas para procurar resolver a situação?
4. A autarquia

tem planos para a concretização de um Centro de Recolha Oficial de Animais para breve?

5. O Executivo Municipal tem conhecimento dos ataques que, alegadamente, terão sido perpetrados pelas matilhas existentes no concelho e que terão sido causa da morte de vários animais, em distintas zonas do concelho?

6. Que apoios tem a autarquia procurado dar aos proprietários do sector agropecuário que, nas circunstâncias acima expostas, têm também perdido rendimentos?

7. Quais as campanhas de esterilização de animais errantes e de adoção de animais abandonados que têm sido desenvolvidas pela autarquia e quais os seus resultados?

8. Está a autarquia disponível para uma campanha de sensibilização junto da população no que diz respeito à prevenção e resolução do problema, desde a prevenção do abandono, medidas a adoptar caso tenha conhecimento de animais abandonados ou estímulo à adoção de animais?

Mais se informa V. Exa. que a CDU São Brás de Alportel tornará públicas as presentes questões.

São Brás de Alportel, 30 de Janeiro de 2021
O Eleito da CDU na Assembleia Municipal de São Brás de Alportel

Proposta Apoio Entregas ao Domicílio do PSD

Na sequência do Plano de Contingência Covid 19 de São Brás de Alportel, o Vereador do PSD de São Brás de Alportel, no passado dia 21 de janeiro de 2021, apresentou a PROPOSTA APOIO ENTREGAS AO DOMICÍLIO, que mereceu a aprovação de todo o executivo da Câmara Municipal de São Brás de Alportel.



Como foi manifestado publicamente no último sábado (15/1/2021), pelos vários comerciantes e empresários da restauração do concelho numa pública manifestação, revelando o período agudizante que estão a passar face à pandemia que vivemos, em que estes sectores tiveram de fechar portas por restrições impostas pelo Governo, perdas somadas aos últimos meses que ocorreram quebras elevadas de faturação.

Neste contexto de dificuldades que estes setores atravessam importa encontrar soluções de apoio local para amenizar este difícil período.

Venho por este meio apresentar a proposta para o Município de São Brás de Alportel dar dois tipos de apoio de entrega ao domicílio:

- No caso dos estabelecimentos de Restauração e similares, apoiar o serviço de transporte ao domicílio, mediante recurso aos agentes de distribuição locais como taxistas e/ou transferistas, que atualmente também se ressentem da crise

no turismo desencadeada pela pandemia; outros projetos empreendedores locais ou plataformas de entrega online, que contém “motor” de reserva e entrada de comida, fomentando um meio de facilitador para que os municípios possam usufruir das refeições dos nossos restaurantes e similares, sem necessidade de sair de suas casas, prevenindo potenciais riscos de contágio, sem custos acrescidos de entrega e sem aumento de valores de ementa;

- No caso do comércio local, prestar apoio para transporte ao domicílio, mediante recurso do serviço de transportes municipais, fomentando a venda online e a adaptação digital dos empreendedores locais, para que os municípios possam fazer encomendas de forma segura e receber os seus produtos locais em sua casa.

O Município de São Brás de Alportel assumirá durante um período máximo de três meses, no semestre de 2021, o custo das comissões e taxas associadas ao serviço.

Esperando a proposta seja implementado no imediato de forma imediata e célere, considerando a mesma uma mais-valia acreditando que este apoio poderá fazer a diferença para muitos entre manter as suas portas abertas ou fechadas, após o término deste Estado de Emergência, a diferença para que as famílias São-Brasenses possam conseguir honrar os seus compromissos e subsistir com resiliência a esta “tempestade” pandémica.

São Brás de Alportel, 08 de fevereiro de 2021
O Vereador do PSD de São Brás de Alportel,
Bruno Sousa Costa

POLÍTICA



Esperança e resiliência!

Vivemos um momento muito difícil na vida das nossas empresas, das famílias, de todos nós... combatemos há quase um ano esta pandemia que interrompeu a História e nos trouxe uma crise como não há memória... Mais do que nunca a união e a confiança são vitais para mantermos a Resiliência e conquistarmos a Esperança!

Num país democrático como o nosso, é depositado no Governo a confiança do povo para garantir que em qualquer situação, estarão salvaguardadas as nossas condições mínimas de saúde, segurança, educação, cultura e justiça. No entanto o poder central delega nas autarquias, eleitas também democraticamente, o motor para desenvolvimento do nosso quotidiano.

E na verdade, pesa hoje sobre as autarquias um enorme desafio e uma enorme responsabilidade no combate ativo à pandemia e à crise.

Conhecedores da realidade, não podemos deixar de testemunhar o empenho incansável dos nossos autarcas nestes longos e duros meses, e a relação estreita que existe entre o executivo da nossa Câmara Municipal, liderado por Vítor Guerreiro e os seus Municípios. Relação que se tem demonstrado determinante, para a aplicação de medidas de saúde pública e de apoio à economia e à comunidade.

Sempre atentos e sensíveis às necessidades de todos, sem medir esforços ou dificuldades, a nossa Câmara Municipal tem sido exemplar no lançamento de medidas, na criação de novas respostas e de apoios e até na adaptação dos eventos com maior significado, a formatos alternativos, para levar aquela atenção e

aquele carinho, a quem mais precisa.

Perante este novo confinamento que traz um agravar da já tão penosa situação da economia, os nossos autarcas prepararam um novo Programa de Apoio, com medidas concretas e realistas, para ajudar os empresários e comerciantes a reduzir as despesas que se mantêm mesmo quando a porta se fecha...

Saudamos o esforço que sabemos grande que a nossa Câmara está a empreender com este investimento global de perto de 200 mil euros num pacote de ajuda excepcional à economia local que pode fazer a diferença na sobrevivência de muitos negócios que precisamos de salvar... para honrar o esforço honesto dos nossos pequenos empresários que tanto lutaram para ver o seu negócio erguido e que neste momento fazem de tudo para resistir de porta fechada, contando os dias deste sofrido confinamento.

Registamos com muito apreço o esforço do executivo na renovação de medidas fundamentais como a isenção do pagamento das tarifas fixas de abastecimento de água, saneamento e resíduos; e da ocupação de espaços público e publicidade; assim como no exemplo que dá ao isentar as rendas e taxas dos seus espaços, onde as atividades também estão suspensas.

E destacamos a corajosa aposta em novas medidas como o VALE RENDA e o Vale LOJA que são ajudas concretas para ajudar a pagar a renda ou os encargos com um estabelecimento próprio. Ajudas destinadas a todos, sem as dificuldades burocráticas que tantas vezes impedem os pequenos empresários de beneficiar dos apoios do Estado.

São muitas as medidas de apoio à economia local, que se vêm juntar aos muitos apoios

sociais, que a Câmara Municipal, em parceria com a Junta de Freguesia e toda a rede Social do concelho tem desenvolvido, e que sabemos, estão a fazer a diferença na vida de muitas famílias.

O PS de São Brás de Alportel não poderia deixar de manifestar total apoio aos seus autarcas por este trabalho da maior importância na vida da comunidade.

Não poderíamos também deixar de reconhecer que todo este trabalho e o lançamento deste novo Pacote de Medidas só é possível porque na Câmara Municipal os nossos autarcas mantêm o sério compromisso do rigor e da exigência orçamental, com a responsabilidade social que este executivo já nos habituou e que tanto orgulho nos dá em sermos são-brasenses, sabendo que temos uma Câmara Municipal atenta, bem gerida, transparente e rigorosa.

E ao contrário do que por vezes se lê por aí... E não esqueçamos do ano em que estamos... Podemos comprovar este rigor orçamental, bastando olhar às contas da Câmara Municipal, analisando por exemplo a capacidade de resposta a fornecedores, que continua a ser um exemplo na região e no país e ao passivo da Câmara, que aliás tem vindo a diminuir nos últimos anos. Se considerarmos o passado mais recente é possível verificar que em 2017 o valor do passivo foi de 8.203.808€, enquanto que no ano de 2019 houve na verdade uma redução de cerca de um milhão e cem mil euros fixando-se nos 7.107.510,26€. Não é sério confundir o resultado negativo, que se repete há já longos anos e que se deve ao valor imenso considerado nas amortizações de todas as estruturas do espaço público, pois uma Câmara tem todo um património

imenso, como sejam edifícios e estradas, e em que cada ano que passa têm um valor negativo de amortização mais pesado, com défice, como se estivéssemos a falar de dívidas, que a Câmara felizmente não tem a ninguém.

Bom seria que, com maior justiça na distribuição dos fundos estatais, a nossa Câmara recebesse mais receitas, para poder concretizar ainda mais projetos, pois é um excelente exemplo do muito que se faz com pouco, rentabilizando recursos, financiamentos e sobretudo vontade de fazer sempre mais!

Este é o Caminho que o PS São Brás de Alportel vê o Executivo Camarário a trilhar com determinação, para preparar o nosso concelho para os desafios de uma nova realidade.

Gostaríamos de deixar uma mensagem de reconhecimento a todos aqueles que trabalham diariamente, direta ou indiretamente no combate à pandemia, a nossa fraterna amizade a todos os que perderam familiares ou amigos e um abraço solidário a todos que viram os seus negócios encerrados e de forma corajosa batalham contra a crise!

Queremos ainda lembrar que todas estas medidas apenas serão eficazes se nos esforçarmos todos num trabalho conjunto, sem baixar a Guarda, até à última Batalha! JUNTOS Por todos!

COM RESILIÊNCIA E ESPERANÇA, UNIDOS E SOLIDÁRIOS SEREMOS CAPAZES DE VENCER.

*A Concelhia do Partido Socialista de São Brás de Alportel
Fevereiro 2021*

Fisio S. Brás
Clínica de Medicina Física e Reabilitação

ESPECIALIDADES

- Consultas médicas de Fisiatria e Neurologia
- Enfermagem
- Fisioterapia
- Medicina Tradicional Chinesa
- Naturopatia
- Nutrição Funcional
- Osteopatia
- Podoposturologia
- Psicologia
- Psicomotricidade
- Terapia Ocupacional
- Terapia da Fala

Com consultas especializadas em Gaguez e Voz

Marque a sua consulta! (+351) 289 845 131

fisio.sbras@gmail.com www.fisiosbras.com /fisiosbras

Rua Dr. Evaristo Sousa Gago nº5 r/c A São Brás de Alportel

CARTÓRIO NOTARIAL DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL DE AMÉLIA DE BRITO MOURA DA SILVA

CERTIFICA, para efeitos de publicação, nos termos do disposto do artigo cem, número um do Código do Notariado, que no dia dezoito de Janeiro de dois mil e vinte e um, a folhas cinquenta e seis e seguinte do livro de notas para escrituras diversas número Noventa e quatro deste Cartório, foi lavrada uma escritura de Justificação Notarial, em que **FERNANDO PASSOS BARRIGA**, NIF. 102.843.830, divorciado, natural da freguesia e concelho de São Brás de Alportel, residente na Rua Doutor Emílio José Campos Coroa, Edifício Leão, Lote E, 3.º P, na União das Freguesias de Faro (Sé e São Pedro), concelho de Faro, titular do cartão de cidadão número 04970074 0 ZX9 válido até 03/05/2028, emitido pela República Portuguesa, declara que é dono e legítimo possuidor, com exclusão de outrem, do prédio **rústico**, sito na Rua Jaime Rodrigo Passos Pinto, em Calçada, na **freguesia e concelho de São Brás de Alportel**, composto por terra de sequeiro com árvores, que confronta a norte com Câmara Municipal, a sul com Rua Jaime Rodrigo Passos Pinto, a nascente com proprietário e a poente com José Carlos Silva, com a área total de duzentos e trinta e cinco, vírgula, noventa metros quadrados, inscrito na respectiva matriz sob o **artigo 24585**, com o valor patrimonial actual de dezassete euros e oitenta e três cêntimos, que é o atribuído, **não descrito na Conservatória do Registo Predial de São Brás de Alportel**. Que desconhece qual o artigo que correspondia ao prédio na antiga matriz, por não possuir elementos que lhe permita fazer essa correspondência, que não possui outros prédios rústicos contíguos a este e que o mesmo não faz parte de nenhuma exploração agrícola economicamente viável. Que o prédio acima identificado veio à sua posse em data imprecisa do ano de mil novecentos e noventa e quatro, por compra meramente verbal feita a Maria de Sousa Botas, que também usava e era conhecida por Maria Viegas Botas, viúva, residente no sítio da Fonte do Mouro, na referida freguesia de São Brás de Alportel, compra essa que não lhe foi nem é agora possível titular por escritura pública. Que desde essa data e sem qualquer interrupção, entrou na posse do referido prédio, pessoalmente e em nome próprio, tendo vindo desde então a gozar todas as utilidades por ele proporcionadas, nele praticando os actos materiais de fruição e conservação correspondentes ao exercício do direito de propriedade, nomeadamente cultivando o terreno, apanhando os frutos, pagando os respectivos impostos, procedendo assim, como seu dono e senhor, à vista e com o conhecimento de toda a gente e sem oposição de ninguém, pelo que exerceu uma posse pacífica, contínua e pública e isto, como se disse, por prazo superior a **vinte anos**. Que, dadas as enunciadas características de tal posse, adquiriu o dito prédio por **USUCAPIÃO**, título esse que, por sua natureza não é susceptível de ser comprovado pelos meios extrajudiciais normais. São Brás de Alportel, dezoito de Janeiro de dois mil e vinte e um.

A Notária,

(Amélia de Brito Moura da Silva)

Manuel Martins Negrão Júnior Lda.

PACHARRA

Construções



rua 1.º de Maio • São Brás de Alportel

MORADIAS T4
c/ Garagem



APARTAMENTOS T2 e T3
c/ Estacionamento Privado



📞 **910 001 809**

titonegrao@gmail.com

NECROLOGIA



À memória de

**ROSA MARIA GAGO
GONÇALVES**
04/09/1948 - 11/01/2021
SÍTIO DA MESQUITA ALTA

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

**MARIA DAS DORES
PEREIRA**
22/09/1923 - 17/01/2021
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

**MARIA FILOMENA C.
ANÍBAL ANDRADE**
30/12/1970 - 18/01/2021
SÍTIO DO ALPORTEL

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

VIRGÍNIA SEBASTIÃO
10/09/1929 - 22/01/2021
LAGES

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

SELERINDA MARIA
05/03/1919 - 28/01/2021
FONTE DO TOURO - VILARINHOS

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

MANUEL MIGUEL
07/11/1923 - 04/02/2021
ESTEVAL - LOULÉ

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

**MARIA CLARA
DA LUZ MARTINS**
20/03/1930 - 04/02/2021
SÃO ROMÃO

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



À memória de

**MANUEL GUERREIRO
DA SILVA**
16/11/1936 - 06/02/2021
POÇO DOS FERREIROS

A família na impossibilidade de o fazer pessoalmente vem por este meio agradecer a todas as pessoas que se dignaram a acompanhar este seu ente querido até à sua última morada, ou que de qualquer outro modo lhes manifestaram o seu pesar.
Descanse em Paz!



3 Anos de Eterna Saudade

**EUSÉBIO DE SOUSA
DOMINGOS**
08/02/2018 - 08/02/2021

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 3º ano do seu falecimento.
Que descanse em Paz!



1 Ano de Eterna Saudade

**JOSÉ LIBÂNIO SILVÉRIO
MEDEIROS**
05/02/2020 - 05/02/2021

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 1º ano do seu falecimento.
Que descanse em Paz!



Agência Funerária
Rosa & Rosa, Lda.

E-mail: agrosarosa@sapo.pt
Telef. Fax: 289 842 237 • Telms. 967 052 549 • 969 032 750
Rua João de Deus, 12/14 8150-152 São Brás de Alportel

BAFRUTAL, LDA.

Sede: MACHADOS • 8150 S. BRÁS DE ALPORTEL • Tel. 289 841 432 • Fax. 289 841 765

SOLIDARIEDADE

Liliana Mendes

A jovem sambrasense que tem apelado à solidariedade

O sofrimento, seja do ser humano ou animais, sempre foi algo que me tocou de uma forma muito intensa, e quando algo acontece, quando alguém precisa de ajuda eu sou incapaz de virar costas e seguir caminho, não faz parte de mim.

Liliana Mendes, 31 anos, enfermeira, bombeira, fadista, artesã e voluntária, é um exemplo de resiliência, empenho e espírito solidário perante as causas que vão cruzando a sua vida.

Tem feito várias iniciativas no âmbito da causa animal onde já angariou produtos e alimentos para dezenas de associações a nível local e nacional.

Enfermeira de profissão e de coração, não conseguiu ficar indiferente à realidade dos hospitais neste momento, o combate ao covid-19 tem desgastado os serviços de saúde e tem se tornado essencial apoiar com águas, produtos de higiene e até materiais de saúde, algo que Liliana tem feito com grande ajuda da comunidade sambrasense.

ENTREVISTA

Liliana, tens realizado várias iniciativas solidárias. Tens inclusive um grupo dedicado ao apoio animal. Como surgiu este grupo?

A vontade de ajudar a causa animal sempre esteve presente pois na minha infância sempre tive desperta para o bem-estar animal e a minha vontade de contribuir positivamente para essa causa com os anos foi sendo um desejo cada vez mais presente.

Quando houve o grande incêndio de Pedrógão Grande, a título pessoal, fiz um apelo no Facebook a informar o meu desejo de conseguir donativos e ajudas e de ir até ao terreno. De imediato recebi imensos contactos e formou-se um grupo de trabalho que se quis juntar a

mim de várias zonas do Algarve. Conseguimos encher uma carrinha de donativos não só para as pessoas vítimas do incêndio como também para os animais que ficaram feridos.

Esta campanha foi a primeira que organizei e a partir daí foi sempre a trabalhar nesse sentido.

No ano passado, em 2020, com os incêndios que houve em Santo Tirso e toda a situação catastrófica em relação aos animais que morreram naquele abrigo evidente que não consegui ficar indiferente, tudo me tocou de uma forma muito intensa e por isso senti que tinha de fazer algo nesse sentido. Comecei por pesquisar todas as associações que estavam implicadas no terreno e como tenho alguns

contactos na Associação Portuguesa de Busca e Salvamento, devido à minha atividade como bombeira, a informação foi bastante rápida e estive sempre a par de tudo o que se estava a passar no terreno.

Assim, organizei a segunda campanha juntamente com a Cátia Pires. Dessa campanha conseguimos angariar uma série de caixotes cheios de material clínico, comida e mantas. Nessa campanha para ajudar os animais vítimas dos incêndios de Santo Tirso conseguimos ajudar um total de 10 associações e entidades da zona do Porto que estiveram implicadas no apoio e cuidados aos animais queimados. Foram enviadas caixas enormes pelos CTT, a quem temos a agradecer imenso toda a disponibilidade que os CTT de São Brás demonstraram, foram realmente impecáveis e incansáveis em todo o processo. Como não queríamos deixar de ajudar também uma associação algarvia, conseguimos nessa campanha ajudar a associação Coração 100 Dono.

Mais recentemente, no início de Janeiro de 2021, quisemos começar um ano em força e com uma campanha que visava ajudar várias associações de animais na zona do Algarve. Mais uma vez fizemos um apelo no Facebook, sendo o nosso maior e melhor meio de divulgar as nossas ações. Tivemos durante 2 semanas a divulgar a campanha, em contacto permanente com as diferentes associações para compreender que material e bens necessitavam e depois de muito trabalho e dedicação conseguimos ajudar um total de 6 entidades - Coração 100 Dono (Loulé); APAR (Moncarapacho/Fuseta); ARA - Animal Rescue Algarve (Loulé); Bem-estar Animal (Esteval); ADAPO (Pechão/olhão); e uma particular que tem feito um excelente trabalho na alimentação dos animais de rua.

Durante um fim-de-semana inteiro, fomos pessoalmente às associações levar os donativos e conhecer a realidade dos abrigos e o trabalho que lá se desenvolve. Foi uma experiência muito enriquecedora mas bastante difícil de descrever. Aconselho a todos a visita dos abrigos, conhecer o trabalho de cada associação, conhecer os animais, ter contacto com realidades de superação, luta e vitória mas também realidades que nos doem muito e que poucos têm a noção.

Falei com a Cátia Pires, a minha companheira na causa animal a quem agradeço de coração todo o seu trabalho e esforço, e decidimos que as nossas ações devem ter uma visibilidade maior para ser mais fácil chegar a mais pessoas com campanhas e apelos futuros. Criámos então a página no Facebook com o nome Doa4. Escolhemos este nome porque é um grupo de trabalho para angariação de donativos (Doa) para estes seres maravilhosos de 4 patas (4). Nesta página temos todas as

campanhas que já desenvolvemos até hoje. Somos uma ponte de ligação entre as pessoas e as associações, aconselhamos as pessoas que estejam interessadas em adotar animais, publicamos apelos das associações, damos a conhecer o nosso trabalho e conseqüentemente conseguimos ter uma maior adesão por parte da população e os animais têm tudo a ganhar com isso, porque assim conseguimos ajudar mais e melhor.

Este teu espírito solidário e voluntário está inteiramente ligado à profissão que escolheste. Ser enfermeira é um sonho que já nasceu contigo?

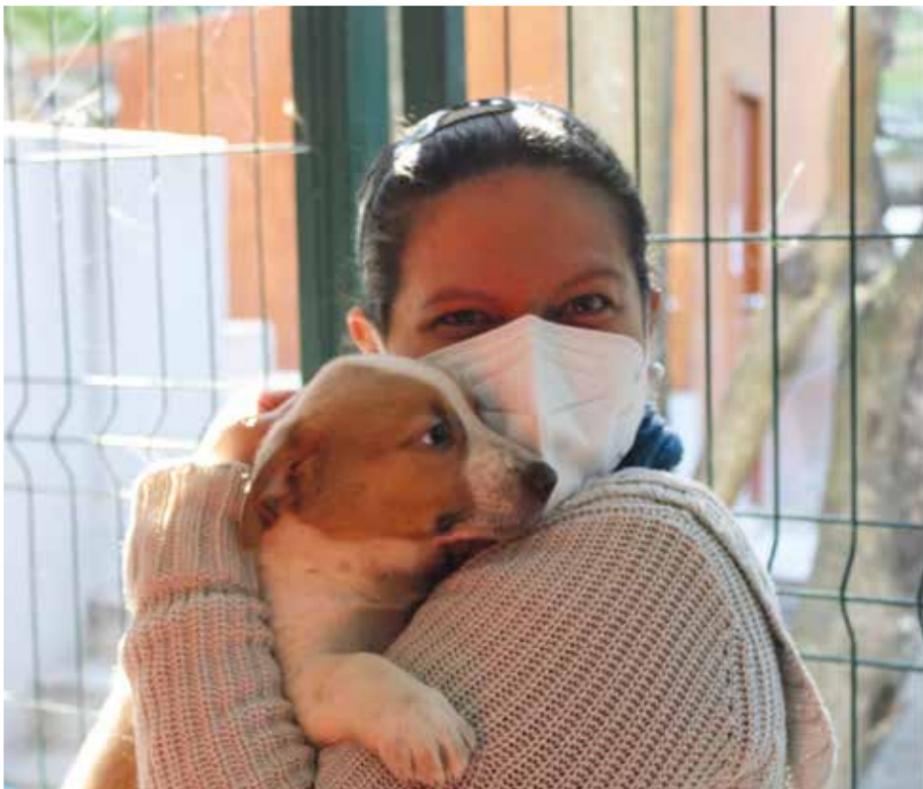
Todas as minhas brincadeiras de criança eram ligadas à saúde e sempre fui uma pessoa pronta em ajudar o próximo, era uma criança rebelde, mas no que tocava em ajudar quem precisava estava sempre na linha da frente. O sofrimento, seja do ser humano ou animais, sempre foi algo que me tocou de uma forma muito intensa, e quando algo acontece, quando alguém precisa de ajuda eu sou incapaz de virar costas e seguir caminho, não faz parte de mim.

Quando tinha apenas 15 anos, acabados de fazer, ingressei nos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel, estou lá desde então, há 16 anos, apesar de agora ter colocado uma pausa na atividade. Assim, também tenho tempo para outras áreas igualmente importantes e posso agir noutras frentes. Os Bombeiros foram a minha grande escola de vida, para o bem e para o mal, precisava de muitas páginas deste jornal para descrever todos os ensinamentos que me transmitiram e que fizeram de mim a pessoa que sou hoje.

A enfermagem veio completar toda esta vontade de ajudar e todo o trabalho que desenvolvi nos Bombeiros, já lá vão 8 anos dedicados a esta profissão que é muito mais que uma simples profissão. Abdicamos muito de nós, deixamos de estar com a família, com os amigos, dormimos à pressa, a alimentação por vezes é péssima, porque por vezes durante o trabalho é difícil parar para comer algo ou até mesmo ir ao WC, fazemos muitas horas de seguida, e agora com a situação do COVID, tudo isso intensificou-se. Nesta profissão temos de ser tudo o que está ao nosso alcance e ao mesmo tempo tentar cuidar de nós, que é o que falta sempre, nunca pensamos em nós próprios e sim no doente que temos de cuidar. Lidamos com duras realidades, com stress constante, com a morte, com situações sociais chocantes, mas também temos momentos de grande alegria e satisfação profissional e pessoal.

É neste âmbito que começaste uma campanha de angariação de material para o hospital de Faro. Que produtos já conseguiste entregar?

Uma amiga minha, que faz parte da minha



SOLIDARIEDADE



infância, a Liliana de Sousa, curiosamente também se chama Liliana, mandou-me uma mensagem a dizer que tinha visto no Facebook que um profissional de saúde tinha feito um apelo para ajudar o hospital de Faro maioritariamente com produtos de higiene. Essa situação até deu alguma polémica, porque foi um apelo feito sem o conhecimento e consentimento do hospital. Tentei saber junto de colegas a veracidade da história, e realmente a falta de algum material era evidente. Mais uma vez não consegui ficar indiferente, porque também sei muito bem o que custa trabalhar sem material, é terrível, querer fazer tudo pelos doentes da forma mais profissional e competente possível e não conseguir. Como não quis fazer uma campanha de donativos sem conhecimento e consentimento do hospital, entrei em contacto com o departamento de comunicação e com a enfermeira responsável pela logística e deram-me luz verde para seguir com esta ação. Numa primeira fase incidimos na angariação apenas de material de higiene e águas engarrafadas, mas através de algumas solicitações privadas de colegas, percebi que existia a necessidade de ajudar com material mais específico e por isso os donativos monetários foram todos direcionados para adquirir material específico e que era extremamente importante para a prestação de cuidados (24 almofadas, 15 baldes do lixo de 30-35 lt com pedal, 8 termómetros, 8 oxímetros, 20 mantas, copos de plástico).

Durante 2 semanas, para além das horas extensivas que fazia no trabalho, tinha mais esta responsabilidade, e todos os dias recebia imensas mensagens de pessoas que queriam ajudar e de colegas a solicitar material para os seus serviços. Foi um trabalho de equipa pela "dupla Liliana", conseguimos bastantes ajudas, nunca pensámos ter uma adesão tão grande por parte das pessoas, claro que houve alguns comentários menos felizes, que meteram em causa a nossa honestidade e a boa vontade em ajudar, fazendo acusações graves, referindo que era burla. Custou-me um pouco estas

acusações porque eu sei perfeitamente qual é a realidade que se vive nas unidades de saúde mas, com o tempo, e porque eu também tinha o cuidado de quase todos os dias publicar um direto no Facebook para dar a conhecer o desenvolvimento da campanha, fui cativando a confiança das pessoas, e fui contactada por pessoas que queriam ajudar de vários pontos do Algarve.

Numa primeira fase, fiz a entrega direta aos serviços que junto a mim manifestaram necessidades e dificuldades e posteriormente entreguei donativos ao armazém de logística do Hospital de Faro. Até à data consegui ajudar de forma direta cerca de 5 serviços do Hospital de Faro e uma Unidade de Cuidados Continuados (UCC) do Algarve, que nada tem a ver com o Hospital de Faro, que faz parte da Rede Nacional de Cuidados Continuados. Nesta UCC havia algumas lacunas, como em todos os serviços de saúde, e por isso foram doadas 12 almofadas que são essenciais para o posicionamento de doentes acamados para a prevenção de desenvolvimento de feridas.

Infelizmente a situação de COVID ainda se vai manter por algum tempo e por isso as ajudas vão ser sempre necessárias, assim a campanha não terá ainda fim. Quem quiser ajudar eu estarei disponível e farei chegar as doações à unidade de saúde.

O que é mais urgente para apoio às unidades que enfrentam a realidade do covid-19 no Algarve? Os sambrasenses têm aderido?

As unidades de saúde que têm doentes COVID, devido ao elevado número de internamentos, está sempre a precisar de produtos de higiene essencialmente (gel de duche, champôs, esponjas, cremes de corpo, toalhetas, giletes, espumas de barbear, escovas de dentes, pasta de dentes e desodorizantes). Precisam também de copos de plástico e águas engarrafadas.

A comunidade sambrasense ajudou imenso nesta campanha, talvez essa adesão se deveu a

muitas pessoas me conhecerem e confiarem no meu trabalho. Aproveito para agradecer a todos os que ajudaram, porque podíamos ter tido a iniciativa mas se não fosse a boa vontade das pessoas nada seria possível, um agradecimento especial ao Nuno Teixeira e à Idália Pires, ambos sambrasenses e que foram um meio de divulgação essencial, por fim agradecer à Sílvia Viegas, também sambrasense por ter disponibilizado a carrinha para o transporte dos donativos até ao Hospital de Faro e por toda a ajuda que nos deu, obrigada de coração, e obrigada à Liliana de Sousa, natural de Bordeira, que foi a "cabecilha" desta campanha, obrigada por teres aturado todo o meu cansaço e mensagens sem fim.

És enfermeira, artesã, bombeira, fadista, voluntária. Como é um dia na vida da Liliana Mendes?

Essa pergunta é bastante curiosa, porque na maioria das vezes eu não tenho noção real do que é o meu dia-a-dia porque ando sempre a correr de um lado para o outro e não tenho tempo para pensar nisso. Algumas são as vezes que tento parar e pensar no que ando aqui a fazer neste mundo, por vezes olho-me no espelho e digo para mim mesma como é que eu aguento este ritmo alucinante. Raramente tenho um dia em que paro, tenho sempre que fazer. A minha família e amigos dizem-me sempre que não sossego e que às vezes é bom desacelerar um bocadinho, e a minha resposta é sempre a mesma "quando morrer tenho tempo de parar, até me vou fartar". Mas, falando muito a sério, chega a um ponto que às vezes o meu corpo pede para parar mas eu como não gosto de cumprir ordens, não lhe dou atenção e depois tenho de parar a mal.

Não pensem que só sou assim agora que trabalho, nem pensar, sempre fui bastante ativa em todas as fases da minha vida. Quando era pequena andava na escola e fiz ballet 8 anos, e cantava fado nas festas da aldeia, andei nas marchas populares, charolas e teatro. Depois na adolescência com 15 anos fui para os bombeiros até hoje, e já por si essa atividade já requer muito de nós, e combinei a isso a vida de fadista que já comecei a ser mais a sério, houve uma altura da minha vida que cantava bastante, era todas as semanas. Depois com 18 anos, para além de ainda continuar nos bombeiros entrei na universidade, escusado dizer que tinha todo o tempo ocupado. Quando acabei o curso e comecei a trabalhar, cheguei a ter 5 trabalhos ao mesmo tempo.

Tenho 31 anos mas sinto que já fiz tanta coisa, e agora cheguei a um ponto que realmente tenho mesmo de desacelerar e descansar mais porque a saúde já anda a dar sinal, mas mesmo assim voltei a estudar, e atualmente frequento a Pós Graduação em Emergência e Trauma.

Ainda há muito a fazer, tenho muitos planos e objetivos para atingir, e sem dúvida que ajudar o próximo estará sempre presente, porque fazer o bem nunca será demasiado.



Flores Da Idália
Cartão de Cliente
Venda de Plantas
Arranjos Florais
+351 913 310 767
+351 963 803 865
Mercado Municipal
de São Brás de Alportel

Pronto a Vestir
Tininha
Facebook.com/tininhaprontoavestir
S. Brás de Alportel • Tel. 289 842 954

Assunção e Assunção
Luisa Assunção
TOC nº 48074
Contabilidade, Lda
R. Bernardo Rodrigues Passos
Loja 13, R/C
8150-120 S. Brás de Alportel
Tel.: 289842449
Fax: 289841293
np47lh@sapo.pt

PROJETOS E NEGÓCIOS

Entrevista a Jorge Simões

"O Sapateiro da Rua da Praça"



(...) os estrangeiros referem várias vezes que já não há sapateiros como eu.

Ao atravessar a Rua da Praça vê-se logo a placa "Jorge Sapateiro" no nº19, está a oficina de Jorge Simões, propriedade da família, marcada pelos traços históricos da zona velha da nossa vila. Ao entrar na oficina sente-se logo a nostalgia dos anos passados em volta dos sapatos, as peles, os moldes, as ferramentas e tudo mais que conta histórias com mais de 40 anos.

Jorge Simões recebeu o Jornal com um simpático sorriso e contou-nos a história deste ofício que é a sua paixão desde os 8 anos.

ENTREVISTA

Conte-nos como nasceu essa sua vontade de ser sapateiro e com quem aprendeu?

A vida dá tantas voltas... andei a estudar no Colégio de São Brás e já nessa altura a oficina era aqui e eu passava a maior parte do tempo com o meu pai, mas ainda sem saber que o meu futuro passava por aqui.

Também vivi aqui, o meu pai construiu um sótão de madeira para desenrascar e ficarmos cá.

Não foram tempos fáceis! Passámos por algumas dificuldades, mas a vida é mesmo assim...

O meu pai sabia fazer calçado novo (sapatos, botas) e na altura só havia sapateiros para fazer, ainda não havia as grandes indústrias. Mais tarde vieram as fábricas e começou a ser desvalorizado este ofício, mas é algo de qualidade e que eu tenho muito orgulho de fazer!

É claro, aprendi com o meu pai, Manuel Simões, sapateiro toda a vida, conhecido dos sambrasenses e que aprendeu também com o seu pai que era igualmente sapateiro.

Já sou a 3ª geração de sapateiros na minha família! Já passaram tantos anos e ainda continuo a trabalhar com material que o meu pai me deixou e da altura em que aprendi!

Atualmente, os sapateiros tradicionais são substituídos por "métodos" rápidos. O que é que o cliente perde com esta mudança?

Como se diz: "depressa e bem não faz ninguém", portanto, se a pessoa faz depressa, nunca fica bem feito. Aquele trabalho artesanal leva sempre mais tempo e fica melhor.

Atualmente, os trabalhos que têm são mais de arranjo ou de fabrico?

É mais de arranjo. Ainda calcei um ou dois grupos de rancho, o meu pai ainda era vivo! Foram botas mesmo fabricadas de raiz. E foi um

dos trabalhos que ficou na minha mente, talvez o que mais me tenha marcado. Fiz à volta de 40 pares!

É pena, só que as pessoas gostam da diversidade de sapatos e mandar fazer é sempre mais complicado. E é fácil o acesso aos sapatos. Agora, uma pessoa que goste de ter somente um par de sapatos ou botas para durar anos, manda fazer, pois sabe o que é bom.

Outra questão que deu cabo do nosso negócio foram as lojas dos chineses, em que vendem sapatos e botas baratíssimas. Mas nunca é aquele material bom.

O que tem sido pior neste último ano dado ao contexto atual?

Senti uma certa falta das pessoas. Como estamos todos "parados", as pessoas também não vêm arranjar os sapatos. Se isto durar muito tempo vai ser uma chatice. Espero que passe rápido. As crises antes tinham ressacas de anos e agora não, estas crises e esperemos que sim, que em 2 ou 3 anos despachamos isto. Mas dá um certo abalo à nossa economia.

Há pessoas que não sabem se vão aguentar, pois as despesas continuam e o trabalho está parado.

Acha que depois da pandemia, as pessoas vão começar a apoiar mais o local?

Eu penso que sim! São Brás já tem muita gente de fora e atrai muita gente. A Câmara tem feito muito por São Brás! Tem passado mais gente em São Brás devido à facilidade e isso é muito positivo. Aproveito a oportunidade para agradecer a ajuda que me têm dado, ao Sr. Vítor Guerreiro e ao Acácio Martins. Em São Brás há muita gente estrangeira, e tenho alguns clientes estrangeiros e eles sabem o que é bom e valorizam muito o que é feito à mão. Referem várias vezes que já não existem sapateiros como eu. Não quer dizer que o nosso português não valorize, mas já não dá tanta importância.

PROJETOS E NEGÓCIOS

Os amigos não são para as ocasiões

"Stone From Hell" de Rafael Pinto Coelho



Rafael Pinto Coelho, 26 anos, sambrasense, lançou no início do mês de Fevereiro o projeto "Stone From Hell" com a apresentação de molhos picantes, cheios de sabores e aromas, com uma gama inicial de 5 produtos.

Para os amantes de picantes, Rafael promete qualidade e diversidade no produto, apostando nos seguintes sabores: "Habahoney" de mel mostarda e habaneros; "MangoPricks" manga, gengibre, habaneros e nagas amarelas; "GreenCure" de jalapenos e coentros; "PoisonApple" maçã, cardamomos e piri piri e StoneFromHell : Molho de tomate fresco, salsa e whisky.



Quando questionado sobre como começou este projeto conta-nos:

"(...)surgiu em jeito de brincadeira, pois quando me juntava com os meus amigos fazia sempre um molho ou outro para as nossas grelhadas. Comecei a ver que eles gostavam, e um domingo à tarde comecei a fazer mais experiências, até que cheguei a este resultado e decidi partilhar com toda a gente. Há cerca de 5 meses que ando a fazer testes nos sabores." Rafael

Esta entrevista decorreu apenas uma semana depois do lançamento do projeto Stone From Hell e a esta altura já era um projeto apreciado em São Brás, com encomendas, parcerias com locais e a promessa de mais novidades!

"Em termos de parcerias, tenho algumas em mente que ainda não posso revelar, mas já trabalhei com a Marmitta da Sandrinha e com um grande amigo meu, Pedro Ramos, ambos usaram os meus

molhos em pratos da sua autoria." Rafael Este projeto foi criado em plena pandemia, num segundo momento de estado de emergência do nosso país, mas para Rafael esta experiência tem sido vantajosa pois as pessoas têm aderido muito bem à venda online.

Os produtos caseiros e naturais cativam mais os sambrasenses e não só que optam por ajudar o comércio local!

Para adquirir ou conhecer os produtos de

Rafael Pinto Coelho pode visitar as suas redes sociais ou via telemóvel: [@stone.from.hell](https://www.instagram.com/stone.from.hell) rafastoneoficial@gmail.com | 917402025

Se conhece um projeto local que gostasse de ver no seu jornal basta enviar e-mail para: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com com a sugestão!

Por vales da memória...à descoberta das lojas, empresas e casas com história

Fábrica e Pastelaria "Doce Sambrasense"



No mês mais doce do ano apeteceu-nos saborear a história da Doce Sambrasense... e fomos por aí, por Vales da Memória... primeira paragem na Rua José Lourenço Viegas, onde funciona a Fábrica de pastelaria Doce Sambrasense, gerida por Fernando Costa desde 1989, já lá vão 32 anos.

Fernando começou a trabalhar aos 12 anos, num café da então vila de Loulé. Atendia ao público e conta-nos que para chegar ao balcão colocava-se em cima de uma caixa de cervejas! Quando aos 14 anos decidiu que não queria continuar a estudar foi trabalhar para Faro na então famosa pastelaria de fabrico próprio M7, no Mercado Municipal. Conta que foi aí que ganhou os conhecimentos básicos e o gosto pela pastelaria.

Aos 19 anos foi convidado para ir trabalhar para São Brás de Alportel na fábrica e pastelaria "Industrial Fareense", que funcionava ao pé do quartel dos Bombeiros, local onde justamente ainda hoje funciona a fábrica da Doce Sambrasense.

O patrão gostava tanto do seu trabalho que mesmo quando estava na tropa, em Tavira, o ia buscar à noite ao quartel e levava-o de regresso no final da noite!

Em 1989, o patrão propõe-lhe a venda da fábrica e Fernando aceita o desafio, tendo para o efeito constituído sociedade com a sua tia Francisca. Assim nasceu a empresa "A Sambrasense, pastelaria e doçaria, Lda". Naquela altura vendiam pastelaria fresca do dia para escolas e cafés e davam trabalho a cinco funcionários.

A sociedade acabaria por terminar e em 1996 Fernando cria uma nova firma: "Pastelaria Sambrasense".

Por volta de 2004, começa a sentir vontade

de deixar a revenda de pastelaria, até porque tinha muitos clientes, como nos confessa, que não pagavam as encomendas... Começa então a preparar-se para criar uma cadeia de pastelarias com fabrico próprio que seriam instaladas em diferentes pontos do Algarve. Assim nasceu no n.º 75 da Rua João de Deus a pastelaria Doce Sambrasense...

A vida é feita de momentos de prosperidade, oportunidade e investimento, mas também de momentos desafiantes... Algum tempo depois, o divórcio acabaria por criar entraves ao projeto da cadeia de pastelarias, mas Fernando dá-nos testemunho de que nunca jogou a toalha ao chão e continuou a lutar para superar e equilibrar a empresa.

Atualmente, além dos clientes que fornece em São Brás de Alportel tem ainda rotas de distribuição a clientes em Tavira e Faro.

Pela sua fábrica têm passados muitos aprendizes e conta, com orgulho, que alguns ali ganharam as bases para criar as suas carreiras como pasteleiros profissionais por conta própria ou noutros projetos.

Há mais de 31 anos a adoçar as bocas e a fazer as maravilhas dos mais gulosos, Fernando Costa diz que a sua empresa evoluiu ao longo destas décadas ao mesmo tempo que assistiu ao desenvolvimento de São Brás de Alportel, terra que sente como sua.

Atualmente, a Doce Sambrasense não escapa às agruras provocadas pela pandemia e Fernando admite que não está a ser fácil ter o negócio fechado e responder às responsabilidades fiscais e aos compromissos para com os seus oito funcionários.

"Dizem que é para estarmos fechados até ao fim de março... e quem é que aguenta os negócios assim?", desabafa preocupado.

Não perca esta rota e descubra estes espaços tradicionais que fazem parte da nossa História! Pode descobrir mais no sítio do município em www.cm-sbras.pt

Textos: Sofia Silva - Gabinete de Comunicação | Coordenação: Marlene Guerreiro

Sugira-nos lojas e empresas com histórias. Entre em contacto connosco: 289 840 019 | municipio@cm-sbras.pt

LOCAL

Ministro da Educação marca regresso à escola digital em São Brás de Alportel



O Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, visitou no passado dia 8 de fevereiro o regresso à escola digital em São Brás de Alportel, onde teve oportunidade de verificar como está a decorrer o apoio a filhos de trabalhadores essenciais, o apoio a crianças que frequentam as unidades de ensino estruturado e ainda o trabalho do refeitório escolar social.

A visita decorreu na Escola EB1/JI de São Brás de Alportel que, neste concelho, está a funcionar como escola de acolhimento a filhos de trabalhadores considerados essenciais, alunos desde o pré-escolar até ao 2.º ciclo e é também uma das duas escolas integradas no Programa de Refeitórios Sociais Escolares, que dão apoio às crianças

e famílias mais vulneráveis, num trabalho de parceria com os Serviços Sociais do Município e a Rede Social do concelho.

O funcionamento foi explicado ao ministro pelos próprios alunos e pelos profissionais que estão a garantir estes apoios. Dos momentos de ensino sincronizado digitalmente até aos momentos assíncronos para a realização de

tarefas de forma autónoma, houve tempo ainda para abordar o funcionamento, no concelho, dos projetos promotores do acesso a material informático, no âmbito do qual o município tem colaborado, mediante um significativo investimento desde o início da pandemia, na ordem dos 40.000,00 euros na aquisição de equipamentos informáticos, tendo contado também com a participação solidária da comunidade.

O regresso à Escola à Distância neste 2.º confinamento, tem sido preparado mediante um aturado trabalho de parceria entre o Município e o Agrupamento, procurando rentabilizar os recursos e multiplicar sinergias da melhor, para apoiar os alunos, as famílias, a escola e toda a comunidade educativa neste exigente desafio. A realização de um ciclo de Conversas online "Escola em Casa", com o envolvimento da Associação de Pais e de projetos de intervenção comunitária são bem o exemplo deste trabalho desenvolvido em rede como é aliás prática do município nas mais diversas áreas.

Acompanhado pelo presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vítor Guerreiro; pela diretora do Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas, Nídia Amaro, e pela presidente da Associação de Pais do Agrupamento escolar, Marta Rodrigues,

o Ministro Tiago Brandão Rodrigues teve o gosto de visitar também o refeitório da escola onde neste momento está montado um sistema de produção e distribuição das refeições sociais escolares, em regime de take away ou até entrega ao domicílio, quando assim é necessário, dirigido aos alunos beneficiários dos escalões de ação social escolar, bem como outras crianças, jovens e respetivas famílias, encaminhadas pelo Serviços Sociais do município.

Diariamente cerca de 150 refeições chegam aos lares de quem mais precisa.

"Visto o que vimos hoje, penso que o balanço é claramente positivo. Temos de continuar", concluiu Tiago Brandão Rodrigues nas suas declarações à comunicação social presente.

"Tivemos muito gosto em partilhar com o Senhor Ministro da Educação este primeiro dia do Regresso à Escola, um desafio que a todos nos mobiliza: Município, Agrupamento de Escolas, Alunos, Professores, Famílias, toda a nossa comunidade, procurando com todos os esforços ao nosso alcance, fazer com que este tempo seja superado da melhor forma, a bem das nossas crianças, a bem do futuro, com qualidade na aprendizagem e com serenidade", referiu o autarca Vítor Guerreiro.

Cantinho dos Cereais
Frutas e Cereais

Adriana Filipa da Conceição Dias

Telemóvel: 914 097 059
Rua João de Deus, N.º 65 - 8150-152 S. Brás de Alportel

TABACARIA
ALCARIAS

Tabacco shop
Tabakladen
Bureau de Tabac

pão & pão Boutique

S. Brás de Alportel

LOCAL

Hugo Faria e Bárbara Brito agraciados com Votos de Louvor



O Município de São Brás de Alportel atribuiu um voto de louvor ao jovem Hugo Faria, ex-adjunto do Athletic Football Club Bournemouth, da Primeira Liga Inglesa, que recentemente integrou a equipa técnica do Sporting Clube Olhanense.

O voto, aprovado por unanimidade, na reunião de Câmara de 21 de janeiro, foi entregue pelo executivo municipal, numa cerimónia adaptada ao contexto de pandemia, em formato online, no dia 2 de fevereiro.

Natural de São Brás de Alportel, Hugo Faria tem dedicado a sua vida ao desporto, essencialmente ao futebol. Jogador desde tenra idade, depressa alcançou as competições nacionais e internacionais de futebol, uma paixão que evoluiu para a componente técnica e estratégica de treino vindo a integrar diversas equipas técnicas.

Recentemente, foi adjunto da equipa técnica do Athletic Football Club Bournemouth, da Primeira Liga Inglesa, regressando atualmente a Portugal, mais precisamente ao Algarve para integrar a Equipa Técnica do Sporting Clube Olhanense, sob coordenação do treinador Edgar Davids.

Também Bárbara Brito foi agraciada pelo Município de São Brás de Alportel: **"Um feito extraordinário que demonstra uma vez mais a persistência e tenacidade desta jovem atleta cujo trabalho dignifica a modalidade, eleva o nome do Município e é motivo de orgulho para a comunidade são-brasense."** Vítor Guerreiro

Bárbara Brito iniciou-se nesta modalidade no final de 2015, com apenas 8 anos de idade e em poucos meses, sagrou-se, com muita dedicação e empenho, Campeã Regional de Ténis.

Seguiram-se várias competições e muitas conquistas de títulos. Um percurso notável prontamente reconhecido pela Seleção Nacional de Ténis que a integrou na sua equipa, na categoria Sub 12, onde alcançou excelentes resultados e experiências.

Fruto de muito trabalho e dedicação a esta modalidade desportiva, a jovem são-brasense Bárbara Brito continua a ser atleta da Seleção Nacional, tendo conquistado recentemente o 1º lugar no Ranking Nacional de Sub-14 da Federação Portuguesa de Ténis.

Parabéns a estes dois atletas que têm colocado São Brás de Alportel no mais altos pódios do desporto!

OPINIÃO PÚBLICA

O Jornal O Sambrasense contactou com vários profissionais de saúde para saber se já tinham sido vacinados contra a covid-19 e quais os sintomas após a vacina. O Sambrasense aproveita para agradecer todo o vosso trabalho e por estarem na linha da frente sempre!



ANABELA CRUZ

Sim, já fui vacinada, porque sou profissional de saúde, sou enfermeira há 27 anos, especializada em saúde infantil. Na primeira dose da vacina não tive qualquer sintoma. Na segunda dose tive algumas mialgias (dores musculares) e um pico febril.

Os sintomas variam de pessoa para pessoa e podem ser comuns a outras vacinas do plano nacional de vacinação. Normalmente não vão além das 24h após.

É segura, e é uma forma de minimizar o impacto da pandemia uma vez que baixa o nível de "agressividade" do vírus! Não significa que vamos poder deixar andar de máscara e descuidar as medidas de higiene e segurança.



ANA CANIÇO

Sim, já fui!
Sou profissional de saúde (enfermeira) e neste momento trabalho no serviço de medicina 2 - internamento covid no hospital de Faro. A vacina é dividida em duas doses, onde na primeira fiz apenas uma reação local com dor, edema e rubor.

Na segunda dose, fiz uma reação sistémica onde os sintomas mais incómodos foram a febre e as tonturas, mas rapidamente recuperei. Dois dias depois já estava bem.



GISELA DUARTE

Sim, já fui porque sou assistente operacional na urgência de pediatria, a primeira toma fiquei com o braço dorido e apanhou-me a mão, estava um pouco inchada e não conseguia mexer muito o braço.

No dia seguinte já não sentia nenhum desconforto a não ser a sensação de sonolência.



CRISTINA BOTINAS

Sim, fui vacinada, pois sou enfermeira no hospital de Faro.

Apenas fiquei com dor no local da administração, não tive mais sintomas.

E por favor fiquem em casa!

OLHO ABERTO

Assalto a escritório de contabilidade rendeu apenas bolachas



Na noite de 29 para dia 30 de janeiro um escritório de contabilidade localizado na Avenida da Liberdade foi assaltado.

Em comunicado, a proprietária referiu que não foi levado nada de valor, apenas remexidos alguns documentos e levadas

algumas bolachas.

Apesar de não ter sido levado nada de valor, é de lamentar o vandalismo e a sensação de insegurança que se fez viver durante este dia.

Será que estamos a chegar a tempos de miséria e fome que obriga a actos destes?

De refletir...



XANNABUX - CARTOON

Seja o amor da sua vida

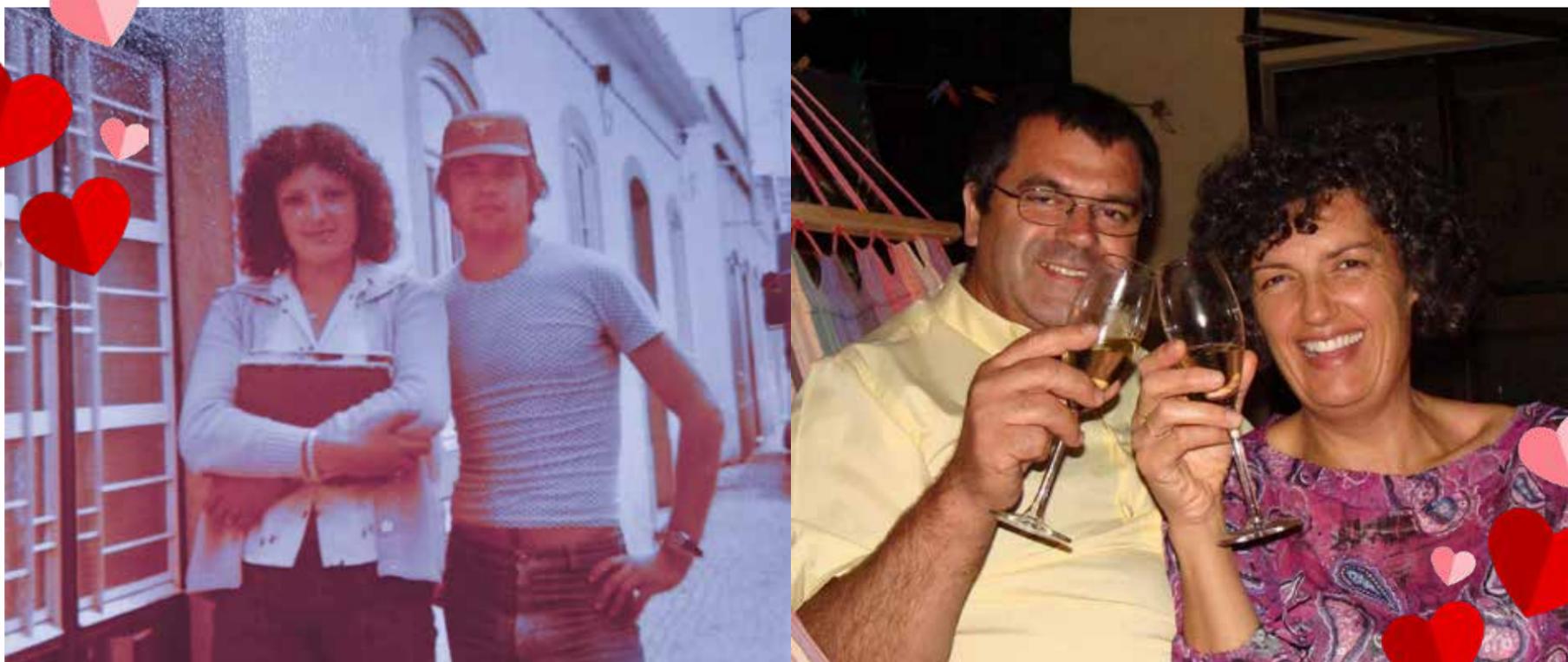
CRISTIANA GUERREIRO



EM FOCO

Amor escrito à mão

O amor inabalável de Carlos e Eduarda Miguel



Carlos e Eduarda são um casal sambrasense com uma história de amor inabalável que quisemos partilhar com os nossos leitores! Juntos há quase 35 anos recordam com amor e carinho os tempos de escola, a ida de Carlos para a tropa onde surgiram as tão importantes cartas de amor, o tempo de namorico com as imposições da altura, os bailes na União e no 1º de Janeiro, o pedido de namoro ao som de um slow, o casamento, as filhas e tudo o que juraram e prometeram, estar juntos na saúde e na doença.

Um exemplo de amor resiliente na nossa terra de São Brás de Alportel!

ENTREVISTA

A vossa história de amor começa ainda nos tempos de escola. O que é que pensaram um do outro quando ainda não namoravam?

Conhecemo-nos no quarto ano no início da escola. O Carlos era amigo de um vizinho meu e foi assim que começamos a falar. O Carlos tinha namorada na altura, logo foi uma amizade normal sem fâsca ao primeiro encontro. Conversávamos muito e tínhamos um grupo de amigos em comum, mas nada romântico. Só depois de vários meses é que começou a nascer algo, mas já estava o Carlos solteiro, porque como ele diz é um homem de uma só mulher.

Foi amor à primeira vista? Ou foi algo que foi acontecendo?

Foi acontecendo, quando conheci o Carlos éramos amigos e colegas de escola e ele tinha namorada. Nos bailaricos dançámos juntos algumas vezes, mas só mais tarde depois de ele terminar com a namorada da altura é que nos começámos a aproximar e amizade foi se transformando em amor.

Como foram os tempos de namoro?

Tudo foi se desenrolando com calma, começou pelos bailes onde dançávamos juntos (na altura haviam bailes de noite aos sábados e matins aos domingos, no verão praticamente haviam bailes quase todas as noites ao ar livre, no inverno eram na união ou na sociedade 1º Janeiro), e foi em um dos bailes de verão que o Carlos me pediu em namoro enquanto dançavam uma música slow.

Depois começou a esperar-me na escola aos sábados de manhã, e chegou a comprar bilhetes de autocarro de propósito para me acompanhar na viagem até Faro quando estava a tirar um curso de datilografia (risadas

ternurentas a recordar estes momentos).

Passado cerca de 4 a 5 meses demos o nosso primeiro beijo na varanda. Depois disto já dávamos passeios de mão dada no jardim da Alameda em Faro, acompanhava-me da escola até perto da minha casa (zona dos bombeiros).

Numa noite de festa de saltar a fogueira passou perto da minha casa e como estava com pessoas amigas do meu pai acabou por entrar pela primeira vez na minha casa para beber um whisky cola, aqui ainda nada era oficial à família.

Apenas quando soube que estava quase a ir para tropa é que oficializamos o nosso namoro aos meus pais.

Nesse dia levei o Carlos à porta da minha casa para contar à minha mãe, e o Carlos pediu permissão para me enviar cartas durante o seu tempo de tropa. A primeira carta que chegou abri e li com a minha mãe para lhe dar provas que éramos um casal sério e o Carlos um rapaz com boas intenções.

E quando o Carlos foi para a tropa, como é que se venceu essa distância?

As cartas ajudaram, mas o facto de ele vir quase fim-de-semana sim, fim-de-semana não também. Carlos diz ter ido à inspeção obrigatória em Faro, mas depois deu-se como voluntário para ser paraquedista. Foi depois chamado para prestar provas em Lisboa no Lumiar, foi em Maio de 1979 que ficou apto e em Agosto foi chamado para Tancos.

Durante a recruta ficou 2 semanas sem vir a São Brás, e aí chegaram as primeiras 2 cartas.

Nesta altura o Carlos chegava da tropa a São Brás aos sábados de manhã e o primeiro encontro era feito na praça durante as compras (muitas voltinhas dadas pelas mesmas bancas,

por vezes dávamos passeios no jardim perto do hospital, encontravam-se nos bailes e aos domingos encontravam-se na missa e depois o Carlos levava-me a casa e ia apanhar o comboio para regressar ao quartel.

Passados 3 meses o Carlos seguiu para Monsanto, local onde esteve até concluir a tropa. Aqui já conseguia chegar às Sextas ao final do dia e regressar nos domingos à tardinha e uma ou outra vez chegou a ir às segundas de madrugada.

O Carlos acabou por me escrever mais cartas a mim do que eu a ele! Recebia cartas às sextas, como no sábado ele chegava acabava por não escrever.

Foi a Eduarda que pediu o Carlos em casamento. Um acto quase que revolucionário para a altura. Como surgiu este pedido?

Sendo a Eduarda muito despachadinha tudo aconteceu no desenrolar do nosso dia-a-dia, já estávamos juntos há 7 anos e tínhamos a obra da casa a decorrer, estando esta já quase concluída, o tema de casamento já tinha sido abordado, mas a data estava difícil de escolher visto o padrinho da Eduarda residir no Canadá.

Num belo dia de praia enquanto estávamos a refrescar pensámos no facto de a casa estar

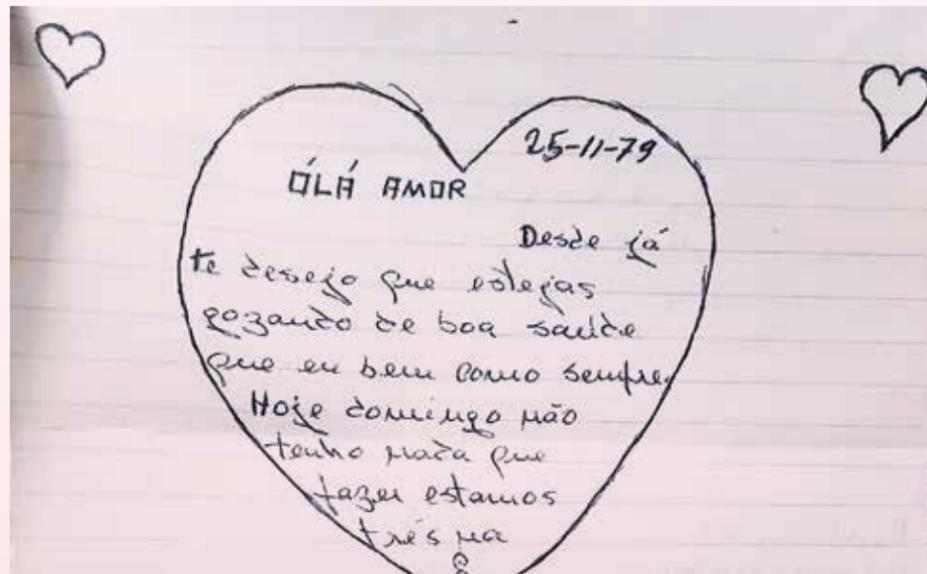
quase pronta a habitar, que o padrinho de Eduarda disse vir a Portugal entre Setembro e Outubro de 1985, de os dois fazerem anos em Setembro e nesse momento a Eduarda olhou para mim e diz, "olha Setembro, é isso vamos casar em Setembro". E assim foi.

Em 1988, o vosso amor dá frutos pela primeira vez, com o nascimento das gémeas. Consideram que a condição de saúde das vossas filhas veio fortalecer a vossa relação?

Podemos dizer que é um sim mútuo, que o amor já era forte e continuou assim. Mas não foi uma situação fácil, tivemos que nos apoiar um ao outro e decidimos enfrentar o que estava para vir.

Ao fim de tantos anos de amor, que balanço fazem?

Após 34 anos de casamento, quase 35, fazemos um balanço muito positivo. Apesar de todos os desafios que a vida tem trazido, temos conseguido triunfar! Atingimos todos os objetivos a que nos propusemos que era ter casa própria, família e foi tudo o que dissemos nos votos do matrimónio. Estamos cá um para o outro na saúde e na doença.



EM FOCO

A história de amor entre Manuel Epifânio e a Maria Gaguinha



Manuel da Cruz Ramos, natural de São Brás, mais conhecido por Manuel Epifânio, foi um poeta sambrasense, também colaborador do nosso jornal durante vários anos.

A sua veia de poeta e escritor fez com que escrevesse lindas cartas de amor à sua esposa Maria da Costa Gago, conhecida na nossa vila pela "Gaguinha".

Dois nomes muito conhecidos em São Brás na geração dos anos 60 a 80 mais concretamente quando tiveram a casa de pasto na avenida da liberdade que era famosa pelos maravilhosos caracóis e petiscos!

Localizada onde é hoje a loja social, era uma casa onde este casal conviveu com muitos Sambrasenses, marcando a memória de todos os que os conheceram.

Apaixonado pela poesia, Manuel Epifânio, deixou centenas de poesias, uma delas até dedicada ao nosso jornal.

"Quadras Soltas dedicadas ao Jornal de San Brás"

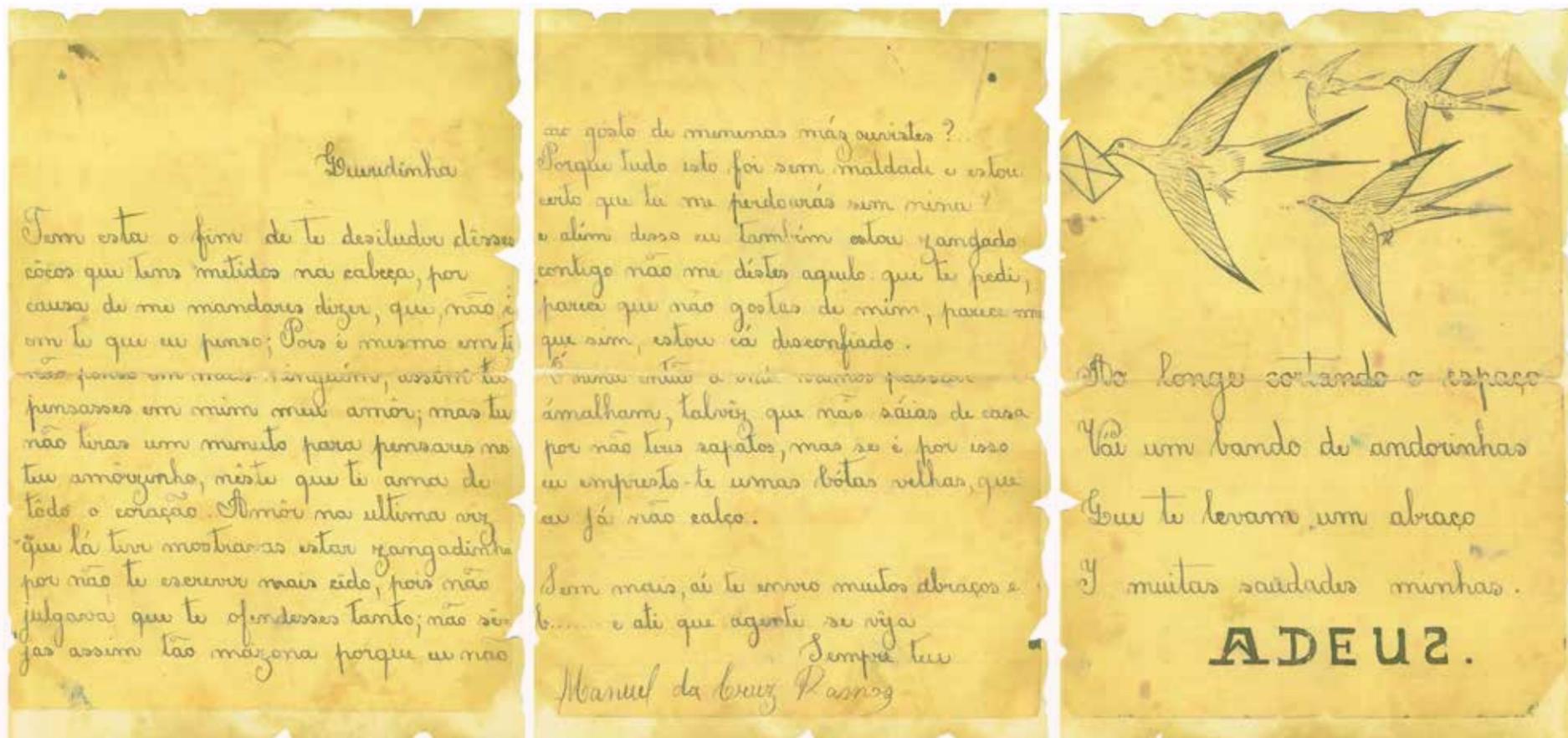
Com amor e com carinho
Com trabalho, S.Brás vence
Deu à luz um jornalinho
Que se chama o Sambrasense
Manuel Epifânio

À sua gaguinha, Manuel Epifânio, escreveu várias cartas, partilhámos um exemplar do ano de 1932, onde destacamos algumas frases que mostram a doçura e também travessura da altura.

"(...) pois é mesmo em ti que penso (...) meu amor!"

"Amor a última vez que lá tive mostravas estar zangadinha por não te escrever mais cedo".

"Sem mais, ai te envio muitos abraços e b..... e até que agente se veja, Sempre teu".



Cartas Centenárias de José Barriga

José Martins Barriga enviou durante os seus tempos de tropa várias cartas para a sua namorada e noiva Maria Dias de Jesus.

Estas cartas datam de 1921 e perfazem portanto a bonita idade este ano de 100 anos!

Natural do Peral, José Barriga fazia cartas muito criativas e originais, em espirais, quase como em código para a sua Maria, com mensagens de amor e de algum ciúme também! É uma relíquia ver estes testemunhos e deliciar quem as lê pelo amor depositado em cada frase.

"Se te perguntarem qual é o teu direito, não digas nada. Repara só o que digo a teu respeito!" "Quero te pôr a cabeça às voltas" a personalidade engraçada de José Barriga é vindada nestas cartas ao fazer a sua Marizinha dar volta à cabeça para ler as suas palavras.

"Já me devem estranhar no azinheiro que há muito tempo que por lá não passo, mas é porque não posso".

As saudades são retratadas nestas cartas com os tempos longe de casa e passados no quartel.

Uma Carta começa pelo meio do círculo e outra termina no mesmo sítio, talvez este fosse um truque entre o casal para mais ninguém conseguir ler as suas trocas de amor, algo bastante original!



CULTURA

Furo na Agenda

Era tudo tão maluco, tão fora do "normal", fora dos padrões estabelecidos pela sociedade. Felizmente às regras só se fazem pelas exceções. E é assim...viva na exceção da regra.

Quando o safado diz das necessidades básicas do adulto, ele tá cheinho da razão, pois são tão naturais e quando se consegue um comparsa para tais manobras tão melhor. Coça-se onde a mão não chega e por aí.

Ouvir as suas aventuras é uma delícia na qual a nossa imaginação não se proíbe de participar e acrescentar cenários e outras tantas emoções, tornando as suas aventuras disponíveis para toda a gente. Bastando para tal permitir-se a liberdade do preconceito e a aceitação da sua natureza humana. A vivacidade daquela alma é algo para o mundo, sai-lhe pelos poros, transborda no olhar. É muito sex appeal.

A sua alegria e desenvoltura no agir é digno de um Don Juan, não um qualquer.

O fugir pelas camas alheias, aquelas escapadelas que ele conseguia organizar pelo meio de uma agenda repleta de clientes aflitos por fazer as suas encomendas e receber suas



BETH MELETI

mercadorias e que tornam viáveis as suas empresas num mercado competitivo e exigente. Há uma sociedade consumista que quer e quer e continua a querer. Não se importa com o que vai acontecer amanhã ao planeta e aos nossos descendentes. Mas a verdade é que o hábito faz o monge e nos acostumamos a coisas que se tiradas até causam depressão. O meu amigo safado tem que fazer um jogo de cintura que só ele é capaz, admiro o seu à vontade com o lidar com a sua agenda. Onde somente ele entende que a cliente especial é dele, especialmente dele. E assim pelo meio da rota arranja aquele tempinho precioso para ambos. Não há sentimentos, mas será que não há mesmo?

(Continua na próxima edição...)

Do pensamento à escrita

*Ser forte
É calar-se com vontade de expressar o que vai na alma
É chorar no silêncio para dentro para que ninguém veja
É sorrir com vontade de prantear
É ter a vontade de desabafar e escutar o próximo
É precisar e mesmo assim vai lá e ajuda
É ter pouco tempo e arranjar uma forma de conseguir tempo
É gritar no silêncio a dor aos Céus, clamor de socorro...
Pedir ajuda ao Pai dos céus.
Ser forte custa!
Contrariar a vontade é duro
Fazer o certo e perder dói
Mas o que fortalece o forte*



CECÍLIA AMADOR

*É Deus...
Porque usa os que se acham de fracos
E muitas das vezes esses fracos é que são fortes
Ajuda os que se acham de fortes e são fracos
Se tens passado por isso...
Há um propósito na tua vida
Porque nem toda a gente aguenta batalhas desse género.
Terás muitas vitórias e histórias lindas para contar com sucesso.
Os tempos maus também somem
E o sol também brilha.*

Amendoeiras em flor...

*Branquinhas como a neve
No Algarve se perderam
As amendoeiras em flor
Neste paraíso nasceram*

*Um príncipe descobriu
Como agradar seu amor
Então mandou plantar
Lindas amendoeiras em flor*

*Sua amada imaginava
Que era a neve de verdade
Olvidou o seu desgosto
E até esqueceu a saudade*



ELEUTÉRIA PIRES

*À beira mar desenhado
A beleza deste cantinho
Decorado para sempre
Como a neve branquinho*

Dar a Vida

*Dar a vida
Guardar em ti.
Alimentar
Proteger.
Dar a vida
Amar
Ensinar a crescer.
Educar
No respeito de viver.
Dar a vida
Mas
Muito mais receber.
Amor incondicional
Que nos faz perceber
O que realmente importa,
Como é bom viver.
Orgulho de ver
Os seres especiais*



DILIA GUERREIRO

*Que te querem proteger.
No caminho
Que ensinaste
Aprenderam a crescer.
Hoje, sou eu
Que estou a aprender.
Obrigada aos filhos
Que amo de paixão
Que se tornaram adultos
Com um enorme coração.*

O Poeta Louco

*Ora por um futuro
Mais seguro,
É hora de um ano
Mais sano,
Ora que é hora de fé,
Fora com o que é dano
E aquilo que te danifica
Em vez de te dignificar*



JOÃO SILVA

O mundo está a ficar louco

*O Toyota veio para ficar
Esta pandemia também
Deixa muita família a chorar
Só Deus sabe o que aí vem*

*O que vem aí é miséria
Mais desemprego e falência
A coisa é muito séria
Estamos a perder a paciência*

*Falava-se na bomba de neutrões
A pandemia é igual
Reduz as populações
Isto é triste e real*



FERNANDO BARRIGA

*As pessoas vivem angustiadas
Com todos os medos presentes
Vivem fechadas em casa
Sem visitarem os parentes*

*Está difícil de acabar
Não melhora nem um pouco
É toda a gente a falar
Que o mundo está a ficar louco*

Bc
design

Benedito Cozinhas

Av. da Liberdade, Lt.5 - Lj.B
8150-101 S.Brás de Alportel

289 841 893 / 96 32 62 444

geral@beneditocozinhas.com
www.beneditocozinhas.com

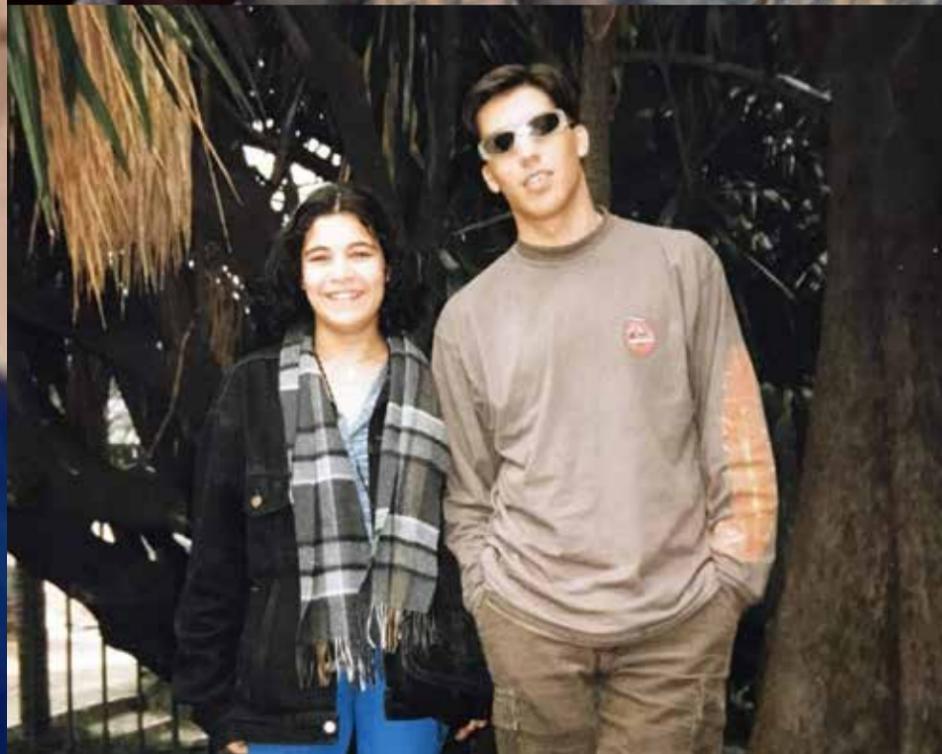
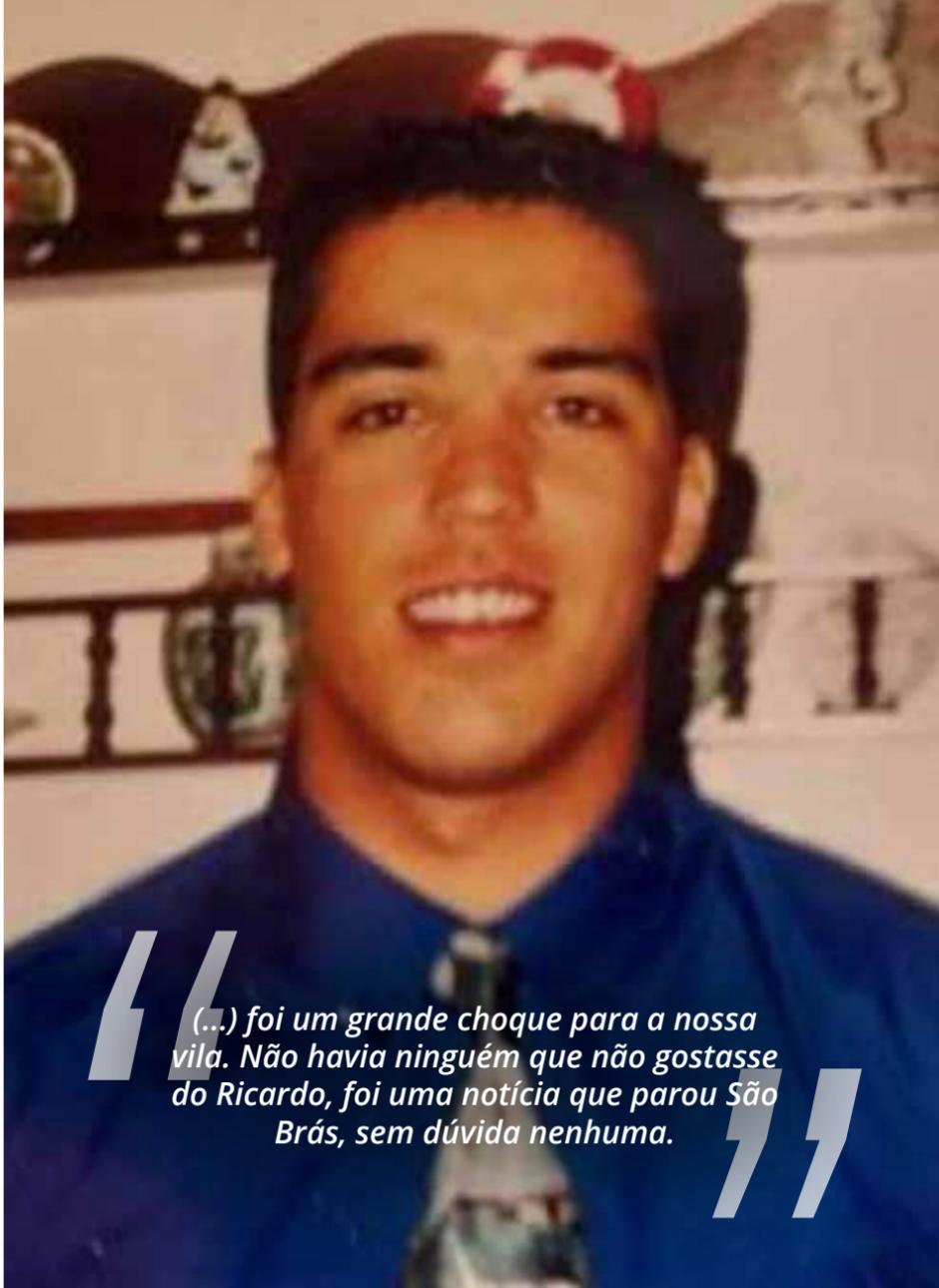
Cozinhas
Kitchens



HOMENAGEM

Ricardo Guerreiro

"Zezoca"



"(...) foi um grande choque para a nossa vila. Não havia ninguém que não gostasse do Ricardo, foi uma notícia que parou São Brás, sem dúvida nenhuma."

Ricardo Guerreiro, mais conhecido por Zezoca, era um jovem sambrasense de apenas 18 anos, que perdeu a vida num trágico acidente de moto no ano de 1999. Amigo do seu amigo, era um jovem alegre, com uma força de viver inabalável, lutava na altura contra um cancro, mas sua resiliência marcou a vida de todos aqueles que o conheceram.

Ao falar com uma das suas melhores amigas, Nany Pontes, o Jornal O Sambrasense juntamente com a mesma e a família, presta assim homenagem a este jovem que marcou a juventude dos anos 90 e que partiu cedo demais.

Fazia 40 anos hoje, dia 20 de fevereiro, data em que este jornal sai para as bancas.

ENTREVISTA

Conta-nos um pouco como era o Ricardo e a sua personalidade...

O Ricardo era uma pessoa maravilhosa, amiga do seu amigo, por onde passava deixava a sua marca, estava sempre pronto para ajudar, sempre bem-disposto, mesmo tendo problemas, estava sempre com um sorriso no rosto.

Era impossível estar triste ao pé do Ricardo. Para ele, os amigos eram muito importantes, passámos grandes momentos juntos, adorávamos ir a concertos, os Íris e os Melomenoritmica tínhamos lugares secretos que era na Azinheira e no Bucho (só os amigos mais próximos vão saber).

Porque era conhecido por Zezoca?

O Ricardo era conhecido assim por apelido da parte do pai, apesar do lado materno ser muito conhecido, o avô Zé de Brito que tinha uma oficina de ferro na estrada da N2 por cima da bomba de gasolina.

O que aconteceu no dia do seu falecimento?

O Ricardo e um amigo tiveram um acidente de moto no dia 13 de outubro de 1999, na zona do Chelote, foram logo para o hospital, dada também à situação frágil de saúde em que o Ricardo se encontrava.

Passados dois dias faleceu, ao dia 15, por volta das 7 da tarde.

Como é que soubeste da notícia?

Eu soube desta tragédia através da prima, a Carla Madalena, uma das nossas melhores amigas, que me ligou e contou-me esta triste notícia. Eu estava a estudar à noite e fui logo para casa, a Carla veio logo ter comigo e lá ficamos as duas, chorando pela noite dentro, lembrando os bons momentos que passámos juntos sem ainda acreditar que tínhamos perdido o nosso Ricardo.

Foi dos piores dias da minha vida.

Foi um choque para São Brás, alguém tão jovem partir assim. Sentes que esta terra ainda o recorda ou caiu em esquecimento?

Sim, foi um grande choque para a nossa vila. Não havia ninguém que não gostasse do Ricardo, foi uma notícia que parou São Brás, sem dúvida nenhuma.

O Ricardo nunca cairá em esquecimento! Pelo menos, os amigos vão sempre manter viva a sua recordação, mas acredito que este jovem será sempre recordado pela sua força de viver e alegria.

Eras das suas melhores amigas, que sonhos deixou o Zezoca por realizar?

Sim, era uma das suas melhores amigas, estávamos sempre juntos, até na mesma carteira da escola. Conversávamos muito sobre o futuro.

Acredito que deixou por realizar, a superação da sua doença, para quem não sabia, o Ricardo sofria de um cancro.

Ao dia 20 deste mês, dia em que sai este jornal, o Ricardo fazia 40 anos. O que gostavas de lhe dizer hoje?

Gostava de lhe dizer tanta coisa! De abraça-lo e dizer-lhe o quanto gostava dele e que me faz tanta falta! Era um sonho meu que ele tivesse conhecido os meus filhos, que seria sem dúvida, o padrinho deles.

Nunca o vou esquecer, é uma pessoa que está sempre presente no meu coração e na minha vida e faço sempre questão que os meus filhos saibam quem é e quem foi o grande amigo da

mãe, o Zezoca.

Para ti Ricardo: E hoje meu grande amigo, era um dia especial, farias 40 anos, só quero te dizer que não te esqueço e jamais te esquecerei.

*Um grande beijão daqui até ao céu,
Nany.*

P.s: a tua prima deseja-te um happy birthday, ama-te muito!



QUARTOS C/ CASA DE BANHO PRIVATIVA
E AR CONDICIONADO - ZONA CENTRAL
ABERTOS TODO O ANO

ROOMS WITH PRIVATE TOILETTE
AND CONDITIONED AIR
CENTRAL AREA - OPEN ALL YEAR

PARQUE DE ESTACIONAMENTO
PRIVADO

CAFETERIA - PASTELARIA

Rua Dr. Evaristo Sousa Gago, 9
Tel.: 289 843444 - Fax: 289 841457
8150-139 S. BRÁS DE ALPORTEL
estalagem-sequeira@sapo.pt

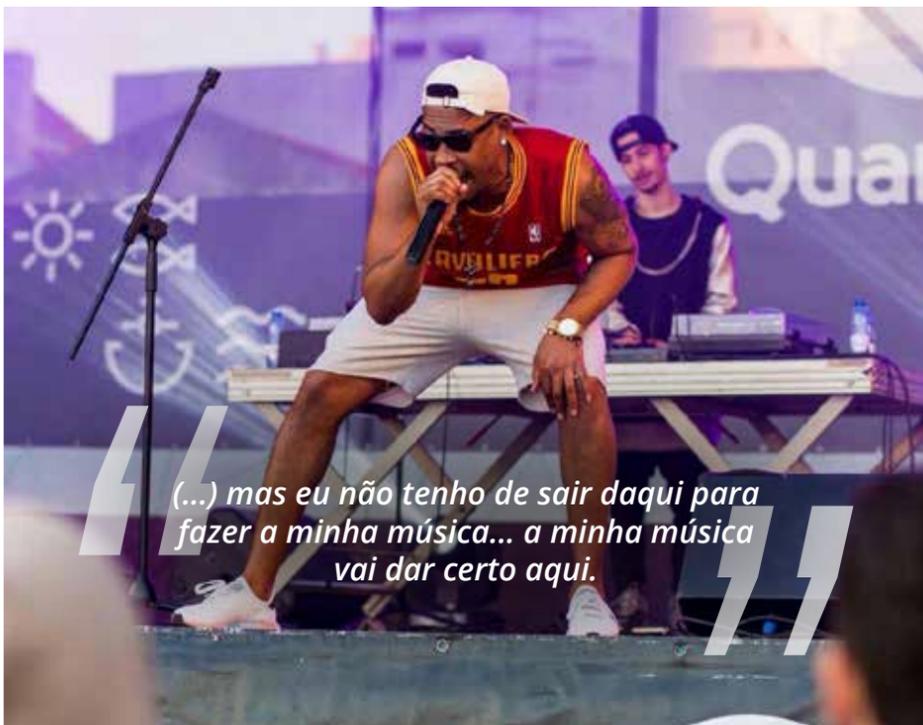
REGIONAL

Sacik Brow

De jogador de futebol a um dos mais talentosos músicos algarvios



CLÁUDIA OLIVEIRA



(...) mas eu não tenho de sair daqui para fazer a minha música... a minha música vai dar certo aqui.

ENTREVISTA

Para começar, fala-me do teu percurso de início... como deste os primeiros passos no hip-hop, por aí...

Eu comecei bem cedo... já na escola primária escrevia muita poesia e gostava bastante de escrever livremente e de rimar. Depois a influência da minha família e amigos também... os meus primos ouviam muito Black Company, General D. e comecei a querer saber mais sobre música, a minha primeira letra foi no 5º ano.

Depois, eu dava-me com alguns rappers aqui da zona; o Perigo Público, por exemplo, foi uma grande influência.

Eu só comecei a levar o rap a sério, há coisa de 10 anos, mas eu já represento o rap há muito tempo; o rap está em mim desde sempre.

Foste jogador profissional de futebol durante alguns anos... o que é que te fez escolher a música e não o futebol?

Sim, joguei como profissional no Chipre. Entretanto, tive uma lesão nos joelhos e tive de parar de jogar, pelo menos durante algum tempo. Isto com cerca de 22 anos... enquanto jogador, morei em vários sítios: Chipre, Bulgária, País de Gales, Açores...

Sempre escrevi as minhas músicas, continuava a fazer rap, mas o futebol era o meu trabalho e era o que gostava de fazer.

Quando tive a lesão, tive de decidir se ia continuar (com mais fragilidades, ia perder o meu melhor momento e ia ter de me reinventar de várias formas...) ou se ia desistir e procurar outra coisa. Foi uma decisão muito difícil, porque eu sempre fui bom a fazer aquilo e eu sempre me vi a fazer isso. Mas acabei por escolher terminar a minha carreira no futebol e foi aí que comecei a pensar mais a sério em fazer o meu rap. Já tinha algumas coisas gravadas nessa altura (da mixtape Made in Ghetto), então decidi ir por aí.

A tua família, na altura, aceitou que deixasses o futebol para a música?

Mais ou menos... o meu pai, quando lhe disse que ia deixar o futebol para fazer música, ficou um bocadinho cético. Ele preferia que eu tivesse operado os joelhos e continuado no futebol, ou arranjado outra coisa (risos). Talvez ele não acreditasse que isto fosse dar em alguma coisa... mas uma vez, ele estava em Angola e ouviu uma música minha a tocar lá... ligou-me a dizer isso muito contente e, aí, disse-me "dá-lhe!"

A minha mãe também nunca acreditou muito que a música fosse suficiente para ganhar a vida... até hoje ela não acredita muito; mas um dia, viu-me na Sic Radical e ela ficou toda orgulhosa! Até contou às colegas dela no trabalho. Também gostou muito quando escrevi uma música para ela na primeira mixtape, ficou muito feliz.

Quais foram as tuas maiores influências?

Boss AC. Boss AC foi a maior influência. A primeira vez que ouvi "Manda-Chuva", parecia

que ele falava comigo naquele álbum... de certa forma, educou-me. Eu sei todas as músicas daquele álbum de cor, até hoje.

Sam the Kid também... ele é o pai. Mas o Sam the Kid já era grande, quando eu comecei a sério.

Mas também o pessoal aqui de baixo... aqueles que eu via ao pé de mim... o Perigo Público! Lembro-me de, na escola, levar um rádio e esperar que ele começasse a soltar um freestyle para começar a gravar numa cassete. Depois, chegava a casa e ouvia aquilo tudo. Ele é um génio, sempre foi.

Também tens o Don Mouska... quem fez o Sacik Brow foi o Don Mouska. Tudo aquilo que sou hoje devo-lhe, foi ele que me abriu a porta. O Digripenny, vários nomes.

Hoje em dia, ser do Algarve já não é um grande problema, em termos de reconhecimento... mas notas uma grande diferença desde a altura em que começaste?

Sim... hoje em dia, com as redes sociais, a internet... toda a gente usa a internet e tem acesso às nossas músicas e é fácil para qualquer pessoa partilhar o seu trabalho.

Antigamente não... o pessoal distribuía os CD's, fazia as mixtapes... era mais complicado nos concertos, porque eram maioritariamente em Lisboa ou no Porto. Claro que às vezes há menos convites por causa das deslocações... mas eu não tenho de sair daqui para fazer a minha música... a minha música vai dar certo aqui.

Já tens cerca de 12 anos nisto... farias alguma coisa diferente, nestes anos, ou manterias tudo igual?

Talvez, a seguir ao "Street-Hop" que lancei depois da "Made in Ghetto" não teria parado tanto tempo como parei. O "Street-Hop" abriu-me muitas portas, fez-me chegar a mais público... e eu pensei "isto está a ir bem, vamos ver onde é que isto me vai levar"... mas devia ter aproveitado para continuar a lançar mais música.

Mas é a única coisa que me arrependo mais de não ter feito. Fora isso, não mudaria nada.

Achas que hoje em dia o rap está a mudar demasiado?

Desde que fiz a "A morte do Artista" que me mentalizei que, para continuar a fazer o meu rap e continuar atual, tenho de mudar um pouco as sonoridades, faz parte da evolução do rap. Não quer dizer que eu vá mudar a minha mensagem. Tens de te adaptar, de certa forma.

O que é que tens para nos trazer para o futuro?

O futuro passa por lançar mais música, muito mais do que tenho feito anteriormente.

Por isso espero que seja bom.

Sacik Brow, um dos nomes mais talentosos e conhecidos do hip-hop português e algarvio, continua a dar cartas no meio, sempre assumindo a sua identidade interventiva.

Natural de Quarteira, o rapper que também foi jogador profissional de futebol, começou muito cedo a acompanhar os músicos da zona e a aprender com eles.

Após o lançamento de "Made in Ghetto" (2013) o seu nome chegou ainda mais longe e tornou-se ainda mais conhecido no meio.

CARIGON
+351 919 174 002
+351 961 533 764
www.carigon.com.pt
www.carigon.pt
carigon@sapo.pt

Cecília Amador
Diretora Comercial

Prestação de Serviços
Mediadora Imobiliária: Compra, venda e arrendamento de imóveis | Mediação de Seguros: Automóvel, moto, acidentes de trabalho, dental, saúde, responsabilidade civil | Mediação de Obras: Isolamentos, impermeabilização, construção civil geral, limpeza de terrenos, piscinas, habitações e escritórios, pintura, carpintaria, caixilharia, projectos de arquitectura, certificados energéticos, levantamento topográfico, etc. | Financiamentos: Créditos para empresas e particulares | Segurança e Higiene no trabalho | Outros serviços: Limpezas em lojas, particulares e condomínios, desinfectações, gestão de condomínios, gestão de propriedades, formações, serviços administrativos, etc.

Sede: Poço das Ferraduras 158C | 8150-054 - São Brás de Alportel
Escritório: R. Bombeiros Voluntários loja 1, 7/C Esq. | 8150-137 - São Brás de Alportel

CARIGON
+351 919 174 002
+351 961 533 764
www.carigon.com.pt
www.carigon.pt
carigon@sapo.pt

Cecília Amador
Comercial Director

Provision of Services
Estate Agent: Purchase, sale and lease of real estate | Insurance Mediation: Automobile, motorcycle, occupational accidents, dental, health, civil responsibility | Mediation of Works: Insulation, waterproofing, general civil construction, cleaning of grounds, swimming pools, homes and offices, painting, carpentry, frames, architectural projects, energy certificates, topographic survey, etc. | Financing: Credits for companies and individuals | Safety and Hygiene at Work | Other services: Cleaning in stores, private and condominiums, disinfections, condominium management, property management, training, administrative services, etc.

Sede: Poço das Ferraduras 158C | 8150-054 - São Brás de Alportel
Office: R. Bombeiros Voluntários loja 1, 7/C Esq. | 8150-137 - São Brás de Alportel

Eleutéria Pires
Consultora imobiliária

+351 912 576 456
eleuteria.pires@iadportugal.pt
São Brás de Alportel

iadportugal
iadportugal.pt

IAD Portugal S.A. - N.º 11320

BOA VIDA

Sugestão do Chef

A marmitta da Sandrinha (Vegan)

O Jornal O Sambrasense divulga mais um nome da cozinha local: Sandra Faria com o projeto "A Marmitta da Sandrinha" que nasceu no último mês, em plena pandemia, Sandra quis apostar em pratos vegan com entrega ao domicílio, tendo também a opção de carne.

Para quem não conhece, a Sandra Faria cresceu e acompanhou a carreira do pai, começando em pequena a tentar recriar em jeito de brincadeira com a sua irmã, os pratos do pai.

Seguiu as pisadas do pai e começou a trabalhar na cozinha com apenas 16 anos. Mais tarde, passou por cozinhas mediterrânicas, portuguesas, mas a que mais se identificou foi a italiana, tendo a oportunidade de aprender com os melhores chefs.

Pode encontrar as sugestões que apresenta todas as semanas nas redes sociais: **a Marmitta da Sandrinha.**



ENTRADA

Montadinho de Legumes grelhados com Queijo gratinado Vegan



INGREDIENTES:

- Rodela de Beringela Grelhada
- Rodela de Curgete grelhada
- Cabeça de cogumelo grelhado (Portobello)
- Pimentos grelhados
- Tomate cereja
- Queijo: mandioca, água morna, alhos, sumo de limão, sal e pimenta
- Gratinar: preparado do queijo, pão ralado, sementes linhaça

PREPARAÇÃO:

Esta Receita é da autoria do meu pai, grelha-se todos os legumes, depois, cria-se o queijo, que é vegan, com a mandioca, adicionando água morna, alho, sumo de limão e sal e pimenta;
Finalizar o prato no forno para o queijo gratinar e polvilhar com sementes de linhaça e pão ralado.

PRATO PRINCIPAL

Caril de Legumes com Tofu e Arroz Basmati



INGREDIENTES:

- Cebola picada
- Alhos picados
- Gengibre Fresco
- Coentros
- Tomate
- Açafrão
- Leite de Cócô
- Manga
- Batata-doce aos cubos
- Raspas de lima e sumo de lima
- Tofu aos cubos
- Ervilhas
- Espargos

PREPARAÇÃO:

- Fazer refogado com a cebola, alho e gengibre
- Juntar o tomate, batata-doce, tofu, ervilhas e espargos
- Adicionar o açafrão e o leite de cocô
- Regar com raspas de lima
- Deixar cozinhar
- Picar os coentros e juntar no fim
Sugestão: Mangopricks do Stone From Hell
Acompanhar com arroz basmati

SOBREMESA

Mousse de Chocolate Vegan



INGREDIENTES:

- 100 gr de chocolate negro 70% cacau
- 150 gr Aquafaba (água do grão)

PREPARAÇÃO:

Esta mousse vegan não leva ovos e é igualmente saborosa e cremosa
Basta apenas juntar o chocolate derretido à aquafaba *
Aquafaba: água do grão batida em castelo

	<p>VINHA DO TORRÃO GRANDE ESCOLHA 2017 Produtor: Casa Ermelinda Freitas Região: Península de Setúbal Enólogo: Jaime Quendera Castas: Touriga Nacional, Alicante Bouschet, Cabernet SauvignonMerlot, Petit Verdot e Syrah. Alcool: 14,50 % Preço médio de venda: 4,99 €</p>	<p>FONTE MOURO RESERVA TINTO 2016 Produtor: Herdade da Figueirinha Região: Alentejo Enólogo: Filipe Sevinato Ointo e Susana Correia Castas: Alicante Bouschet e Touriga Nacional Alcool: 15 % Preço médio de venda: 14,50 €</p>
	<p>3 TOURIGAS DOURO RESERVA 2018 Produtor: Symington Family Estates Região: Douro Enólogo: Pedro Correia Castas: Touriga Franca, Touriga Nacional e Touriga Fêmea Alcool: 14 % Preço médio de venda: 4,99 €</p>	<p>MAU FEITTO TINTO 2012 Produtor: Secret Wines Portugal Região: Douro Enólogo: Virgilio Loureiro e Malfeito Ferreira Castas: Tinto Cão, Touriga Nacional e Tinta Roriz Alcool: 13 % Preço médio de venda: 16 €</p>

EMIGRANTES & IMIGRANTES



Joel Teixeira

E a vida de emigrante na Suíça

“ (...) quem emigra, emigra para trabalhar, enquanto no seu país de origem usufrui mais do que o rodeia.”

Joel Urbano Teixeira, 25 anos, natural de São Brás, emigrou para a Suíça em 2019, atualmente, exerce a profissão de carteiro nos correios suíços e conta-nos como tem sido a sua experiência e que conselhos dá a quem queira emigrar.

ENTREVISTA

Que razões o levaram a emigrar?

Quando era mais novo sempre me imaginei em ir para outra cidade, mas nunca pensei que fosse para o estrangeiro. Optei pela Suíça por ter cá família e porque a ocasião era favorável na altura.

Não é que não gostasse de São Brás de Alportel, porque gosto bastante e é onde me vejo a viver um dia mais tarde.

Como foi a adaptação?

Apesar de não falar francês quando cheguei, penso que a adaptação foi positiva, mas ainda assim não a melhor. Como não falava francês, perdi oportunidades de trabalho, o que dificultou a minha adaptação. Mas graças à família que tenho cá as coisas correram bem.

Se não fossem eles talvez não tivesse ficado na Suíça definitivamente. Também o facto de ser Testemunha de Jeová ajudou bastante. Foi como se tivesse uma família que me esperava há uma vida inteira.

Como foste recebido enquanto português?

Geneve é uma cidade em que a maior parte das pessoas são de idioma português. Em título de curiosidade, existem mais habitantes de idioma português em Geneve do que suíços. Graças a isso, tive propostas de trabalho que caso contrário não teria.

Resumindo, por ser português a minha recepção foi boa.

Qual é o teu ponto de vista quanto às vantagens e desvantagens de emigrar?

Ao emigrar para países mais desenvolvidos, é possível ter uma vida mais estável financeiramente.

No entanto, ficamos longe da família e amigos. Ao emigrar, podemos conhecer novas culturas, modos diferentes de ver a vida, ganhar experiência de vida, novos amigos e experiência de trabalho.

Em contrapartida, quem emigra perde um estilo de vida que só se tem no seu país de origem, em especial no Algarve, pois quem emigra, emigra para trabalhar, enquanto no seu país de origem usufrui mais do que o rodeia.

Que conselho dás a quem está a pensar emigrar?

Em primeiro lugar, emigrar para onde se tem família ou amigos. Isso, sem dúvida, ajudará na adaptação e no começo de uma nova vida.

Em segundo, ter pelo menos umas noções do idioma que se fala no país que pretende emigrar.

Em terceiro, pensar 2 e 3 vezes se é realmente isso que quer. Até se possível, colocar por escrito os prós e os contras de emigrar.

Por fim, informar-se se as condições do país em que pretende emigrar são favoráveis para emigrar naquela altura.

Reportagem de Adriana Urbano

O Jornal O Sambrasense iniciou em Janeiro de 2021 mais uma nova rúbrica com entrevistas a Emigrantes, complementando o trabalho em colaboração com a Câmara Municipal de São Brás de Alportel, com a página Imigrantes.

Conte-nos a sua história ou dos seus familiares: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com

Os nossos imigrantes... Espaço mensal de encontro intercultural

À conversa com Christine Paris

No mês mais romântico do calendário, damos a conhecer Christine Paris, mais um bom exemplo de integração na comunidade de São Brás de Alportel.

A francesa Christine nasceu em Le Havre há 67 anos e antes de chegar ao Centro Histórico da nossa vila viveu em Paris, La Rochelle.

Em França, era delegada de informação médica de um laboratório farmacêutico americano. Sempre que tinha férias, ia para fora, pois sempre adorou viajar.

Quando se reformou percebeu que não queria continuar a viver em França e, em junho de 2015, quando ouviu falar na comunicação social sobre as boas condições de acolhimento em Portugal colocou o seu apartamento à venda e começou a pesquisar o mercado imobiliário português.

Contava com 6 meses para pesquisar o mercado português, mas surpreendentemente vendeu-o numa semana!

Em julho marcou viagem para Faro e marcou visitas com duas agências imobiliárias em Boliqueime, Cabanas de Tavira e em São Brás de Alportel.

Quando chegou a São Brás de Alportel, visitou a casa onde vive atualmente. Conta que foi amor à primeira vista e que fez proposta de compra ainda nesse mesmo dia.

A integração não foi difícil e tem vindo a participar na vida da comunidade estando inscrita em atividades do Museu do Traje, no Ginásio, na Universidade Sénior e nas Piscinas Municipais. Mais recentemente começou a assistir às sessões de cinema no

Cineteatro São Brás.

O idioma tem sido um desafio e Christine tem-se esforçado tendo frequentado aulas de português na Alliance Française, no Museu do Traje e na Associação Jecart. Mais recentemente começou a ter aulas com uma amiga portuguesa. **“Fizemos uma troca. Ela praticava o seu francês e eu aprendia o português”**, observa.

Conta que não lhe agrada a construção de mais uma grande superfície comercial no centro da vila e gostava de ver melhorias ao nível dos animais abandonados, da falta de árvores e de espaços verdes.

Convidada a dar sugestões para melhorias no concelho, propõe a plantação de mais árvores no Largo, uma política mais energética de reabilitação de casas antigas, mais esterilização de animais de rua e mais terraços em restaurantes e cafés para assistir ao pôr-do-sol. Dar um pouco mais de vida aos passeios da Avenida da Liberdade e o Largo é algo que gostaria de ver concretizado.

A viver sozinha na vila há seis anos, diz sentir-se em casa!

Diz-se satisfeita com a qualidade de vida que São Brás de Alportel lhe proporciona destacando como pontos positivos: a segurança, a proximidade de todos os serviços administrativos, a inexistência de estacionamento pago, as lojas de alimentos biológicos, as caminhadas no interior, a reabertura do Cineteatro, a renovação do largo S. Sebastião e da Avenida, o mercado de sábado, a feira das velharias, as casas antigas, as festas e a animação.

São Brás de Alportel, fevereiro de 2021



Espaço da responsabilidade do Município de São Brás de Alportel, sob coordenação do Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes, localizado no Centro de Apoio à Comunidade.

Textos: Sofia Silva | Carmen Macedo | Suzel Gonçalves

Caso gostasse que a sua história ou a história de alguém que conhece, fosse contada nesta coluna, contacte-nos: 289 840 019 | municipe@cm-sbras.pt

AGENDA

ACONTECE...

O Jornal "O Sambrasense" convida-o a desfrutar de alguns eventos a acontecer durante o mês de Fevereiro, mês da amendoeira em flor, mês do amor e dos enamorados.

Dada a situação de confinamento, todos os eventos partilhados são realizados via online, sendo assim, o jornal optou por partilhar duas iniciativas muito importantes junto dos nossos leitores.

15 MARÇO

ATÉ 15 DE MARÇO
PROTEÇÃO CIVIL

Limpeza Rural

Não se esqueça que a limpeza rural é obrigatória até ao próximo mês, para qualquer dúvida, pode contactar o número **289 840 000** ou municipe@cm-sbras.pt

3ª, 5ª & SAB

16H00
REDES SOCIAIS DO MUNICÍPIO

Aulas de Desporto

Diga não ao sedentarismo e faça parte das aulas online que o Gabinete de Desporto do Município de São Brás de Alportel preparou para si.

2ª - 6ª

09H30-12H30 E 14H00-17H00
GABINETE DE APOIO

APAV

O Gabinete da APAV em São Brás encontra-se no Gabinete de Apoio à Comunidade e para marcação é necessário o agendamento: **963 725 830**.

INFORMAÇÃO



Informamos os interessados em anunciar os seus produtos em placards de publicidade, no Campo Sousa Uva em São Brás de Alportel que devem contactar a União Desportiva e Recreativa Sambrasense, utilizando para tal:

916 956 204 | 289 841 439

SOPA DE LETRAS PAISES

C O R A A I D N I D V L Q F U
D J N N L P N S B F G M Z Y J
E G H G A U S T R A L I A U D
O B O O G Q U E N I A Y V Y X
H D L L U F A A N D O R R A W
C F A A T L R H C I T A L I A
C S N T R T U P N G N M R I D
Z T D S O T H X G A A E S T T
M W A L P J U E E R M E N K D
I A Q I T C S R R M N E J T E
C T L M S P H O Q O B H L T R
H D E A A S C I D U V U W A A
I S C N S O U N N R I H R E D
L M H S S I I R G A B A B G Y
E A N D L Z A B R A S I L Y O

PORTUGAL
ESPANHA
HOLANDA
ALEMANHA
ITALIA
BRASIL
ANGOLA
INDIA
CHINA
QUENIA
AUSTRALIA
TURQUIA
MARROCOS
INDONESIA
RUSSIA
MALASIA
LUXMEBURGO
ANDORRA
CHILE

CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
289 842 666

CÂMARA MUNICIPAL
289 840 000

CENTRO DE APOIO À COMUNIDADE
289 840 020

CENTRO DE SAÚDE
289 840 440

EVA TRANSPORTES
289 842 286

FARMÁCIA DIAS NEVES
289 842 252

FARMÁCIA S. BRÁS
289 842 261

GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
289 840 800

JUNTA DE FREGUESIA
289 842 174

Nº DE EMERGÊNCIA
112

POSTO DE TURISMO
289 843 165

PROTEÇÃO CIVIL
117

SAÚDE 24
808 242 424

SERVIÇO DE ÁGUAS (PIQUETE - 24H)
914 076 215 | 967 576 573

TÁXIS
289 842 611

VETERINÁRIO MUNICIPAL
289 840 008



FARMÁCIAS DE SERVIÇO HORÁRIOS

FARMÁCIA S. BRÁS

FEVEREIRO
2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 19 | 20 | 22 | 24 | 28

MARÇO
Indisponível

FARMÁCIA DIAS NEVES

FEVEREIRO
1 | 3 | 7 | 9 | 11 | 12 | 13 | 15 | 17 | 21 | 23 | 25 | 26 | 27

MARÇO
Indisponível

A FECHAR



Dicas a Granel

“Pela farinha se conhece o moleiro.”

“São Brás de Alportel tinha muitos moinhos, existem registos que nos dão conta de pelo menos 22 moinhos de vento, 9 moinhos de água e azenhas e 2 moagens...”

Oiço muitas vezes dizer que as pessoas que trabalhavam no campo, assim como os meus avós, queriam que os filhos estudassem para não ter a vida que eles tinham. O trabalho no campo é duro, mas acho que foi nessa geração dos meus avós que acabou por haver este afastamento do trabalho do campo, e agora eles dizem que ninguém se interessa (o que não é verdade), mas foram eles próprios que desejaram que os filhos procurassem uma outra vida diferente da deles.

As mulheres levantavam-se de noite para fazerem as papas de milho para comerem no campo. Na altura das sementeiras entreajudavam-se e faziam adiafas para que todos terminassem ao mesmo tempo. A ceifa era feita a braços com uma foice. As vacas e as bestas iam atrás para acarretarem os molhos de trigo para a eira. As mulheres levavam as crianças para a ceifa, colocavam-nas ao pé duma rocha com um chapéu-de-sol ou à sombra de uma árvore. Os bebés ficavam com uma chupa de trapo com açúcar para se entreterem e os irmãos mais velhos ficavam a cuidar deles, para os proteger dos bichos, como as cobras e chamarem a mãe se fosse necessário.

Construíam a eira em terra e pedra e

levavam um rebanho de cabras para irem “apeguenhar” todas ao mesmo tempo o barro que estava no chão, ao qual juntavam palha, para fazer um “conjolo” e o chão ficar liso. Os molhos de trigo eram debulhados na eira.

O moleiro trabalhava nos moinhos de vento, de água ou nas moagens, e sabia lidar com as mós. Os moinhos trabalhavam por temporadas, no verão era o moinho de vento e no inverno era o moinho de água. O moleiro trabalhava alternadamente. No moinho de vento, no inverno não se podia moer por causa da chuva e trovoada, quanto ao moinho de água só havia o problema da ribeira encher demasiado que inundasse o moinho. As dificuldades de trabalhar no moinho aconteciam quando o vento era muito forte, partia as varas, rasgava as velas... era preciso que o moleiro soubesse avaliar se o vento estava a aumentar para que pudesse proteger o moinho, mas por vezes moía-se vários dias seguidos sem azares nenhuns. Às vezes também apareciam ratinhos nos moinhos, mas havia um gatinho no moinho que devorava os ratos. Os moinhos de vento eram construídos sempre aos pares, o moinho branco com mós brancas que era indicado para moer o trigo para o pão e o milho para as papas, e o moinho preto que tinha as mós pretas para moer a aveia e a cevada para as rações dos animais. Os rendimentos do moinho eram as maquinas, que eram medidas com umas caixinhas de madeira sem tampa, e o moleiro tirava

sempre duas ou três maquinas da vasilha que o freguês trazia com o trigo para moer e ia-se enchendo uma saca para depois prestar contas aos patrões.

Em casa, a farinha de trigo servia para as mulheres cozerem o pão caseiro nos fornos de lenha, de acordo com as necessidades de cada família (de 8 em 8 dias ou de 15 em 15 dias). Há relatos também de fornos comunitários em alguns sítios. A farinha de milho servia para se fazerem as famosas papas, que era uma das bases da alimentação na época. Quanto à farinha de aveia e cevada, esta era utilizada para a alimentação dos animais.

Estas estórias foram recolhidas na nossa serra com várias pessoas com quem falei, mas a grande ajuda foi do Sr. José Ramos da Cabeça do Velho, que teve o ofício de moleiro no Moinho da Renda, no Moinho da Fronteira e na Moagem da Cabeça do Velho.

Recordo que São Brás de Alportel tinha muitos moinhos, existe registos que nos dão conta de pelo menos 22 moinhos de vento, 9 moinhos de água e azenhas e 2 moagens. Mas é como diz o ditado: “Moinho sem moer não ganha de comer”, o que é uma pena pois acabaram por ficar quase todos ao abandono e hoje já não existe um único moinho a moer diariamente. Podem, no entanto, marcar uma visita ao Moinho do Bengado que foi todo restaurado e conhecer a sua história.

Mas felizmente, o mesmo não tem acontecido pelo nosso país fora, e em Alenquer existe uma família de moleiros

de várias gerações, Paulino Horta, que continuam a moer em mó de pedra farinhas biológicas, o que as torna melhores em aroma e sabor para pães biológicos com massa-mãe, mas as opções de utilizações são inúmeras. E como as coisas boas levam tempo, agora já temos farinhas biológicas na Bialógica, para fazerem os vossos cozinhados por casa.

Temos a seguinte variedade de farinhas biológicas: trigo branco tipo 65, trigo semi-integral tipo 80, trigo integral tipo 150, trigo barbela tipo 80, trigo barbela tipo 150, milho amarelo tipo 175, trigo duro, espelta branca, espelta integral, trigo sarraceno, centeio semi-integral, arroz, aveia, cevada, kamut e quinoa.

A mim ninguém me tira a memória sensorial daquele gostinho de fazer pão e folares com a minha avó em forno de lenha, ou de pizzas ou massa fresca em casa com a família. As pizzas já experimentei com estas farinhas, falta o pão e folares, espero que esteja para breve e vocês?



ANA BEATRIZ BERNARDO DE JESUS

Plano de Vacinação Anti-Covid 19 avança em São Brás de Alportel



O Plano de Vacinação Anti-Covid avançou no primeiro dia do mês de Fevereiro, dando um sinal de esperança a toda a comunidade, os primeiros a ser vacinados foram os utentes e funcionários da Casa de Repouso e Saúde de São Brás de Alportel.

A 1ª toma da vacina agregou 59 utentes e 36 funcionários, nos dias seguintes, a vacinação prosseguiu no Lar de Terceira Idade da Santa Casa, uma das instituições que mais sofreu com a pandemia e onde houve mais vítimas mortais.

Passados 10 dias, foi a vez do Corpo de Bombeiros proceder à inoculação dos elementos contra a covid-19, num total de 24 bombeiros, representando 50% do quartel.

Este plano está a ser realizado de acordo com a DGS e é fulcral para quem está na linha da frente conseguir fazer o seu papel de forma segura.

Ao dia da edição deste jornal registavam-se 26 casos ativos, representando uma baixa gradual dos casos na nossa comunidade, vamos continuar a fazer tudo o que conseguimos para reduzir este número.



Recordar o Passado Casal de noivos dos anos 40

Em pleno mês do amor, partilhamos com os leitores uma fotografia de casamento de um casal sambrasense, Vitória de Jesus Mendonça e Manuel Sousa Martins, naturais do Corotelo, que casaram no ano de 1947 em São Brás de Alportel.

PROTEJA ATÉ 15 DE MARÇO

**A SUA HABITAÇÃO
DOS INCÊNDIOS RURAIS**
A prevenção é uma missão de todos!

É OBRIGATÓRIA
a limpeza do espaço rural

