



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

ESPECIAL MÊS DA MULHER

Homenagem a mulheres sambrasenses



David Mendonça soma e segue no mundo da música nacional

Fisio S. Brás é agora SAN e promete manter essência com um conceito renovado

LOCAL

A esperança voltou ao dia 3 de março com 0 casos covid-19 em São Brás de Alportel

24

PROJETOS E NEGÓCIOS

Moov Life de Telma Leonardo aposta no combate ao isolamento social

13

EMIGRANTES

Renato Alves, os seus projetos e o seu carácter solidário em França

03

REPORTAGEM

Professor da minha vida: Eugénia Narra

04



A ABRIR

Editorial

Hoje para fugir um pouco aos temas comuns, Desporto e Associativismo e os seus desencantos, vou falar um pouco sobre esta pandemia que nos assola a todos e que todos sabíamos o que fazer, mas não passava de meras suposições, visto nunca termos passado por tal e como tal era e é tudo novo e ainda bem que é novo, é sinal que não tivemos que passar por tudo isto em anos recentes com tamanha gravidade. Penso que é tempo de todos nós refletirmos um pouco sobre tudo

isto que nos está a acontecer, tirando ilações para que no futuro possamos lidar com mais coerência e mais sabedoria, limando erros praticados por alguns, e quando digo alguns refiro-me mesmo a alguns porque em todas as dificuldades há sempre os que acreditam e os que não acreditam até lhes acontecer deitando tudo a perder do esforço dos outros. Muitos casos houve de muito boa gente que só acreditou quando lhes chegou a eles ou a familiares seus. Eu no princípio também tive um pouco desconfiado devido a tantas teorias da conspiração existentes por este mundo fora onde chegámos a um ponto que não sabemos a quem já podemos confiar, mas penso que todos, assim como eu depois de tantas mortes de amigos

nossos não havia mais nada para duvidar e se alguma coisa houver para duvidar, tudo um dia se saberá e que os culpados sejam devidamente castigados. Não só pelas pessoas desaparecidas mas também pelas desgraças financeiras e psicológicas infligidas a tantas famílias.

No dia em que estou a escrever este editorial sinto-me particularmente contente ao ver que no meu concelho temos zero infetados e apenas 2 pessoas em vigilância e que o meu Algarve é um dos distritos menos afetados pelo covid-19. Acho que era altura de os nossos governantes darem alguns bónus a quem menos prevaricou as regras, desconfinando por regiões, não só porque o nosso Algarve precisa de trabalhar mas

também para que sirva de exemplo para outros distritos, e assim sucessivamente, a fim de podermos ter um verão mais livre, mais alegre, onde todos podem cumprimentar, abraçar e beijar, conviver, enfim, desfrutar do bom que a vida nos dá - liberdade.



JOAQUIM JOÃO



MOMENTO DO MÊS

Desafios do Jornal O Sambrasense dão a conhecer encantos de São Brás de Alportel

O jornal O Sambrasense lançou há um mês um desafio na página online do jornal com a colocação de já mais de 50 imagens de locais da natureza sambrasense, bem como monumentos e património.

Desde grutas, fontes, noras, poços, ribeiros, minas e muito mais, São Brás de Alportel está a ser redescoberto pelos sambrasenses!

A redação deste jornal está muito feliz pela enorme adesão a este desafio que pretende redescobrir a nossa terra, incentivar ao

exercício físico em segurança e à valorização do que é nosso.

Todos os dias são colocados diferentes desafios tanto pela redação como pelos leitores que todos os dias nos presenteiam com imagens novas.

Junte-se a nós nesta iniciativa e envie as suas imagens para:
redacao.jornal.osambrasense@gmail.com

Imagem: Fonte dos Almargens

BREVES

São Brás prossegue plano de renovação do parque desportivo

O Município de São Brás de Alportel prossegue o plano de renovação do Parque Desportivo do Concelho, com um conjunto de trabalhos de conservação, reparação e renovação dos equipamentos de manutenção desportiva.

Os trabalhos em curso, integrados no Plano Geral de Manutenção de Equipamentos Desportivos, estão a ser concretizados por administração direta pelos serviços operacionais e técnicos da Câmara Municipal.

Medidas realizadas de forma planeada, faseada e rigorosa pela equipa do Gabinete Municipal de Desporto e que têm como objetivo assegurar as melhores condições para a prática desportiva dos munícipes e atrair novos praticantes para a atividade desportiva.

Os investimentos municipais no desporto são contínuos e estreitamente articulados com as necessidades associativas e desportivas e as necessidades de intervenção de cada equipamento desportivo.

“Tendo em conta o contexto atual, tem-se verificado um crescimento da prática desportiva individual e familiar, como suplemento ao trabalho realizado pelas associações e entidades que promovem o desporto no concelho. “Afirma o Vereador do Desporto, Acácio Martins.

Plano Municipal de Apoio ao Associativismo reforçado em 2021

Em contexto de pandemia, reconhecendo a relevância do movimento associativo como um dos motores essenciais da vida da comunidade, o Município de São Brás de Alportel criou um apoio extraordinário para auxiliar as associações locais, que precisam de adotar medidas de prevenção do contágio e proteção dos seus utentes, funcionários e colaboradores na retoma das suas atividades no decurso deste ano.

Em 2021, o associativismo são-brasense conta com um investimento municipal de quase meio milhão de euros. Um plano que dá continuidade à política de apoio às associações desportivas, culturais, recreativas, sociais e de apoio à economia que desenvolvem a sua atividade no concelho; e que procura corresponder às necessidades e desafios do contexto atual.

O Plano Municipal de Apoio ao Associativismo são-brasense para 2021 conta com um orçamento global superior a 457 mil euros, o que representa um aumento de cerca de 5% face ao valor previsto para 2021.

Nesta edição, o Plano integra o estabelecimento de protocolos de colaboração com 21 associações, ou seja, mais duas associações do que na edição de 2020.

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, Sílvia 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

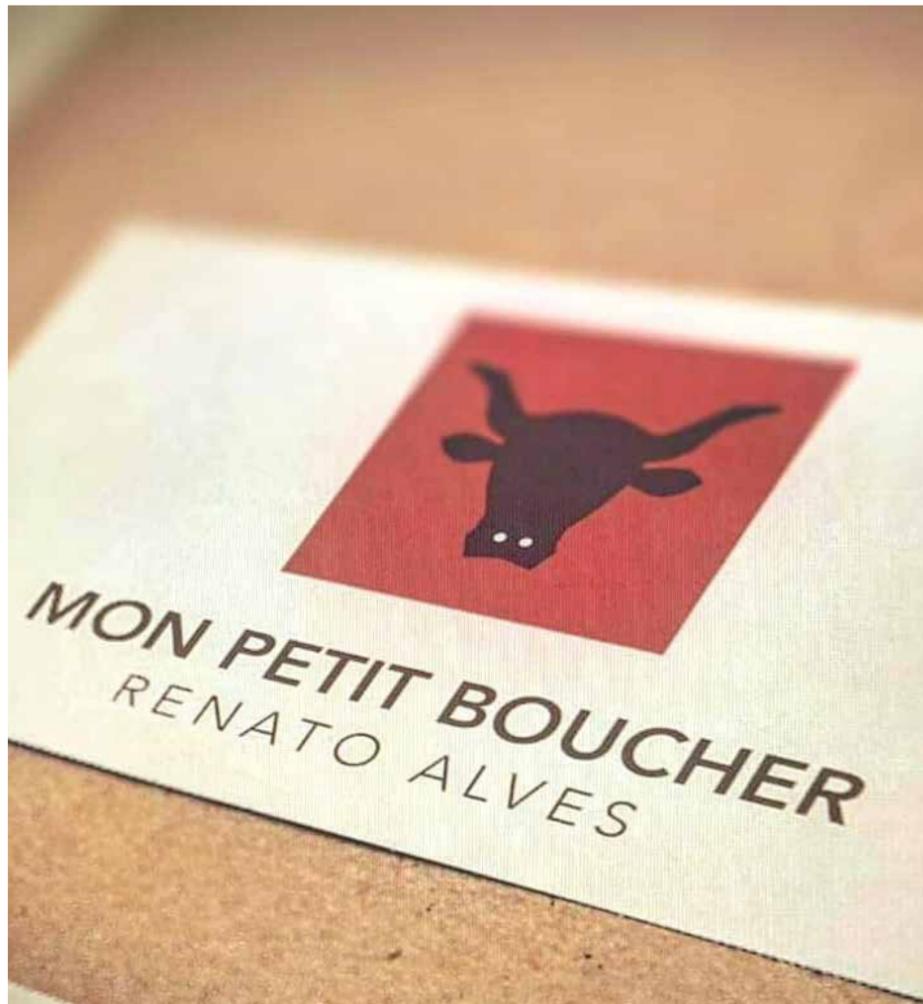
EMIGRANTES

Renato Alves

Os seus projetos e o seu caráter solidário em França



(...) Assim que soube que havia jovens com dificuldades em aceder a comida que os levava a tentativas de suicídio, coloquei um anúncio a dizer que os podia ajudar, não consegui ficar indiferente a tudo isto



Renato Alves, 33 anos, cortador de carnes, emigrante em França há 6 anos, proprietário da cadeia de talhos "Mon Petit Boucher" foi notícia na página online do Sambrasense pela sua iniciativa solidária com estudantes parisienses ao oferecer alimentação a jovens desesperados por ajuda.

Sobre a experiência de ser emigrante, Renato partilha o seu testemunho: *"Hoje em dia já passou pela cabeça de quase todos os jovens, a ideia de emigrar. O problema nunca será falta de trabalho, mas a falta de coragem de sair da zona de conforto que as pessoas não conseguem se liberar..."*

Emigrar fez de mim uma pessoa mais rica em conhecimento, mas emigrar não é para todos!"

A chegada a França não foi fácil, Renato foi ficando quinquenalmente em casa de amigos, mas rapidamente arranjou trabalho.

Nem a língua francesa foi um entrave e a oportunidade de trabalhar surgiu sem Renato ainda saber dizer bom dia em francês.

Jovem convicto das suas ideias e empenhado, conta que a experiência de ser emigrante em França tem sido muito enriquecedora, é um país pelo qual nutre uma grande admiração: *"A França é um país magnífico, rico em sabedoria e em história e rico em quase tudo..."*

Adoro o meu País e defendo-o até à sua esplêndida simplicidade... Mas foi este país que me abriu portas para crescer..."

Passados 2 anos, já com o dialecto mais apurado, ocupou o lugar de manager, liderando uma equipa com 22 pessoas: *"Agora falando um pouco mais cru, a vida de trabalho na França é duro! Quando cá cheguei ia a pé para o trabalho, fazia 6 km a pé todas as manhãs. Os franceses e os outros estrangeiros eram os primeiros a abalar pra casa, não levavam o trabalho muito a sério. Eu era o único que ficava até ao fim. Acho que por isso surgiu essa oportunidade de evolução para mim!"*

O maior desafio de ser emigrante passa por encontrar o lugar a que chamar casa, Renato sente que já não é de um lado, nem de outro: *"Quantas vezes estou aqui e tenho tantas saudades de Portugal e quando estou aí tenho saudades de França. Não é fácil lidar com esta gestão de sentimentos... Enfim!"*

Falando do futuro, Renato conta-nos

em primeira mão que vai abrir um talho restaurante na capital francesa a juntar aos outros três talhos do qual é proprietário.

Foi no âmbito dos seus projetos já atuais de talhos de carne que Renato tem realizado trabalho de solidariedade para com os jovens parisienses: *"Nunca fui rico. Os meus pais também não, mas sempre tive boas referências. A minha avó e o meu pai sempre trabalharam muito e às vezes as refeições em casa não eram muito nobres ou abundantes."*

Assim que soube que havia jovens com dificuldades em aceder a comida que os levava a tentativas de suicídio, fiquei bastante irritado, pois vivemos num mundo egoísta onde há juventude a prostituir-se para comer e pagar os estudos."

O seu caráter solidário não o deixou ficar indiferente À situação dos jovens desesperados por comida e colocou um anúncio a dizer que tinha comida para os

ajudar: *"Meti o anúncio e ajudei alguns jovens. Dei-lhes o melhor que tinha, a minha humildade!"*

O anúncio dizia assim: "Aos estudantes que moram perto da vila de lagny sur Marne da vila de claye souilly e da vila roissy en brie..."

Eu sei que a situação não está fácil pois é difícil para todos, mas não ponham um ponto final as vossas vidas porque não têm nada pra comer. Venham ter comigo num dos meus talhos e eu vos darei algo para comer..."

"Quero deixar um abraço a todos os sambrasenses!"

A redação do jornal agradece a oportunidade de partilhar a história de vida de Renato Alves e agradece a sua solidariedade e voluntariado para com o próximo, sendo um exemplo para toda a comunidade!

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

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](https://www.facebook.com/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

REPORTAGEM

Professor da minha vida Geni (Eugénia Narra)

Eugénia Narra, tratada carinhosamente por Professora Geni, é a nossa convidada deste mês, natural de São Brás, começou o seu percurso na escola da Menina Sousinha e nunca mais deixou o mundo da escola, lecionando por mais de 40 anos. Ser professora foi uma missão que agarrou de alma e coração e foi esse amor com que tratou os seus alunos que marcou tantas gerações de sambrasenses (e não só).

ENTREVISTA

Conte-nos um pouco sobre o seu percurso neste mundo do ensino...

O meu nome é Maria Eugénia Passos Rosa Narra, conhecida por Geni e, para os meus alunos e famílias, professora Geni, o que muito me orgulha, pois há neste diminutivo uma aproximação e uma ligação emotiva e carinhosa pois, desde sempre, os mais próximos assim me chamam.

Sou natural da nossa terra, S. Brás de Alportel, onde nasci há 65 anos.

O meu percurso escolar começa com a aprendizagem das primeiras letras e números na escola da “Menina Sousinha”, o pré-escolar daquele tempo, seguindo-se o ensino primário na escola onde hoje funciona o Centro de Artes e Ofícios e a conclusão da 4ª classe já no Colégio da D. Bernardete onde prossegui estudos até ao 5º ano (atual 9º ano de escolaridade). Fui para o Liceu de Faro onde conclui o 6º e 7º anos (corresponde ao atual Ensino Secundário).

Em 1973 recebi-me a Faculdade de Letras de Lisboa e, em dezembro de 1978, poucos meses depois de concluir a minha licenciatura em Filologia Germânica – Inglês/Alemão, comecei, em Mértola, o meu longo percurso de 42 anos dedicada ao Ensino de alma e coração.

Talvez por ter sido a minha primeira escola, guardo recordações bem vivas desse tempo, em que ainda, uma jovem me vi perante alunos ávidos por aprender e que, desde logo, despertaram em mim o prazer de ensinar e a importância da palavra Professora.

Crianças e jovens que, naquela altura, 1978, ainda viviam muito longe de certas realidades e viam no professor aquele que levava o mundo até eles.

Conheci colegas fantásticos, fiz amigos para a vida. Era o Alentejo profundo, com as comunidades isoladas de tudo e de todos, com reduzidos meios de transporte. Recordo com muita emoção o dia em que um grupo de professores, no qual me incluía, decidi levar a Lisboa todos os alunos da escola. Tarefa árdua e olhada por muitos como impossível, foi das visitas de estudo que nunca esquecerei. Os olhares que tudo absorviam e a felicidade estampada no rosto de cada um, foi a melhor recompensa.

Segue-se Moura.

Era na altura uma vila (hoje cidade) de

passagem, muito fechada a quem chegava de novo. A classe dos professores tinha uma mobilidade anual enorme nessa altura e, vindos de todos os cantos do país, tinham hábitos comportamentais muito diferentes os quais nem sempre eram bem aceites pelos locais. No entanto, os alunos foram sempre o objetivo final do meu trabalho e a eles me dediquei incondicionalmente.

... e a seguir, Odemira, a vila alentejana que mais marcou a minha vida. Para além da escola, das gentes, do rio Mira, das calmas águas do Rio Mira que nos inculcia serenidade e das inesquecíveis festas das comemorações do 25 de Abril, ali conheci o meu marido que, na altura, também era professor e onde nasceu a minha filha Daniela. A essa terra maravilhosa devo muita da felicidade da minha vida. Durante três anos letivos aí trabalhei. Em parte desse tempo tive o privilégio de morar nas magníficas praias do Almogrove e Zambujeira do Mar. Ainda hoje mantenho contacto com alunos e funcionários desse tempo.

A vida dá muitas voltas e regresso à minha terra natal para lecionar na Escola Secundária de Loulé. Em 1986/1987 vou para a Escola D. Dinis, em Quarteira, de cuja sala de professores se via o mar. O ano letivo seguinte é o ano de viragem da minha vida. Colocada em Moura por dois anos para fazer a profissionalização, com uma filha de 4 anos e um bebé de meses, resolvi desistir dessa colocação, mesmo ficando impedida de lecionar no ensino público durante dois anos. O desemprego atingiu-me como não pensava que fosse possível acontecer. No meio deste turbilhão de emoções, surgiu a hipótese de trabalhar no ensino particular e assim vejo-me de regresso, agora como professora, ao colégio da D. Bernardete; um espaço repleto de memórias que me transportavam à minha meninice e juventude, e que ainda hoje, tantos anos depois, perduram quando, percorro os cantos e recantos, alguns deles com histórias incríveis. Muitos me diziam que seria complicado viver e trabalhar na minha terra. Estavam errados. Sempre me senti acarinhada por todos: colegas, pais e principalmente pelos alunos. Passados sete anos, já profissionalizada, o colégio é vendido ao Ministério da Educação e o sonho de uma escola pública torna-se realidade.



Como surgiu a paixão pelo ensino?

O gosto pelo Ensino surgiu naturalmente. Não me recordo se, dos muitos professores que tive ao longo da minha vida de estudante, algum me tenha influenciado nesse sentido. Penso, até, que não terá sido a minha primeira opção, mas um facto é, que um dia decidi que queria ensinar. E abracei esta missão com toda a dedicação e mesmo nos momentos mais difíceis, nunca pensei em voltar atrás.

Como descreve a sensação de estar presente na inauguração de uma infraestrutura como a Escola Básica 2.3 Poeta Bernardo Passos?

No dia 29 de outubro de 1993, num edifício construído de raiz, inaugurou-se a Escola E.B. 2,3 Poeta Bernardo de Passos. Relembro a sua construção, desde os alicerces até ao dia em que abriu as suas portas a alunos, pais e a toda a comunidade. Foi um dia histórico para todos os São-brasenses. E eu estava lá, fazendo parte daquele momento que marcaria para sempre a minha vida de professora e cidadã. Foi uma honra ter sido convidada para, como vice-presidente, fazer parte da comissão instaladora presidida pela professora e minha grande amiga Violantina Hilário. Tantas recordações! Tantos momentos de aprendizagens, tudo feito com muito amor e dedicação.

Para além de professora foi também diretora escolar. O que recorda desse papel?

No verão de 1996, fui convidada pelo Diretor Regional de Educação para a presidência da Comissão Instaladora da Escola Secundária de S. Brás de Alportel, atualmente Escola Secundária José Belchior Viegas e um ano depois fui eleita Presidente do Conselho Diretivo da mesma Escola, cargo que desempenhei durante os oito anos seguintes. Os primeiros tempos foram difíceis devido à ocorrência de acontecimentos inesperados. Passada esta fase, tudo fluiu normalmente. Não foi fácil ser líder, mas o trabalho e a colaboração de todos foram essenciais para termos uma escola onde aprender fosse um prazer e não uma obrigação. Penso que conseguimos. Aos meus colegas na gestão da Escola, professores Maria João Gomes, Ana Cristina Soares, saudosa Aida Cardoso e Ricardo Pereira, a todos os professores que

por aquela Escola passaram e ao pessoal não docente, expresso o meu reconhecimento e gratidão pela forma profissional, leal e carinhosa com que sempre me apoiaram.

Passados estes anos ainda é recordada por alunos de diferentes gerações. Qual o impacto que isso tem na sua vida?

A parte final desta longa história de vida, teria que, obrigatoriamente, ser dedicada aos meus alunos. Foram centenas os que passaram pela minha vida de professora. Ensinei cada um deles como se fosse único. Amei cada um deles como se fosse meu. Ouvi, escutei, aconselhei, ri e chorei com todos eles. Partilhamos histórias, umas tão felizes, outras tão tristes e difíceis. Abri as portas da minha casa a tantos que procuravam ajuda e deixei-os entrar no meu coração. Levei as aprendizagens e o conforto a casa dos que, por algum motivo, não podiam ir à Escola. Fui tutora de jovens que precisavam de um abraço amigo e de palavras de incentivo para conseguirem continuar... tive, turmas fáceis, difíceis, que me desafiavam a ser melhor a cada dia. Melhor professora, melhor educadora e melhor pessoa. Com eles aprendi tanta coisa! Que os professores não sabem tudo, que a humildade é a palavra-chave e que o amor ao próximo é fundamental para quem escolhe esta profissão.

Ensinei-lhes Inglês, assim como o valor da lealdade, da solidariedade, do altruísmo e principalmente do respeito pelos outros e por nós próprios. Muitos se casaram e acompanhei alguns nesse dia, conheço os seus filhos, muitos deles também meus alunos, vi alguns (demais) partirem deixando um vazio enorme no meu coração. Hoje é com um orgulho enorme que os oiço dizer “a minha querida professora Geni”. Leio muitas das palavras que escrevem e revejo -me em cada uma delas. Falamos à mesa do café, ao telefone e nas redes sociais, lembrando os dias de sala de aula. Oiço confidências de homens e mulheres que ajudei a formar e a escolher o seu caminho. Sei que muitos me recordam com carinho e isso é o bastante para sentir que a minha missão foi cumprida, tentando sempre o equilíbrio entre a razão e a emoção.

Bem hajam todos os que passaram pela minha vida e deixaram marcas que o tempo nunca apagará.

“ Ensinei cada um deles como se fosse único. Amei cada um deles como se fosse meu. Ouvi, escutei, aconselhei, ri e chorei com todos eles. Partilhamos histórias, umas tão felizes, outras tão tristes e difíceis. ”



OPINIÃO

A paisagem São-Brasense

- Património a acarinhar



Extasiava-me, do pátio de trás da casa de minha avó, no Cerrito, a olhar para a banda dos Vilarinhos e a espreitar a vista desde a Gralheira ao Malhão, quedando-me, em prece, no vulto da igreja de S. Romão.

Embevecia-me aquele sereno verde imenso, de mui variegadas tonalidades, pontilhado do branco alvacentos das casas.

Pelo final da tarde, os dois moinhos da Fonte da Murta – o de pura farinha e o de rolão – recortavam-se, altaneiros, no céu alaranjado ao sol-pôr, como num conto de fadas. Aí, nesse noroeste, se encontram com S. Brás os concelhos de Loulé e Faro. Um êxtase a qualquer hora do dia.

E assim via a minha terra.

E assim a considerava berço de poetas, como os que, nos últimos tempos, eu leio na página inteira que o *Notícias de S. Braz* lhes dedica, abraço ímpar no quadro dos jornais portugueses. Era nessa paisagem, dizia eu com os meus botões, que se bebia inspiração, que decerto encantara o Aleixo e até obrigava meu pai a falar-me em rimas de vez em quando.

Por conseguinte, esse era o tema: a paisagem são-brasense como património a salvar. Eis senão quando abro o *Guia de Portugal*. Busco as páginas em que

se poderia falar de S. Brás. E pasmo. Afinal, sempre fora assim! O que, do alto da casa de minha avó, no Corotelo, sempre fizera os meus encantos, também já outros enfeitara também. Senti de novo o olor acre e bom das flores de alfarrobeira, a cativar abelhas; deliciei-me com a beleza do farto candeio cinza numa promessa de boa azeitona arretalhada. E não resisti. Mudei o tema. Vou partilhar emoções.

No *Guia de Portugal*, esse primeiro repositório das belezas do País, publicado pela Biblioteca Nacional de Lisboa em 1927, há, no volume II, sobre «O que se ver no Algarve», esta frase, de Raul Proença:

«É preciso conhecer as vilas, as aldeias, os campos, a serra, o mar (no Barlavento), para sentir e amar o Algarve como ele deve ser sentido e amado – como um dos mais lindos, originais e sugestivos rincões da terra portuguesa. O que há, pois, a ver e admirar nesta província são sobretudo os aspectos inconfundíveis da sua paisagem e os traços pitorescos da sua vida regional» (p. 210).

Sedutora, a descrição da viagem a partir de Barranco do Velho:

«A estrada para S. Brás continua com belos pontos de vista para a direita, num solo extremamente movimentado. Aparecem as primeiras figueiras. O caminho coleia.

Os outeiros da esquerda lembram jardins em terraços. As ondulações do terreno, as sucessivas quebradas da montanha, os vales cultivados, a vegetação mais exuberante, as massas verdes dos pinheiros tomando as encostas, tornam o panorama encantador. Vê-se já Alportel, mais além o Farrobo sobre um outeiro e, de repente, numa brusca transição, entramos no jardim algarvio, o Chenchir dos Árabes. A mutação não pode ser mais completa. Desaparecem o mar de montanhas, os pinheirais ondeantes, os sobreiros, as colinas doces e boleadas. Deixámos a região do xisto, entramos na dos calcários. É o Algarve propriamente dito que começa, com as suas árvores baixinhas, as suas casas brancas, as suas chaminés mouriscas e os seus pequeninos campos divididos por piteiras. Transpusemos 200 a 300 m., e parece que entramos em outro mundo» (p. 216).

Depois de se ter falado de Loulé, ruma-se a S. Brás de Alportel «por uma estrada pitoresca, uma das mais animadas do Algarve. Belas vistas à direita para a campina cheia de casais e de arvoredos e para a linha de cerros que nos separa do mar» (p. 230).

Confesso que tive de ler duas vezes, por não querer acreditar no que, a determinado momento, vi escrito. É que se explica que de S. Brás se pode «regressar a Faro por um caminho mais longo mas mais pitoresco» e, ao chegar a S. Romão de *Vilarinha [sic]*, «começa a preparar-se uma colina até subir a meia encosta o monte do Corotelo, numa deliciosa varanda sobre os outeiros e os campos circundantes. Poucas vezes se tem ocasião de apreciar no Algarve panorama tão colorido e gracioso. Esse panorama ainda aumenta de amplitude se, fazendo uma pequena pagarem no Corotelo, nos tentarmos a subir por uma íngreme vereda à assentada em que se erguem os moinhos da *Fonte da Murla [sic]*. Para o S. estende-se o mar num circuito de muitas milhas, desde as paragens de Tavira e Albufeira. Para o N. é um verdadeiro rosário de aldeias, que fecha ao longe na massa compacta de S. Brás, enquanto no horizonte se arredondam duas cadeias de cerros dispostos em anfiteatro desenhando um largo quadro de estilo *rocaille*, que seria inteiramente belo e

amável se não tão desnudos de vegetação esses cerros calcinados. Nas alturas dezenas de moinhos, ao vento propício, rodam continuamente a sua cruz de Cristo...» (p. 243).

Voltei atrás, à página 242, porque aí se destacava, a negro, **S. Brás de Alportel**. Começa-se por explicar que tem 10 961 habitantes e que era «ainda há pouco tempo a mais populosa aldeia do País». Ora toma! Referem-se as «fábricas de moagem a vapor, rolhas, velas e fogos de artifício; indústria caseira de capachos e golpelhas e outros artigos de palma».

Assustei-me com o que li a seguir o que se escrevera – «não tem o menor interesse artístico ou monumental» –, mas logo recuperei do susto, pois de imediato se acrescenta que «fica situada numa das mais encantadoras regiões do Algarve, quase na transição do barrocal para a zona montanhosa». Por isso, «de qualquer das açoteias da vilória a vista se perde sobre uma nesga de terra intensamente agricultada, coberta de alfarrobeiras e amendoeiras». «A certas horas do dia», conclui Raul Proença, «isto atinge o deslumbramento».

...

Fechei devagarinho o livro de capa verde com o grande escudo dourado de Portugal ao centro.

Fiquei a saborear o que lera.

Sonhei que vão despertar vontades para não se deixarem cair tradicionais telhados de canas, em casas por habitar; para, em comunidade, se acolherem as amêndoas, os figos, as alfarrobas, a azeitona grada e boa que vão ficando nas árvores por não haver quem os acolha; para, em suma, se acarinhar, qual inigualável brinde da Natureza, esta nossa paisagem que urge salvar.



JOSÉ D'ENCARNAÇÃO
SBA - Revista de Cultura

Pontos nos ii

“(...) na realidade não fazem mais que o seu dever, como autarcas eleitos para gerir os recursos do Concelho nos bons e maus momentos.”

A Concelhia do Partido Socialista de S. Brás de Alportel veio publicar um longo documento não para refletir sobre a situação política actual no Concelho, mas fazer um hino de propaganda ao seu “querido líder” no contexto da pandemia.

Algo se passa que, desde há muito tempo que não víamos um documento deste tipo por parte daquela força política de S. Brás de Alportel, sempre assistimos à evocação do tal projeto – Seguimos Juntos – que se dizia que o PS apoiava e parece que morreu, sendo substituído por outra palavra de ordem como imagem de marca para as próximas eleições autárquicas e que passará a ser – JUNTOS Por todos – que é precisamente a última frase da comunicação política local. Todos juntos, mas pouco....darei!

Para além deste pequeno episódio a referida prosa começa com uma afirmação deveras espantosa: “...esta pandemia que interrompeu a História”. A História não se interrompe! É uma sequência cronológica de factos, todos os factos! A afirmação é reveladora do modo como estas pessoas, nomeadamente o seu “querido líder” vivem, isto é, no seu pequeno mundo em que são

o centro assim como a sua história e mais nada conta ou existe. Sendo a pandemia algo mundial e que afeta toda a humanidade – não interrompeu a história – está a fazer e fará parte dela, ficará como as outras catástrofes ao longo dos séculos, mas como vivem na sua bolha sem passado, isto é, sem história, por isso fogem da mesma como o diabo da cruz.

Toda a publicação não passa de um “choradinho” a apelar ao sentimento e colocando-se na posição de beneméritos quando na realidade não fazem mais que o seu dever, como autarcas eleitos para gerir os recursos do Concelho nos bons e maus momentos. Mas a verdade é outra!

Sim, a pandemia afeta todos, mas uns mais que outros, veio estragar o plano normalmente utilizado ao longo dos anos, baseado em festas para dar a imagem de grande felicidade do povo e com uma ou outra obra acompanhada de uma barragem de propaganda do “Gabinete de Imagem” e é por isso que falamos na interrupção da história – da sua história – da sua narrativa em que mais nada existe para além da sua bolha.

Falam em democracia mas não a praticam, tanto nas funções autárquicas como na

própria Secção do PS em S. Brás de Alportel que não respira democracia, nem quase militantes têm, a referida Concelhia não passa dum formalidade, onde não há reuniões por isso nada é debatido, fica tudo “entre nós”, isto é, entre eles; a Secção do PS de S. Brás de Alportel está refém das ambições políticas de meia dúzia de pessoas e de um séquito de interesses; não é por acaso que nos últimos anos apenas tem havido referência ao “Seguimos Juntos” até em acções como as eleições para o Parlamento Europeu em 2019 isso aconteceu.

Este comunicado da C.P. Concelhia do PS de S. Brás de Alportel é a revelação da necessidade de refazer a estratégia para as próximas eleições cavalgando as dificuldades impostas pela pandemia à população em geral e em particular os mais frágeis social e economicamente fazendo querer que os detentores do poder são beneméritos altruístas e não é o que fazem ser devido às suas responsabilidades funcionais e os recursos utilizados são do povo e para o povo e disso têm que prestar contas.

Mas o tal hino ao “querido líder” é omissivo quanto à actividade municipal, isso passou para segundo plano porque nada há para

acrescentar basta ler o plano de acção - 2017 - 2021 - para se perceber que minimamente não foi cumprido desde as emblemáticas promessas como por exemplo a famosa barragem invocada no discurso de tomada de posse ou a tal praia fluvial etc. etc.

Ao invés daquilo que a propaganda oficial quer fazer querer S. Brás de Alportel está a definhar, cada vez mais é dormitório, as actividades económicas cada vez são menos interessantes e agora com a pandemia mais evidente ficou e o pior está para vir.

Não afirmo isto por prazer mas com desgosto, mas como sambrasense não posso fazer outra coisa em nome do futuro desta terra onde nasci, sempre vivi e onde ficarei para sempre.



ARMANDO FILIPE VENTURA

OPINIÃO

Lavrar o futuro?

“Agricultura e pecuária, ligadas à tradição agrícola sambrasense, podem constituir importantes ferramentas de viabilização de soluções para a recuperação económica do tecido rural de São Brás.”



Foi anunciado em Fevereiro, pelo secretário de Estado da Agricultura e do Desenvolvimento Rural, que o concelho São Brás de Alportel, a par de Monchique e de freguesias dos municípios de Aljezur, Loulé, Portimão, Silves e Tavira, será alvo “privilegiado da intervenção das políticas” de ajuda, no âmbito da Política Agrícola Comum (PAC), que a União Europeia discute neste momento.

No entanto, não se sabe nem quando, nem como, nem o que é verdadeiramente anunciado, o que é problemático, porque sob o “chapéu” da PAC cabe muita e variada coisa. Em boa verdade, o que foi apresentado

foi uma intenção de qualquer coisa, que logo se verá o que será, num expediente político muito em voga.

Mas foi adiada alguma contextualização, que é relevante, e que deve servir para reflexão local.

Rui Martinho explicou que, na base desta intenção, está o facto de existirem “regiões no país que, por vicissitudes várias, têm vindo a sofrer uma erosão da presença da agricultura nos seus territórios”, tendência que se pretenderá contrariar e, preferencialmente inverter. Foi também clarificado que o critério de selecção de concelhos e freguesias foi a classificação como “territórios vulneráveis”,

nos termos da Portaria n.º 301/2020. Essa portaria, por sua vez, define como critério fundamental para a classificação a freguesia ter 40% do seu território sob perigosidade alta e muito alta de incêndio rural, ou ser totalmente circundada por freguesias que cumpram tal critério. Muito se poderia discutir sobre esta indexação da recuperação do valor económico gerado pela terra à perigosidade de incêndio, visão altamente redutora que, de resto, foi inscrita no regime jurídico de reconversão da paisagem. Noutra altura, talvez.

No caso de São Brás de Alportel, esta é uma daquelas situações em que o concelho é beneficiado pelo facto de ter apenas uma freguesia. Caso contrário, seguramente apenas uma eventual freguesia de serra seria englobada nesta possibilidade de apoio futuro, sendo, paradoxalmente, a menos apta para agricultura – embora a PAC possua eixos de financiamento mais abrangentes. Desta forma, o todo é beneficiado pela parte.

De qualquer forma, estes apoios apenas servirão... se houver algo para apoiar. Para tal, seria interessante e importante que o modelo territorial desenhado para São Brás de Alportel acautelasse a agricultura como uma das suas actividades estruturais, naquilo que seria, fundamentalmente, uma demonstração de respeito para com a matriz tradicionalmente rural e agrícola do Concelho. Nesse trabalho, que implica necessariamente um esforço conjunto de entidades públicas e produtores e/ou potenciais produtores, importa depois perceber se há efectivamente interesse, que tipo de agricultura (com a questão do solo e das disponibilidades hídricas à cabeça da

escolha de localizações, modelos e culturas), viabilidade, os seus canais de escoamento e comercialização da produção, etc..

Mais ou menos nesta altura, mas há dois anos, houve um pequeno investimento do Município de São Brás de Alportel que pode ser também um complemento ao que estas medidas possam vir a representar. Tratou-se do simbólico apoio financeiro e participação no Agrupamento de Defesa Sanitária de Gado Bovino, Ovino e Caprino do Concelho de Alcoutim, para promoção da saúde pública e veterinária, prevenindo e combatendo doenças transmissíveis do gado para as pessoas, bem como doenças dos animais que coloquem em causa a rentabilidade das explorações pecuárias.

Agricultura e pecuária, ligadas à tradição agrícola sambrasense, podem constituir importantes ferramentas de viabilização de soluções para a recuperação económica do tecido rural de São Brás. Aproveitando o património técnico e genético, bem como o conhecimento ainda existente na memória, mas reinventando e reinterpretando a sua expressão, técnicas e processos na contemporaneidade.

Mas, se é para pensar nisso, o melhor é começar já a lavar o futuro.



GONÇALO DUARTE GOMES

Por vontade expressa do autor, o texto segue a grafia anterior ao Acordo Ortográfico
Direitos Imagem: agronegocios

Quando uns não poupam, pagam todos

Foi recentemente anunciada, pelo Governo, uma intenção de aumentar o preço da água no Algarve, para ajudar a pagar a manutenção das obras – ainda não construídas – que se perfilam no horizonte para aumentar a capacidade hídrica da região.

E que obras são essas? Uma captação de água no Guadiana para alimentação da albufeira da barragem de Odeleite (55 milhões de euros) e uma central de dessalinização (65 milhões de euros), ideias incluídas no Plano Regional de Eficiência Hídrica do Algarve (PREHA), e que acabaram por ser vertidas para o Plano de Recuperação e Resiliência, ignorando um outro plano, o Intermunicipal de Adaptação às Alterações Climáticas do Algarve.

Tudo muito bonito, ou não fossem os pormenores, que, como se sabe, é onde está o Diabo. É que essas obras inserem-se num pensamento de continuidade do actual modelo hídrico do Algarve, em que as necessidades aumentam indefinidamente, e depois logo se procura onde se vai buscar a água. Ou seja, não resolvem o problema, apenas o empurram com a barriga. No caso da solução para o Guadiana, a trama adensa-se ainda mais, pois não só depende do clima e da precipitação, mas também da generosidade hídrica do regadio que se

abastece na albufeira da barragem de Alqueva e, mais a montante, dos nossos vizinhos de Espanha, no âmbito da gestão “partilhada” da bacia hidrográfica internacional do Guadiana.

Para este desvio daquilo que deve ser uma procura de adaptação das necessidades hídricas às disponibilidades reais, muito contribuiu a pressão de vários grupos de interesses sobre as entidades regionais que, para ir ao encontro dessas expectativas, acabam por sacrificar os consumidores algarvios (particulares e empresas), onerando as suas facturas da água.

Foi anunciado que o aumento não será significativo. Poderá até ser verdade, a seu tempo veremos. Mas, de qualquer forma, os princípios que lhe estão subjacentes são muitíssimo reveladores. Desde logo, da ideia de que os sistemas naturais podem ser adulterados até à exaustão, na tentativa de impor um determinado modelo a uma realidade que manifestamente o não pode suportar – a tendência verificada é de crescente incerteza nas disponibilidades hídricas, fruto de quebras acentuadas na precipitação e alterações difíceis de prever na sua distribuição ao longo do tempo, a par de outros factores climáticos. Logo a seguir, da ideia de que o investimento público no Algarve não se integra na coesão nacional, e que deve ser pago directamente pelos

algarvios, numa lógica que, por exemplo, os transportes públicos de Lisboa não seguiram – todos pagámos e pagamos. Subjaz também a total falta de solidariedade para com uma das regiões economicamente mais afectadas pela pandemia. E, finalmente, a clara afirmação de que o Algarve será perpetuamente sacrificado pelas más opções e decisões de gestão de um recurso fundamental, enquanto não adequar o modelo à realidade.

Podem argumentar-se, e com muita propriedade, que a tarifa é, também, um instrumento de gestão. Uma medida de valorização do recurso aos olhos dos consumidores, quando não se consiga pela mera sensibilização. Uma espécie de “não vai a bem, vai ao bolso”. Mas, veja-se o caso de São Brás. Quando uma entidade gestora perde (perdas reais, dados constantes do PREHA) pouco mais de 45% da sua água (a média regional é de 25%), é justo que sejam os consumidores a ser directamente penalizados, por se ter que ir buscar água suficiente não apenas para cobrir as necessidades da população, mas também um desperdício deste calibre? Percebe-se assim que a questão da tarifa é uma falácia, desenquadrada de qualquer política de fundo para a gestão, pois muito antes de mexer nela, importaria reduzir as perdas

para valores aceitáveis – existirão sempre perdas, pois nenhum sistema é perfeito ou isolado.

Perpetuar um modelo de necessidades crescentes, em vez de adaptar o modelo de consumo às disponibilidades, gera um desequilíbrio, desde logo ambiental, e a vários níveis, principalmente porque há água que deve fluir livremente na paisagem, e não ser vorazmente encaminhada para tubagens ou canais. Esse desequilíbrio reflecte-se depois nas nossas vidas, queiramos ou não. A muita gente isto escapa e pouco interessa, porque é abstracto, distante. Agora que, via carteira, atinge também pensamentos mais identificados com máquinas registadoras e, pior que tudo, estratos social e economicamente mais vulneráveis da nossa população, talvez faça pensar mais e melhor.

Nestas coisas da água, quando uns não poupam, pagam todos...



GONÇALO DUARTE GOMES

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

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

Coisas chatas de se dizer

3 argumentos contra os passaportes de vacinação

Confrontados perante uma crise sanitária que abriu portas a uma crise económica, sobretudo nos países desprovidos de resiliência financeira, como é o caso de Portugal, vários governos europeus, e não só, ponderam a utilização de passaportes de vacinação como um meio apto a controlar os fluxos transfronteiriços de pessoas. Como é o caso português, tal fluxo é essencial à economia, hoje importantemente baseada nas receitas do sector turístico. O retorno à atividade económica impõe-se como fundamental, porquanto se mantém igualmente necessário assegurar e conter a propagação do vírus. Como alcançar este ponto de equilíbrio entre a atividade económica e a saúde pública?

Esta é a questão para (mais de) um milhão de euros e que tem feito correr rios de tinta. Muito embora não esteja habilitado para abordar o tema do seu ponto de vista científico, e nessa medida nada tenha a referir relativamente à toma e à eficácia da vacina contra o SARS-CoV-2, julgo ser necessário atender, outrossim, à gestão da pandemia e aos meios concretos e objetivos de que tal gestão se socorre. Neste sentido, equaciono o grau de razoabilidade, utilidade e propósito da utilização de um passaporte de vacinação como um requisito necessário e obrigatório para efeitos das deslocações transfronteiriças.

Não sendo uma completa novidade, pois a sugestão da utilização de passaportes imunológicos é uma questão que se arrasta há vários e longos meses, o debate somente agora se começa a abrir em Portugal. Em termos sucintos, o principal argumento a favor da utilização de passaportes de vacinação é empregado num duplo sentido: por um lado, permite-nos identificar as pessoas que estão devidamente protegidas e vacinadas contra o vírus e que, por tal razão, não representam

uma fonte de propagação, por outro lado, os passaportes de vacinação são perspetivados como um meio útil à retoma económica, assegurando que o progressivo regresso às atividades profissionais é prudentemente realizado.

Ora, por muito que compreenda a ideia que subjaz a este e a muitos outros argumentos do mesmo género, julgo importante assinalar as suas falhas lógicas, bem como as insuficiências várias que apresentam no atual contexto.

Assim, em primeiro lugar, e não obstante dos passaportes de vacinação não serem uma novidade, bastando pensar nos certificados internacionais de vacinação para a febre amarela e para a malária exigidos com carácter obrigatório para as deslocações para certas regiões do planeta, os passaportes de vacinação para o SARS-CoV-2 partem de um pressuposto bastante diferente. Porquanto a vacina contra a febre amarela e a malária, tantas vezes utilizadas como medida de comparação, são realmente eficazes, ao presente momento é impossível suportar o argumento de que a vacinação contra o coronavírus garante, a quem a tomou, o desenvolvimento de um estado de imunidade. Ao presente momento são inexistentes quaisquer estudos, dados científicos ou indícios estatísticos que sustentem uma tal afirmação. À pergunta se as atuais vacinas permitem aos pacientes adquirir imunidade, somos, atualmente, obrigados a responder negativamente dada a falta de evidência científica. Ora, não existindo evidente imunidade contra o SARS-CoV-2 cai igualmente por terra o argumento de que, por princípio, quem tomou as vacinas deixa de representar uma fonte de risco e de propagação do vírus. Neste sentido, o passaporte de vacinação limitar-se-á a sinalizar, tão e somente, quem efetivamente

tomou a vacina sem que nenhuma conclusão além dessa possa ser retirada. Assim, coloca-se a seguinte questão: porquê tornar obrigatório um certificado de vacinação, e por esse entendimento, a própria vacinação, quando ainda não se sabe, nem evidências existem, quanto ao seu contributo para a imunidade. Convém recordar ainda neste ponto, que nada garante que uma pessoa que hoje se apresente imune ao vírus, não possa futuramente apresentar novos sinais de infeção.

Um segundo argumento que obstaculiza ao fundamento da utilização dos passaportes de vacinação, e que me parece mais óbvio, é que, simplesmente, a vacina não está, por razões de stock e definição de prioridades do programa nacional de vacinação, disponível à generalidade da população, contrariamente ao que sucede relativamente aos outros dois exemplos. Resulta, assim, que mesmo que os cidadãos estejam predispostos para a toma da vacina, não a poderão obter no imediato. Isto significa que a obtenção do passaporte de vacinação não é inteiramente uma decisão que esteja única e exclusivamente dependente da vontade dos cidadãos. Como tal, pergunta-se qual o sentido de tornar obrigatório ou necessário o uso de um passaporte de vacinação quando o Estado não tem, justa ou injustamente, a capacidade de vacinar a generalidade da população.

Um terceiro argumento, e que deriva deste argumento anterior, impõe-se no sentido de que, não sendo possível ao programa nacional de vacinação cobrir presentemente a generalidade da população, não apenas em termos de disponibilidade das vacinas mas também em função das questões logísticas inerentes à sua efetiva administração, o passaporte de vacinação tende a tornar-se uma verdadeira exceção e não uma regra geral. Aqui, importa aflorar o tema da

discriminação e apurar concretamente que medidas foram equacionadas para assegurar a não discriminação em função da posse ou da não posse de um passaporte de vacinação. Ora, este aspeto em particular parece-me ter sido largamente negligenciado, muito embora a sua importância seja óbvia. Tornando-se o passaporte de vacinação, no atual contexto, um verdadeiro privilégio, como assegurar que nos demais diversos contextos – por exemplo: nos acessos aos hospitais, aos serviços ou espaços públicos, nas deslocações transfronteiriças ou internacionais, etc. – não ocorrem situações de discriminação em função da posse deste passaporte? Serve esta questão somente para evidenciar a existência de uma consequência óbvia e que deriva da presente questão, mas que, por qualquer razão que seja, é ainda ignorada.

Não me insurgindo contra a vacina ou contra o programa de vacinação, julgo precipitada, e até agora, infundada, a ideia de um passaporte de vacinação. Muito embora seja atendível o argumento de que tudo se deve fazer para combater a pandemia, incluindo identificar e minorar as fontes e as cadeias de contágio, os problemas, dilemas e perigos que se levantam neste debate são suficientemente importantes e relevantes para não fazer dos passaportes de vacinação uma solução apressada.



DIOGO DUARTE

Pés na Lua

O mundo, em tempo de pós-gente

Não sei o que aconteceu ao mundo enquanto dormi. Não sei para onde foram os lábios, os dentes, a pele, os corpos quentes tal como me lembro deles. Tudo o que vejo agora é uma espécie de ensaio malparado daquilo que já fomos. Corpos estereis, alinhados em fila, contidos nos gestos, rígidos como se algum rasgo de ternura à solta pudesse deitar tudo a perder. As pessoas passam por mim e eu não as sinto. Não lhes toco o calor, não as leio no olhar, na verdade é como se não me existissem. Acho que só dou por elas porque tresandam a álcool e me vem à memória a minha avó Albertina, quase cega, sentada à soleira da porta, a levantar o sobrolho, a aguçar o nariz e a dizer-me:

- Cheira-me a gente, António... quem vem lá?

Agora é mais um "cheira-me a desinfetante" e a avó Tina, se ainda cá estivesse, a morrer de desgosto por se ver incapaz de anunciar as visitas. Desinfetantes alinhados em filas, plastificados, muito direitinhos atrás dos riscos vermelhos que agora passaram a pintar o chão. Desinfetantes obedientes, sem amor nenhum, só à espera do acenar de cabeça do desinfetante-mor que tem como missão garantir que não se dá uma enchente de desinfetantes capaz de estragar isto tudo. Lembro-me, quando era puto, de andar a saltitar nos traços pretos da calçada da minha rua e de me dar um gozo desgraçado povoar as pedras brancas com crocodilos, piranhas

e outras criaturas interessantes. Se calhar era feliz. Agora ando a toque de caixa de uns riscos vermelhos sem história nenhuma e do acenar de cabeça de um gajo qualquer que decide para que lado me posso cambalear. Não fosse isto desgraça que baste para um homem só, ainda me mandam tapar a boca com um bocado de papel branco, pior ainda, descartável. Se ao menos pudesse ser como um daqueles lencinhos de bolso onde me assoava várias vezes ao dia, descansado por ter a higiene sempre à mão... mas não, o sacana é descartável e passa a vida a subir-me cara acima e a atrapalhar-me as pestanas sem que possa mexer-lhe. Usa e deita fora. Como aliás a maior parte das coisas em que vida se tornou. Há papéis em vez de bocas, há

plástico em vez de pele e há gente a morrer por dentro todos os dias, não da doença mas da cura, a tresandar a álcool e a rebentar de sorrisos engolidos. Não sei mesmo o que aconteceu ao mundo enquanto dormi, mas acho que preferia os crocodilos.



RITA GUAPO

ritaguapo@pesnalua.pt | www.pesnalua.pt

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



PATRIMÓNIO

A importância e história do sanatório ferroviário Vasconcelos Porto

"A escolha por S.Brás de Alportel fez-se depois de uma visita à zona e após se ter tido conhecimento das excelentes condições climáticas da zona onde o mesmo iria ser edificado, processo que teve a aprovação da Direcção Geral de Saúde."

O COMBATE À TUBERCULOSE

Nos dias de hoje a temática dos sanatórios pouco interesse terá para o entusiasta ferroviário, mas o facto é que nos finais do século XIX e início do século XX a tuberculose era um flagelo que assolava a população portuguesa, sendo que em 1911 a taxa de mortalidade era de 160,5 óbitos por 100 000 habitantes.

A luta mais evidente contra essa doença surgiu em 1899 por parte da Rainha D. Amélia que entre outras medidas defendia a construção de "sanatórios em clima de montanha e de altitude".

Os empregados ferroviários viviam sobre péssimas condições laborais nas mais diversas formas, sujeitos às intempéries, ao fumo das locomotivas, ao contacto com o carvão, e por isso com enormes probabilidades de adquirirem a doença. As empresas ferroviárias sempre tiveram um papel muito activo na criação de melhores condições para os seus empregados em áreas tão importantes como a educação e a saúde.

De modo a combater essa terrível doença que atingia os empregados ferroviários foi decidido no início do século passado avançar para a construção de um sanatório que pudesse albergar quem padecia dessa doença.

A partir de 1916 iniciou-se o processo administrativo de construção dos sanatórios ferroviários tendo sido apresentadas propostas, discutidas alterações e aprovados projectos de lei referentes ao assunto. Seguidamente é apresentado um resumo de alguns dos trâmites legais que se dividiram entre a Câmara dos Deputados e o Senado.

No dia 28 de Abril de 1916 foi apresentado pelo Ministro do Trabalho e Previdência Social, António Maria da Silva, da Câmara dos Deputados, um projecto lei que visava autorizar a Administração dos Caminhos-de-Ferro a "criar um ou mais sanatórios para os respectivos empregados que sejam atacados pela tuberculose".

No dia 1 de Maio foi admitida para discussão essa proposta de lei tendo no dia seguinte sido apresentado um parecer da comissão das Obras Públicas destinado à comissão das Finanças. A 8 de Maio o processo foi para discussão na Câmara dos Deputados tendo

no dia 9 sido enviado um expediente da presidência da Câmara dos Deputados para as comissões do Fomento e das Finanças. Da comissão de Finanças surgiu logo um parecer positivo autorizando o Conselho de Administração dos Caminhos-de-Ferro do Estado a proceder com o estabelecimento de sanatórios. No dia 12 desse mês foi feita a leitura da proposta de lei que foi votada e aprovada sem que se tivessem levantado objecções impeditivas.

No dia 8 de Junho de 1916 foi finalmente publicada a Lei nº 573 que representava quase na sua totalidade o projecto de lei original e que é reproduzida em seguida:

"Em nome da Nação, o Congresso da República decreta, e eu promulgo, a lei seguinte:

Artigo 1.º É autorizado o Conselho de Administração dos Caminhos de Ferro do Estado a estabelecer um ou mais sanatórios para tratamento de empregados ferroviários atacados pela tuberculose, podendo adquirir por dádiva ou por compra os terrenos necessários ou propriedades urbanas que para o fim reúnam as convenientes condições.

Artigo 2.º Para estabelecimento e manutenção destes sanatórios será criado um fundo especial denominado: "Fundo de assistência aos empregados ferroviários tuberculosos".

Artigo 3.º Este fundo será constituído:

a) Por qualquer subvenção que o Conselho para este fim possa destinar, e especialmente pelo saldo que anualmente possa haver na verba orçamental destinada a auxílios extraordinários, socorros e medicamentos;

b) Pela subscrição mensal já realizada entre o pessoal ferroviário;

c) Por quaisquer donativos particulares.

Artigo 4.º Pela aquisição de terrenos ou propriedades urbanas, de que trata o artigo 1.º, não é devida contribuição de registo.

Artigo 5.º O mesmo Conselho poderá mandar proceder directamente à construção de sanatórios ou delegar numa comissão formada por funcionários das duas direcções.

Artigo 6.º Quando qualquer sanatório esteja constituído mobilado e pronto a funcionar, será entregue à Caixa de Reformas e Pensões, para o administrar, bem como o fundo a que se refere o artigo 2.º.

Artigo 7.º Fica revogada a legislação em contrário.



REPRODUÇÃO DE POSTAL, EDIÇÃO JOSÉ FERREIRA

Os Ministros do Interior, das Finanças e do Trabalho e Previdência Social, a façam imprimir, publicar e correr. Paços do Governo da República, 8 de Junho de 1916. - Bernardino Afonso - Brás Mourinho de Albuquerque - Afonso Costa - António Maria da Silva."

O SANATÓRIO DOS ALMARGENS

Carlos Augusto Coelho de Vasconcelos Porto, Coronel de Artilharia e Chefe do Serviço de Fiscalização e Estatística da Direcção dos Caminhos-de-ferro do Sul e Sueste foi o grande impulsionador da construção dos sanatórios ferroviários. Foi criada uma Comissão onde se incluíam vários elementos das duas empresas ferroviárias, Sul e Sueste e Minho e Douro.

Embora inicialmente se tivesse pensado na Serra da Estrela para implementação do primeiro sanatório a falta de acessos ao topo da serra e o investimento necessário deixaram cair esse plano.

Em Julho de 1916 Vasconcelos Porto deslocou-se a Espanha, essa viagem permitiu ir conhecer o sanatório de "Belas Vistas" situado perto de Madrid para desse modo tomar conhecimento do que seria necessário fazer em Portugal. A comitiva que foi até Espanha englobava ainda o Dr. Agostinho Lúcio que era chefe dos serviços de saúde dos caminhos de ferro do Estado e Joaquim Oliveira representante da área de saúde do Minho e Douro.

A escolha do local para a construção do primeiro sanatório acabou por recair no sítio dos Almargens, perto da vila de S.Brás de Alportel em pleno coração do Algarve. A escolha por S.Brás de Alportel fez-se depois de uma visita à zona e após se ter tido conhecimento das excelentes condições climáticas da zona onde o mesmo iria ser edificado, processo que teve a aprovação da Direcção Geral de Saúde.

Para a implementação do sanatório foram adquiridos terrenos e uma casa rural, a Francisca Pires Uva que segundo relatos da época fez um preço de venda simbólico. Com um país pobre e com a 1ª Guerra Mundial a decorrer não faltaram beneméritos que entre verbas financeiras e materiais de construção colaboraram para que o sanatório fosse uma realidade.

O início das obras de requalificação da casa rural em sanatório começou no ano de 1916 e foram feitas segundo o projecto do Eng.º José Abecassis que era o Director dos Caminhos de Ferro de Sul e Sueste. Este projecto teve o apoio incondicional do Dr. José Joaquim de Almeida que era o presidente da Assistência aos Tuberculosos e foi baseado num estudo climatérico do Dr. Sousa Martins e num parecer do Professor Ricardo Jorge. A construção do mesmo foi da responsabilidade de Eduardo Garrido.

As obras que avançavam rapidamente, tendo em conta a envergadura das mesmas, tiveram a visita do Presidente Sidónio Pais no dia 16 de Fevereiro de 1918, tendo

o sanatório sido inaugurado no dia 8 de Setembro desse mesmo ano baptizado desde logo com o nome de Vasconcelos Porto, uma devida homenagem em vida a quem tanto lutou para que o sanatório se tornasse uma realidade.

A inauguração contou com a presença dos Secretários de Estado do Comércio e do Trabalho, respectivamente Mendes Amaral e Forbes Bessa, que ofereceram um subsídio de 180\$00.

Em relação à inauguração o semanário "O Algarve" nº 546 do dia 8 de Setembro de 1918 referiu o seguinte:

"No sítio dos Almargens, a trez kilometros de S.Braz de Alportel encontra-se já concluído o Sanatorio para empregados tuberculosos dos caminhos de ferro do Estado, iniciativa do engenheiro dos mesmos caminhos de ferro sr. Vasconcelos Porto.

A construção do edificio, de cujo projecto é autor o sub-director dos caminhos de ferro do sul e sueste sr. José Abecassis Junior, tem sido dirigido pelo nosso amigo sr. Eduardo Garrido, conductor chefe de secção.

O sanatorio dos Almargens destina-se a tratamento permanente de 20 doentes.

O comboio especial onde veem os srs. Secretarios de estado do comercio e do interior chega a esta cidade às 10 horas hoje".* [*esta cidade refere-se a Faro onde o Semanário tinha a sua sede]

As obras de alteração da casa rural em edificio de saúde foram significativas tendo os aspectos interior e exterior sido amplamente modificado como se pode ver pelo desenho em anexo. Transformar uma casa num espaço hospitalar reaproveitando parte da estrutura existente foi algo complexo, no entanto houve o cuidado de em termos da fachada principal reaproveitar parte dos espaços que eram ocupados anteriormente com janelas e portas de modo a não comprometer a integridade das paredes. No interior quase tudo foi alterado e para além da necessidade de se dividir o espaço em quartos houve a necessidade de se construir tão necessária varanda coberta e tapada com janelas, de nome galeria de cura, que era imprescindível em qualquer sanatório.

Há uma curiosidade, que ainda hoje é possível de observar e que passa despercebido, que foi a utilização de elementos do caminho de ferro como carris na efectuação de algumas obras como foi o caso de uma escadaria e da varanda do primeiro piso. Essa escada é visível na fotografia a preto e branco que acompanha este artigo e que está exposta no Museu Nacional Ferroviário no Entroncamento.

O valor investido atingiu os 430.000\$00, sendo que 52.900\$00 foram gastos nas expropriações, 123.201\$47 na necessária mão de obra, 235.713\$40 em materiais e cerca de 18.185\$23 em despesas gerais.

*Continua na próxima edição!
Pedro André*



ALTERAÇÃO DA FACHADA DE CASA RURAL PARA SANATÓRIO, ADAPTADO DA PUBLICAÇÃO CONTRIBUTO PARA A HISTÓRIA DA SAÚDE NO ALGARVE

PATRIMÓNIO

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

Ti Marquinhas



Prosseguiamos o nosso caminho, por Vales da Memória... Este mês seguimos as pedras da calçada até à Rua Luís Bívar para encontrar a empreendedora **Valentina Miguel, fundadora da doçaria “A Ti Marquinhas” que há 32 anos adoça a vida de muitos algarvios e portugueses um pouco por todo o país!**

Valentina nasceu no sítio de Juncais e admite que nunca tinha pensado na doçaria como o seu futuro profissional. O gosto pela doçaria tradicional começou aos 17 anos quando começou a trabalhar numa fábrica de doces.

Aos 22 anos, ganha coragem e abre fábrica própria no antigo armazém agrícola dos pais, no sítio de Juncais. Recorda que a entrega dos fornos estava prevista para a altura da Páscoa de 1989 mas atrasaram-se. Já com compromissos a assegurar, arregaçou as mangas e começou a fazer folares cozidos no forno a lenha dos pais. **“Foi aí que eles começaram a ganhar fama!”**, comenta, garantindo que ainda hoje os seus folares são feitos com a receita original.

Os fornos acabariam por chegar em junho, altura em que a fábrica foi oficialmente inaugurada. O nome da empresa é na verdade uma homenagem à saudosa senhora sua mãe, Maria da Conceição, conhecida por “Ti Marquinhas”.

Valentina começou por fazer folares e doçaria, com base nos produtos do Algarve como a amêndoa, o figo, a alfarroba, a laranja, a batata-doce e outros. **“E muito doce de ovos”**, sublinha.

Conta que foi das primeiras doceiras a participar na Feira da Serra de São Brás de Alportel e que muitos visitantes admitiam ficar surpreendidos por ser tão jovem e já ter

negócio próprio.

Fruto de muito trabalho, no verão do ano 2000, Valentina conseguiu dar um novo passo em frente, com a desativação da antiga fábrica e a abertura do novo espaço de fabrico, para responder à procura crescente, com melhores condições de trabalho e com uma localização central, na vila de São Brás de Alportel, onde continua a laborar hoje-em-dia.

Apesar de se dedicar ao fabrico da doçaria regional e conventual, com profundo respeito por preservar as suas receitas e segredos, Valentina tem um verdadeiro talento para criar as suas próprias criações, tendo em 1995 patenteado o nome e a receita das “Três Delícias do Algarve” assim como outras receitas suas.

Confessa que as receitas surgem inesperadamente e que às vezes aponta as ideias para poder experimentar quando chegar à fábrica.

O “amêndoa bombom”, o pudim de figo e medronho, o morgado de alfarroba, a torta de batata-doce, o segredo de figo, o pudim de batata-doce, o pudim do amor, o algarvio de figo, a torta de abóbora e chocolate e a torta de figo são algumas das suas criações, que têm feito as delícias dos mais gulosos e têm surpreendido e mantido clientes fiéis de norte a sul do país.

Valentina conta que tem clientes de outras

regiões que quando sabem que vêm ao Algarve fazem encomenda antecipadamente. Além da venda ao público na loja contígua à fábrica, a Doçaria Ti Marquinhas fornece restaurantes, hotéis, doçarias e participa em feiras e eventos regionais de doçaria.

“Tenho esperança que um dia a minha filha (Beatriz) pega nisto”, comenta observando que a jovem está entusiasmada com o

mundo da doçaria.

A ti Marquinhas não escapa ileso à pandemia e aguarda ansiosamente pelo desconfinamento para poder recomeçar o fabrico e a venda das suas delícias.

“Enquanto tal não acontece aceite a nossa sugestão e faça a sua encomenda!”



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



SAÚDE E BEM-ESTAR

Dicas de Saúde Animal

Estojo de Primeiros Socorros para Animais de Companhia



DANIELA JACINTO

Este mês decidi partilhar convosco algo que aprendi numa formação e que penso que seja muito prático para os tutores de animais – Estojo de Primeiros Socorros para Animais de Companhia: para que serve e o material necessário.

Este estojo serve para que possam auxiliar os vossos animais num caso de urgência e deve ser mantido num local de fácil acesso e toda a família deve ter conhecimento do mesmo para poderem prestar todos auxílios, e deve conter: historial clínico dos vossos animais (medicações que estão a tomar, lista de alergias, boletins sanitários), os contatos

do CAMV (Centro de Atendimento Médico-Veterinário) que segue os vossos animais (para se puder estabelecer um contato rápido em caso de urgência) e um conjunto de materiais úteis (podem ser adquiridos nas farmácias ou em lojas online), sendo eles os seguintes:

1. Açaima (se os vossos animais estiverem com dor podem tentar morder e é necessário colocar açaima para vossa proteção);
2. Termómetro;
3. Luvas descartáveis (para manipularem feridas por exemplo);
4. Compressas (usadas para cobrir ou limpar lesões);
5. Ligadura de algodão almofadada (usada para realizar um penso para imobilizar uma lesão, parar hemorragias e controlar a contaminação de uma ferida até conseguirem chegar ao CAMV);
6. Adesivo (essencial para fixar ligadura de algodão almofadada);
7. Ligadura elástica coesiva (para cobrir a ligadura de algodão almofadada e conceder mais consistência ao penso);
8. Material de limpeza e desinfecção de lesões: Soro Fisiológico + Material

desinfetante [Clorhexidina ou Betadine (deve ser usado sempre diluído com água)];

9. Tesoura de pontas redondas;
10. Lâminas de barbear descartáveis (caso tenham de rapar a zona da lesão do animal para terem mais acesso e puderem realizar a sua limpeza e desinfecção. Atenção: rapar o pelo sempre no sentido do pelo).
11. Podem ter também neste estojo todos os pertences dos vossos animais, como por exemplo, a medicação que tomam diariamente, corta unhas, biscoitos, escovas de pelo.

Este Estojo não serve como uma alternativa ao Médico Veterinário mas sim como uma ajuda para que vós tutores, possam prestar um auxílio mais rápido aos vossos patudos antes de se dirigirem ao CAMV.

Caso desejem entrar em contato com alguma dúvida, questão ou sugestão, deixem aqui o meu email:

enfermeiraveterinaria.danielaj@gmail.com



A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

Por motivos alheios à minha pessoa, a redação do jornal não conseguiu partilhar a página de saúde animal do mês passado, pelo que peço desculpa aos leitores que me contactaram pela falta que fica assim justificada e por conseguinte não terem podido ler essa colaboração habitual.

E neste mês de Março, que é um dos sete

meses gregorianos com 31 dias, o seu nome vem desde a Roma Antiga quando ainda era o 1º mês do ano e que se chamava Martius, derivado de Marte, o Deus romano da guerra.

Este ano ainda em tempo de pandemia recordamos o provérbio que dizia que "Março, marçagão, de manhã de inverno e à tarde de verão ou de manhã foinho de cão, ao meio dia de rainha e à noite de fuinha.

Devemos registar aqui cinco notas dignas de referir neste mês, para além da celebração merecida do dia internacional da Mulher, temos também o dia do Pai no dia de São José, pai terreno de Jesus Cristo e no dia 20, o dia do Equinócio da Primavera e dia internacional da

Felicidade, seguindo-se o dia mundial da Árvore e a 28 de Março o dia da mudança de hora de Verão.

Já é público que a Diretora Geral de Alimentação e Veterinária determinou para o ano de 2021 a realização da Campanha

Oficial de Vacinação Antirrábica e de Controle de outras zoonoses, estabelecendo a obrigatoriedade de todos os cães com mais de três meses de idade presentes no território nacional disporem de vacinação antirrábica válida e identificados até aos 120 dias de idade após o nascimento sempre antes de serem vacinados contra a raiva. Oportunamente serão divulgadas as datas e horários e os respetivos locais habituais de vacinação nos diferentes pontos do concelho, onde serão colocados com uma antecedência de 15 dias úteis os habituais editais com barras diagonais em vermelho para chamada de atenção.

Com a chegada da estação da Primavera e do tempo mais quente, aconselha-se a prevenção com produtos inseticidas, pipetas, coleiras e ou comprimidos anti-parasitários, para evitar os inconvenientes das pulgas e carraças que podem transmitir outras doenças. Cumpre-nos também apelar aqui

para os detentores de cães principalmente nas zonas habitacionais da nossa Vila de São Brás de Alportel que não deixem os seus animais circularem sozinhos na rua, mas sempre acompanhados com trela e coleira a fim de evitar episódios de agressões entre eles e até com pessoas que fazem caminhadas ou corridas e assim prevenir acidentes com os transeuntes e até com outros animais de menor porte, nomeadamente gatos, entre os quais já foram mortos quatro gatos por traumatismos ocasionados por esses cães que por vezes atuam em matilha.

Despedimo-nos com amizade e na esperança de um bom desconfinamento em mais uma quaresma atípica esperando infelizmente mais uma Páscoa sem a Festa da Aleluia, mas que nos fortaleça na fé e coragem nesta luta contra a pandemia que algum dia há-de chegar ao fim. Tenhamos esperança nas vacinas!

O Paradoxo da sociedade doente



TIAGO MALTA

Vivemos uma era de abundância. Abundam os alimentos e os bens de 1ª, 2ª e 3ª necessidade. Abunda a "informação" que sorrateiramente foi assumindo um pedestal que até há pouco tempo era assumido pelo "conhecimento".

Abundam as distrações rotuladas de anti-stress numa sociedade stressada por viver alheada e "distraída" de si própria.

O paradoxo do séc. XXI é seguramente um dos maiores desafios da nossa existência enquanto espécie.

Na verdade, nunca a nossa civilização teve acesso a alimentos, água potável, educação, segurança, abrigo e cuidados básicos de saúde, como nos dias de hoje. O risco de o

vizinho do outro lado da rua me esfaquear porque estava mal disposto é ínfimo e os direitos humanos, finalmente, são chave da nossa vida em sociedade.

Dirão os cépticos que continuam a existir necessidades básicas em muitos locais do planeta... saltarão à vista regiões como a Índia, África Subsariana ou algumas zonas da América Latina. Naturalmente, com razão. Mas o facto, é que a frieza dos números mente pouco, e comparativamente ao séc. passado ou a fases anteriores da história, a proporção de seres humanos a morrer de doenças evitáveis, de fome, de desidratação e de violência, foi sempre dramaticamente maior que nos dias de hoje. Coloquemos o foco no ocidente.

Uma sociedade bem maquilhada, com a falsa sensação de liberdade e livre-arbítrio. Enchemo-nos de informação que cremos ser relevante nas nossas decisões, votamos em quem nos lidera e optamos por aquilo que cremos ser melhor para a nossa saúde e dos nossos filhos. Parece que finalmente atingimos o estatuto de sociedade perfeita. Só que mais uma vez chegamos ao mal-afortunados números para fazer desmoronar este castelo de cartas em que vivemos.

As mortes por fome deram lugar às mortes

por sobrenutrição. A morte por doenças agudas e infecciosas deu lugar a morte por doença crónica e incapacitante. As populações alegres e necessitadas materialmente, deram lugar a populações consumidoras e acumuladoras, com carências afetivas e emocionais profundas.

Os números de doenças de estilo de vida representam METADE de todas as mortes em Portugal - cancro e doenças cardiovasculares. O stress assume o protagonismo de ser uma das principais causas de doença e morte dos dias de hoje. Estar ansioso, triste e deprimido é o estado normal de uma fatia catastróficamente grande da população. Em que se incluem as nossas crianças... Nunca os números de depressão infantil foram tão altos e nunca na nossa história ser uma criança obesa foi tão comum e tão naturalmente aceite. Sofrer de diabetes, dislipidemias e doenças-autoimunes são "azares" que tocam a porta de quase todas as famílias.

E há responsáveis por isto? Claro. Somos todos responsáveis. Uns porque sabem e não fazem nada, outros porque estão demasiado ocupados no "scroll down" da sua "rede" preferida.

A verdade é dura mas motivante. O estado

em que nos encontramos é responsabilidade nossa mas temos também o poder de, por nós próprios, inverter esta realidade. A consciencialização das populações, sobretudo das novas gerações, para um novo contexto de saúde e felicidade depende das mudanças, pequenas ou grandes, que começemos a fazer hoje.

Trocar processados por comida de verdade, desconectar das redes sociais e conectar com os amigos ou tirar o filho da frente da televisão e oferecer-lhe o contacto com a natureza. Saber que o seu problema de saúde tem uma causa que requer uma mudança na sua vida, sem se render a medicamentos camufladores da verdade. Querer mudança, pedir mudança e ser a mudança.

Fechar o jornal trágico e abrir o livro. Trocar a informação destrutiva pelo conhecimento construtivo. Somos aquilo de que nos alimentamos - física, mental e espiritualmente. Tomemos então boas decisões. Que podem ser pequeninas, mas que todas somadas nos vão fazer dar um passo para mais longe deste mundo. Um mundo em que temos tudo, mas ainda assim, vivemos tristes.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Quando confinamos as nossas crianças...



SÍLVIA REVÉS

" (...) um aumento dos casos de ansiedade e depressão na população infantil e adolescente."

O tempo teima em não passar, as creches e as escolas permanecem encerradas e a vida das crianças e dos pais evidenciam um turbilhão de emoções entre as paredes dos apartamentos, do teletrabalho e das actividades escolares

que parecem não mais ter fim. O desafio é diário e superá-lo parece não ser fácil...

O tempo teima em não passar, as creches e as escolas permanecem encerradas e a vida das crianças e dos pais evidenciam um turbilhão de emoções entre as paredes dos apartamentos, do teletrabalho e das actividades escolares que parecem não mais ter fim. O desafio é diário e superá-lo parece não ser fácil...

Os estudos apontam para um aumento dos casos de ansiedade e depressão na população infantil e adolescente, os quais sofreram com sentimentos como solidão, incerteza, medo, frustração e irritabilidade.

"As experiências da infância marcam-nos para toda a vida, pelo que aquilo pelo qual as crianças estão a passar agora vai ter impacto na vida adulta. As crianças precisam da interação social, os adolescentes não definem tanto a sua personalidade na relação com os pais mas nas interações na escola e com os seus pares. Este nível de

interrupção durante a fase de crescimento e de formação de identidade das crianças pode ser realmente devastador" Jana Hainsworth.

Os estudos apontam para um aumento dos casos de ansiedade e depressão na população infantil e adolescente, os quais sofreram com sentimentos como solidão, incerteza, medo, frustração e irritabilidade.

A maioria das crianças está fechada em casa e poucas serão as que usufruem de um espaço exterior, constituindo um obstáculo ao desenvolvimento físico. As crianças devem saltar, brincar e pular.

A quebra dos contactos físicos, a privação com a família alargada, assim como da socialização, já vai longa comprometendo o bem-estar de todos nós e neste caso em particular das nossas crianças.

A partilha dos espaços comuns de forma esgotante entre os pais e as crianças poderá ter sido potenciador de alguns conflitos familiares e até de alguma negligência, que importa saber reconhecer e resolver. As

mudanças abruptas da rotina diária tiveram consequências e podem estimular sintomas já existentes, aumentando o risco de complicações emocionais, comportamentais e do relacionamento.

Além disso, o confinamento deixa as crianças durante um maior período expostas a todo o tipo de equipamentos eletrónicos como computadores, telemóveis e tablets.

Contudo, de acordo com alguns psicólogos e psiquiatras, ainda que a maioria das crianças possa manifestar algumas alterações e dificuldades perante a situação pandémica, tudo a seu tempo será recuperável.

A pandemia por COVID-19 tem sido muito desafiadora, quer para a sociedade quer para as famílias, com consequências para o comportamento e desenvolvimento infantil cujas proporções ainda não conhecemos na íntegra.

A Síndrome de Down ou Trissomia 21



MARISA BELCHIOR

O dia 21 de Março de cada ano é o dia mundial, decretado pelas Nações Unidas desde 2006, para a consciencialização da Síndrome de Down, também conhecida por Trissomia 21. A Síndrome de Down é uma doença

genética que se caracteriza pela presença de 3 cromossomas 21 ao invés de 2 cromossomas 21. Foi descrita pela primeira vez 1866 pelo médico inglês John Landgon Down, cujo apelido deu nome à síndrome por ele descoberta. Atualmente, estima-se que existam 15 mil pessoas em Portugal com esta doença genética, sendo que por cada 1000 bebés nascidos em Portugal, 1 é portador da síndrome. Geralmente o erro genético que está na origem da Trissomia 21 ocorre, em 95% dos casos, durante a divisão do óvulo na grávida, portanto o risco de erro genético aumenta com a idade da mulher gestante. Nos outros 5% dos casos a transmissão do erro genético tem que ver com uma predisposição genética da família para a ocorrência destes erros.

Os indivíduos portadores da Trissomia

21 apresentam características comuns nomeadamente os aspetos físicos como a baixa estatura, o rosto arredondado, os olhos amendoados, pescoço curto, mãos e pés pequenos e língua mais grossa do que o normal. Cognitivamente, apresentam algum atraso na aprendizagem, mas o grau é variável de pessoa para pessoa. A nível de complicações médicas é comum os portadores de Trissomia 21 terem problemas cardíacos e gastrointestinais congénitos, que podem ser tratados à nascença. Durante a sua vida são comuns as otites e as infeções pulmonares, mas atualmente a sua esperança média de vida aproxima-se dos 60 anos. A nível psicossocial são pessoas extremamente afetuosas e sensíveis, que quando são devidamente encorajadas e motivadas conseguem desenvolver as suas

competências intelectuais/comportamentais e interagir com o outro em sociedade, bem como, desempenhar funções como qualquer outra pessoa. São portanto pessoas especiais que com as suas diferenças marcam a diferença na sociedade e devem ser incluídas e compreendidas. Em Portugal existem várias associações que prestam apoio a indivíduos com Trissomia 21 e aos seus familiares, como a Associação Portuguesa de Portadores de Trissomia 21 (www.APPT21.org.pt), a Associação de Portadores de Trissomia no Algarve (www.APATRIS21.org); a Trissomia 21 - Grupo de pais e amigos (www.pais21.com) e o Centro de Desenvolvimento Infantil Diferenças (www.diferencas.net).

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 duramente fustigados pelo confinamento para combate à 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:
 empreendedor@cm-sbras.pt ☎ 289 840 210 / 289 840 212
 Atendimento presencial, com marcação prévia:
 2.ª a 6.ª feira | 9h00 > 13h00

COVID-19 PREVENÇÃO

FIQUE EM CASA!

AJUDE-NOS A SALVAR VIDAS!

COVID-19 PREVENÇÃO

PROJETOS E NEGÓCIOS

Moov Life de Telma Leonardo aposta no combate ao isolamento social



partilha de conhecimentos, saberes, motivações e afetos. O meu principal objetivo é dar uma resposta a esta população “diferente daquilo que já existe”, num âmbito inovador e diversificado. Os outros objectivos para já, ainda não posso revelar, ainda é cedo para mencionar porque irão depender de muitos fatores. E também sempre ouvi dizer que o “segredo é a alma do negócio”.

O Mulheres Moov é uma iniciativa integrada neste projeto. Há quanto tempo? Que tipo de atividades têm realizado?

O Mulheres Moov é uma iniciativa que faz parte do projeto piloto Moov Life. Eu já tinha realizado há 8 anos atrás tertúlias (semanalmente) no âmbito da deficiência com um grupo de pais. A experiência foi excepcional e foi com base deste acontecimento, e das necessidades atuais das mulheres que decidi criar este grupo de interajuda e de partilha feminina.

A 26 de Fevereiro de 2020, criei um grupo privado no facebook “MULHERES MOOV” e convidei inicialmente algumas das minhas amigas para fazerem parte do mesmo. Já no ano de 2020/21, foram realizadas 11 tertúlias em formato on-line e presencial (campo e praia). O grupo foi crescendo através das primeiras participantes, no sentido, que estas convidaram novos elementos, sendo esse o objetivo de passar a palavra da existência deste grupo para que futuramente “chegue”, a quem se identifique e queira integrar neste grupo. Atualmente somos cerca de 18 membros, sendo estes do concelho de São Brás de Alportel, Loulé, Albufeira, Olhão, Faro e Lagoa.

Numa fase inicial, fui eu a dinamizar as tertúlias, mas posteriormente como um dos cruciais objetivos era a participação ativa dos membros do grupo, coloquei o desafio a cada uma das Moovs dinamizar uma tertúlia, no âmbito das suas competências e vivências apresentadas ao grupo. Também dependendo do tema solicitado pelas Mulheres Moov, outras participantes externas ao grupo, podem eventualmente serem convidadas para dinamizarem umas das tertúlias no âmbito de temas específicos.

Como são as tertúlias das Mulheres Moov?

As tertúlias são nada mais, nada menos do que momentos de bem-estar emocional e físico, descontraído e desfrutando do momento presente, onde convidamos outras mulheres que se integrem neste grupo, essencialmente para “investir em si próprias” no sentido, de dedicarem tempo no trabalho com o seu interior, desfrutando no entanto, em momentos de união, afeto e partilha feminina.

Este grupo tem como objectivo ser coeso, alargar a sua dimensão, e essencialmente fomentar a entreajuda para todas aquelas mulheres que necessitem de “dar” e “receber” algo na sua essência.

Se alguém tiver interesse em fazer parte deste grupo feminino pode fazer a sua inscrição através do e-mail: moovlifes@gmail.com

A tua próxima convidada é sambrasense. O que podes dizer sobre a sua participação?

Sim, a Ana Guerreiro foi a convidada, a qual eu tenho muito apreço de tão bons momentos que passamos na nossa juventude. Já algum tempo que as Mulheres Moov desejavam que este tema “Mulher vs Sexualidade” fosse abordado numa das tertúlias. Uma vez que temos uma jovem Sexóloga e Psicoterapeuta sambrasense fez todo o sentido, convidar a Ana para dinamizar a live no instagram do moovlifes (excepção) no dia internacional da mulher.

Foi um verdadeiro sucesso.



Moov Life surgiu dois meses antes da pandemia e começa a realizar o seu trabalho em março de 2020, ultrapassando os desafios e dificuldades que surgiram, Telma Leonardo conta-nos tudo sobre este projeto de vida. Integrado nesta iniciativa existe ainda as Mulheres Moov em que um grupo de participantes se reúne uma vez por mês, proporcionando tertúlias de carácter interativo e informal, com o projeto de partilhar ao máximo as suas experiências de vida.

ENTREVISTA

Telma, és a responsável pelo Moov Life, fala-nos um pouco de ti...

Sou a Telma Leonardo, tenho 34 anos de idade, sou natural de São Brás, casada e tenho duas filhas.

Tenho uma licenciatura em Sociologia, tendo outras formações complementares ligadas à área social e recentemente tirei uma certificação internacional em coaching.

Ao longo do meu percurso profissional tive oportunidade de trabalhar na minha área de formação, inclusive um estágio profissional numa IPSS em Faro com crianças/jovens / adultos com necessidades educativas especiais que após este estágio fui convidada para trabalhar como técnica superior de sociologia onde fui coordenadora de projetos educativos e sociais. Posteriormente trabalhei em outras entidades com população sénior.

E depois veio o Moov life. Este projeto já existia “dentro de mim” há alguns anos, mas até à data nunca foi realizado por falta de iniciativa e por outras circunstâncias e oportunidades que foram surgindo ao longo da minha vida.

Como surge este projeto na tua vida?

Este projeto surge na minha vida, quando tive a oportunidade de trabalhar na Autarquia de São Brás de Alportel no âmbito da organização e realização dos passeios seniores em 2007, 2008 e 2009. Foi através desta experiência inicial e posteriormente outras novas experiências com esta população sénior que me identifiquei e “senti” que este era o meu propósito de vida na esfera profissional. Também uma grande influência, foi o facto de ter tido a oportunidade de ser “educada” e passar imenso tempo no período da minha infância com os meus avós maternos, qual sou extremamente grata e reconheço que esse vínculo forte contribuiu na transmissão dos valores que contribuíram para todo este meu percurso até ao Moov Life.

Em que consiste e que objetivos tens para o futuro?

Moov Life consiste em combater o isolamento social e promover o envelhecimento ativo tendo como objetivo dar a conhecer a vida na sua plenitude fomentando novas aprendizagens,



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

Cecília Amador
Diretora Comercial

AMI 15118

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, desinfestações, gestão de condomínios, gestão de propriedades, formações, serviços administrativos, etc.

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



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

Cecília Amador
Comercial Director

AMI 15118

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 Ferrerias 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. - AM: 11320

PROJETOS E NEGÓCIOS



Fisio S. Brás é agora SAN

Promete manter essência da equipa com um conceito renovado



A Fisio S.Brás é uma clínica de referência no Algarve, estando sediada em São Brás, já há 11 anos, surpreende ao alterar para um novo nome “SAN – Saúde Integrativa” com reestruturações no conceito mas com a mesma equipa. A essência desta equipa é intocável e promete continuar a atender com a mesma disponibilidade e simpatia que têm marcado estes 11 anos de serviço.

Focados em oferecer um projeto com uma mentalidade e uma abordagem que têm vindo a desenvolver nos últimos anos, SAN é um modelo inovador na área da saúde, procurando soluções para os problemas de saúde não voltarem.

Uma nova visão, conceito e filosofia de vida, em entrevista ao Sambrasense, com Tiago Malta.

ENTREVISTA

Após 11 anos de funcionamento a Fisio S.Brás muda de nome e de conceito? Qual é a diferença comparativamente com o antigo projeto?

É verdade! Para quem não conheça a equipa, a nossa abordagem profissional e a nossa filosofia de trabalho ao longo destes 11 anos, a mudança pode parecer muito drástica e suscitar algumas questões. Na verdade, esta reestruturação não foi propriamente uma mudança, mas o culminar de uma transformação que foi acontecendo ao longo dos 11 anos de Fisio S. Brás.

Para uma pessoa que já nos conheça, as diferenças que vai sentir no que toca à nossa abordagem e forma de trabalhar não vão ser muitas. Esta visão da Saúde Integrativa apesar de ter sido criada por nós e assumida oficialmente no dia do nosso 11º aniversário, foi sendo desenvolvida e aplicada ao longo de mais de uma década.

E em que consiste concretamente este conceito da Saúde Integrativa?

Saúde Integrativa é um conceito abrangente que supera em larga medida uma visão de saúde ou um método de trabalho.

Saúde Integrativa é uma forma de estar na

vida e no mundo, transportada para a saúde. As razões que nos levaram a integrar esta visão nas nossas vidas pessoais e profissionais foram essencialmente duas:

- A primeira prende-se com o facto de não nos identificarmos com o modelo de saúde que rege a nossa sociedade. As doenças crónicas afetam uma percentagem enorme da população. Sabe-se que grande parte das causas de morte se devem a doenças provocadas por um estilo de vida inadequado. Esta conjuntura poderia ser alterada se as práticas de saúde das nossas populações fossem diferentes.

- A segunda, assenta numa sensação transversal à equipa de que era necessário ir mais longe... as ferramentas de intervenção e a abordagem clássica não eram suficientes para resolver problemas a muitos dos nossos doentes o que foi causando na equipa uma vontade e uma reacção de busca por algo mais.

Os frutos que temos colhido são extraordinários e gratificantes. Temos vindo a criar o nosso próprio método de trabalho, que tem como base um conceito muito simples: Sintoma é diferente de causa.

Saúde Integrativa assenta na procura da

causa real do problema ou da doença. A resolução completa.

Para isso, tivemos de desprogramar muita da visão que nos é passada nas nossas formações académicas base e reaprender a trabalhar em equipa. É esta a essência do trabalho.

Quais os principais motivos que estão por detrás da alteração do nome?

O nome surge também na consequência lógica da evolução. Dizemos a brincar que há muitos anos não somos só Fisio nem só S. Brás. O nome já não nos definia completamente.

O SAN surge pela criatividade de um amigo (o Mauro, um criativo) que nos tem apoiado neste processo. SAN é a essência da palavra Sanitate, do latim. A origem da palavra saúde. Como a chave da nossa visão é ela mesma a busca pelas origens, fez muito sentido para nós.

Que aspetos consideram mais importante no tratamento dos utentes?

Respeito pela vontade do próprio doente. Todos os dias somos procurados por muita gente, que tem algum tipo de sofrimento – físico ou psíquico. Nesta abordagem, há circunstâncias em que são requeridas mudanças na vida de algumas pessoas que podem ainda não estar preparadas para colocar em prática. O respeito pela vontade e timing do doente é algo que valorizamos muito. Tratamos toda a gente com o mesmo profissionalismo e principalmente com o mesmo carinho. E os doentes sentem isso. As relações que se criam na SAN superam em muito a relação profissional – doente. Podemos dizer que já fizemos muitos amigos na clínica.

Como tem sido a gestão da clínica em tempos de pandemia?

Não muito fácil, mas poucas serão as empresas do país que podem dizer ter passado por esta fase sem consequências... provavelmente só mesmo as que vendem álcool e máscaras.

Mas na verdade conseguimos redefinir muita coisa. Lançámos alguns serviços online, aproveitámos o abrandar do tempo para acelerar alguns projetos e para nos reorganizarmos internamente.

No que toca aos doentes, não foi fácil, principalmente no primeiro confinamento negar tratamento a algumas pessoas. Éramos contactados constantemente por doentes, que por telefone, online ou em domicílio fomos conseguindo apoiar. Após a reabertura aplicámos um protocolo de segurança mais completo que as normas exigidas, que nos fez passar este ano sem nunca termos tido nenhum problema. Mérito para a colega Sofia Madureira que idealizou e controlou o processo e que fez com que os nossos doentes sempre sentissem a máxima confiança em vir fazer tratamentos conosco.

Quais as expectativas para os próximos 10 anos?

Não temos dúvidas de que este será um início de um modelo de saúde que vai ser integrado na sociedade a médio / longo prazo.

A nossa previsão é a de que em 2 ou 3 anos sejamos referências de saúde integrativa em toda a zona sul e a de que faremos de S. Brás, que já era famoso pelo CMR Sul, um centro de referência da saúde em Portugal.

Somos agentes ativos na mudança do paradigma da saúde e para isso temos contemplados também projetos no campo da educação. São as crianças de hoje que vão mudar o paradigma de amanhã. É nelas que estão as nossas esperanças e onde vamos colocar o nosso foco.

No fundo é a nossa missão, ajudar os filhos, crianças e jovens a construir uma sociedade e um mundo melhor, onde eles próprios possam viver em paz, em alegria e com muito mais saúde.

POLÍTICA



A data em que vos escrevemos, cerca de 10% da população do nosso concelho já se encontra vacinada e registou-se apenas 1 caso ativo de COVID 19 nos últimos 14 dias! Números que reforçam a nossa esperança na retoma das nossas vidas e da nossa economia!

Hoje cada um de nós transmite um pouco mais de tranquilidade, somos veículos de esperança, que caminham rumo a um objetivo comum: chegar aos 0 casos ativos no nosso concelho!

Muito nos orgulha a determinação e a resiliência de todos os São-Brasenses, que mais unidos do que nunca, travaram esta corajosa batalha que fica escrita na história da nossa terra.

O Partido Socialista de São Brás de Alportel não pode deixar de enaltecer o elevado civismo da nossa comunidade; o altruísmo dos nossos profissionais, que em muito boa hora estão a ser alvo de uma merecida homenagem por parte do município; e o esforço incansável dos nossos autarcas, que há um ano se dedicam, a combater a pandemia e a crise, sempre atentos às necessidades de todos, sem medir esforços ou dificuldades.

A nossa Câmara Municipal tem sido exemplar no lançamento de medidas, na criação de apoios e até na adaptação dos eventos com maior significado, a formatos alternativos, para levar aquela atenção e carinho, a quem mais precisa. O executivo esteve desde a primeira hora ao lado dos comerciantes e dos pequenos empresários e não pára de batalhar para que os efeitos nefastos desta pandemia se sintam o menos possível na comunidade.

É de louvar todo este apoio prestado aos municípios e por isso aqui gostaríamos de deixar o nosso reconhecimento a um conjunto de pessoas que diariamente estão por trás desta gestão rigorosa e eficaz, na defesa da nossa gente: o nosso Presidente e amigo Vitor Guerreiro, a nossa Vice-Presidente Marlene Guerreiro, os vereadores Acácio Martins e David Gonçalves, assim

A responsabilidade está a dar frutos!

como o nosso amigo João Rosa, Presidente da Junta de Freguesia e restante equipa do seu executivo e todos os autarcas eleitos pelo Partido Socialista que nos diversos órgãos têm sabido honrar o compromisso de lutar pela nossa comunidade.

Todos estes nomes merecem a nossa admiração porque representam o que há de melhor nas políticas públicas. São o exemplo do muito que se faz com pouco, rentabilizando recursos, financiamentos e sobretudo vontade de fazer sempre mais!

Grande prova deste esforço foram os apoios sociais e a as ajudas criadas para a economia local desde a primeira hora desta pandemia, em março do ano passado. Tal como de imediato no 2.º confinamento, o lançamento de um novo Pacote de Medidas SOS Economia Local, iniciativa do nosso Presidente Vitor Guerreiro e da sua equipa, que com o grande empenho dos trabalhadores da Câmara que têm sido exemplares, tornou possível, em menos de um mês, estar já a atribuir apoios a cerca de 150 estabelecimentos, ajudando a pagar a renda, isentando taxas, tarifas de água e ajudando lojas e restaurantes a levar os produtos ao domicílio, entre um conjunto de apoios concretos e muito precisos neste momento.

Mas, como de costume... estamos a aproximar-nos de novas eleições autárquicas e por isso a literatura dos partidos da oposição vai sendo mais fértil. Saudamos as dinâmicas da democracia e a participação ativa dos nossos cidadãos. Contudo, não podemos deixar de lamentar que a desinformação continue a ser a opção usada para confundir a população.

Lamentavelmente, o amianto continua a ser tema de primeiras páginas, quando entendemos que esta matéria é demasiado séria para "louros políticos". Deve sim ser motivo de orgulho para todos que São Brás de Alportel seja o único concelho do Algarve 100% livre de amianto nas escolas e o 1.º do país a ter executado o plano de financiamento que o Governo disponibilizou. E não foi por acaso! Foi porque em São Brás estes projetos

vinham de há muito a ser preparados!

Desde 2011 que uma lei estabelecia procedimentos com vista à remoção de produtos que contenham fibras de amianto ainda presentes em edifícios, instalações e equipamentos públicos, mas somente em 2016 se verificou um extraordinário esforço orçamental pelo primeiro governo de António Costa. Nesse mesmo ano, iniciou-se o processo de abertura de avisos para candidaturas por parte dos municípios e São Brás de Alportel esteve na linha da frente a formar os seus técnicos e preparar as candidaturas! E os nossos autarcas já estão a avançar para outros projetos que pretendem continuar para além das escolas esta missão.

Vamos lendo por aí, repetidamente, que falta à Câmara visão, investimentos estruturais e estratégias capazes de resolver todos os problemas. Lamentamos que talvez por escassez de papel, continuemos sem encontrar sugestões concretas de projetos ou das ditas estratégias. Muito menos se avista a indicação de onde possa a Câmara ir buscar todos os muitos milhões que seriam precisos para concretizar todos os projetos que ao escrever parecem tão fáceis de concretizar. E já agora, seria útil, escrever também, o que deveria a Câmara deixar de fazer, dado que os orçamentos não são elásticos, são na verdade, para uma Câmara como a nossa, com um território pequeno mas não com menos competências e exigências, sem litoral, sem grandes hotéis, marinas ou casinos, um exercício de gestão cada vez mais exigente e cujos resultados, quer se queira ou não se queira ver, estão à vista de todos!

E já agora quando tanto se critica o aumento das despesas com recursos humanos, esquecendo as conquistas do aumento do salário mínimo e do descongelamento de carreiras que muito saudamos, perguntamos se estes senhores que querem fazer parecer que fazem acontecer, têm mesmo por intenção de despedir trabalhadores, quando tanto nos preocupa o desemprego.

Uma vez mais, todo o nosso apoio para os nossos autarcas que tanto têm lutado para

ter as equipas necessárias para prestar os serviços que a população precisa.

Nunca é demais recordar o rigor orçamental expresso nas contas da Câmara Municipal. Não é sério continuar a 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, com défice, como se estivéssemos a falar de dívidas, que a Câmara felizmente não tem a ninguém.

Tão pouco é sério fazer parecer que a Câmara não apoia as associações quando São Brás é um exemplo no apoio ao movimento associativo e quando a pequena redução do ano passado teve que ver somente com o facto de algumas atividades previstas não serem realizadas. Este ano, prevendo-se a retoma, a Câmara está até a atribuir um Apoio Extraordinário COVID-19.

E que pura demagogia associar a pequena redução nos apoios às associações com as verbas despendidas com ao acolhimento de um programa de televisão, que integrou o programa alternativo da Feira da Serra que em boa hora a Câmara conseguiu levar até aos são-brasenses, e que na verdade foi uma forma concreta da Câmara Municipal apoiar estabelecimentos de restauração e hotelaria do concelho, com refeições e dormidas.

Sabemos que estamos a viver o maior desafio das nossas vidas e que 2021 é um ano de combate e resistência! Por todas as vidas levadas pelo COVID, por todas as famílias enlutadas, por todos aqueles que combatem na linha da frente esta pandemia. Por todos... é tão importante que continuemos a cumprir as regras para ajudarmos a Salvar Vidas!

JUNTOS Por todos! COM RESILIÊNCIA E ESPERANÇA, UNIDOS E SOLIDÁRIOS SEREMOS CAPAZES DE VENCER.

A Concelhia do Partido Socialista de São Brás de Alportel Março 2021

PS de São Brás de Alportel reforça confiança em Vitor Guerreiro

Comissão Política de São Brás do PS escolheu os cabeças de listas às eleições autárquicas

A Comissão Política Concelhia de São Brás de Alportel do Partido Socialista reuniu nesta sexta-feira, dia 12 de março, para eleger os cabeças de lista para os três órgãos autárquicos. A escolha foi unânime: Vitor Guerreiro será o cabeça de lista para a Câmara Municipal; enquanto que Ulisses Brito continuará a liderar a lista para a Assembleia Municipal e João Rosa encabeçará novamente a lista da Assembleia de Freguesia, nas eleições autárquicas de 2021.

Vitor Guerreiro foi o escolhido para liderar o projeto autárquico socialista e continuar a gerir os destinos da Câmara Municipal no próximo quadriénio, com esperança renovada em continuar a fazer de São Brás de Alportel um município com dinamismo e atratividade para viver e investir, que é já uma referência, a nível nacional, em diversas áreas de intervenção.

"É com orgulho e sentido de missão que assumo este compromisso com o Partido Socialista e com os são-brasenses para dar continuidade à estratégia global de desenvolvimento e de qualidade de vida que temos vindo a prosseguir no nosso concelho num trabalho consistente e planeado, assente naquelas que são as prioridades, para dar resposta aos desafios exigentes do tempo em que vivemos: relançar a nossa economia



local, apoiar as empresas, as famílias e a comunidade, reforçar a intervenção social e apostar no desenvolvimento sustentável do concelho. Um projeto de uma equipa motivada, experiente, profundamente conhecedora da realidade e das necessidades do concelho e dos são-brasenses."

Na mesma votação foram escolhidos para encabeçar a lista pelo Partido Socialista à Assembleia Municipal, Ulisses Brito; e para a Assembleia de Freguesia João Rosa.

Ulisses Brito abraçou novamente esta missão, convicto de que "a Assembleia



Municipal é um órgão promotor de cidadania, transparência e diálogo na vida autárquica, e é neste contexto que quero continuar a contribuir para a proximidade entre eleitos e eleitores e para a construção do futuro do nosso concelho, que se constrói no dia a dia".

João Rosa recebeu o voto de confiança da concelhia socialista para continuar a liderar os destinos da freguesia são-brasense. "É com imensa satisfação que recebo este novo desafio, para liderar novamente a lista da Assembleia de Freguesia, com o meu compromisso de continuar a trabalhar para as pessoas, neste percurso de cidadania



e proximidade, em defesa do bem-estar da comunidade. Um desafio da maior importância, no atual contexto de crise, onde a Junta de Freguesia tem que continuar a ser uma porta aberta a quem mais precisa".

Com a eleição dos três cabeças de lista, o PS São Brás de Alportel dá assim início ao novo projeto autárquico 2021-2025, com o qual se pretende apresentar aos são-brasenses, para construir o **Futuro, Hoje!**

A Concelhia do Partido Socialista de São Brás de Alportel 13 de Março 2021

POLÍTICA

Comunicado

Associativismo São-Brasense a reviravolta do Executivo Socialista



Há cerca de 10 meses atrás o Vereador do PSD de São Brás de Alportel, Bruno Sousa Costa, votou **contra a ALTERAÇÃO DOS CONTRATOS PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO E PROTOCOLOS DE COOPERAÇÃO NO MBITO DO PLANO MUNICIPAL DE APOIO AO ASSOCIATIVISMO 2020 QUE REDUZIU EM CERCA DE 25% O APOIO MONETÁRIO ÀS ASSOCIAÇÕES.**

Depois de, em fevereiro de 2020, o município de São Brás de Alportel ter reforçado o apoio às associações locais para 2020 com uma verba na ordem dos 440 mil euros, mais 22% do que em relação a 2019, em maio, a Câmara Municipal de São Brás de Alportel reduziu esse apoio em cerca de 25% à maioria das Associações.

Defendeu então o PSD/SBA que não se entendia o corte dos apoios de um protocolo

assinado 3 meses antes e num período de dificuldades, de quebra das receitas proveniente da suspensão das atividades, quando a maior parte das despesas é fixa, e teriam sido assumidas a contar com o valor do apoio da câmara municipal para cumprir com o seu pagamento.

De nada serviram os alertas das associações, o voto contra do PSD/SBA ou a indignação da sociedade são-brasense em geral.

A posição autoritária do Executivo Socialista da Câmara Municipal de São Brás de Alportel revelou uma falta de sensibilidade perante as dificuldades das associações, mas também demonstrou uma grande falta de transparência e de comunicação com as associações que mereciam e merecem o maior respeito da autarquia.

Quando a maioria dos municípios do país reforçou os apoios ao associativismo local face ao agravar das dificuldades derivadas do surto pandémico da COVID-19, a CMSBA avançou, inexplicavelmente, em sentido contrário, reduzindo esses apoios.

Em plena crise pandémica foram as nobres e distintas associações e coletividades do concelho que “financiaram” o Município, quando deveria ser precisamente o contrário.

Agora, dez meses depois, a 18 de fevereiro de 2021, vem a Câmara Municipal de São Brás de Alportel, mais uma vez, dar razão ao PSD/SBA. Infelizmente algo já habitual, mas não é por isso que deixaremos de o denunciar.

Apresentou agora a autarquia reforçar na totalidade os apoios às associações, exatamente o mesmo que retirou há dez meses atrás e ainda atribuir um “Apoio Extraordinário COVID-19” como o PSD/SBA sugeriu. Por tacticismo político, eleitoralismo ou apenas por incapacidade de ouvir, o Partido Socialista finalmente deu razão ao voto contra do PSD/SBA e apresentou uma proposta para repor os apoios que tinha retirado.

Ainda bem que o fez, a bem das associações e do excelente trabalho que desenvolvem em prol da sociedade são-brasense, muito mal que tenha demorado 10 meses para reconhecer esta injustiça, cá estará o PSD de São Brás de Alportel para continuamente defender quem mais precisa.

*São Brás de Alportel, 25 de fevereiro de 2021,
A Comissão Política do PSD
de São Brás de Alportel.*

CMR Sul – Funcionamento em Pleno ou Aproveitamento Político?

Vieio no dia 3 de março de 2021 o Sr. Presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel referir esse dia como sendo “Um dia feliz!”, um dia feliz pois o CMR Sul (supostamente) iniciava uma nova fase de pleno funcionamento com a reabertura da totalidade das camas para reabilitação, mas para doentes COVID-19 que estiveram sujeitos a ventilação mecânica. Acredito que fará todo o sentido, aproveitar o seu piso superior do serviço de internamento e as 27 camas desocupadas que há mais de 6 anos se encontrava assim, um centro que se encontrava a funcionar a “meio gás”, pela falta de médicos especialistas, enfermeiros, terapeutas, auxiliares, materiais e equipamento técnico.

É no entanto, importante realçar que o motivo que origina a “felicidade” referida pelo Sr. Presidente é proveniente de uma necessidade premente, fruto de uma situação pandémica que levou o Conselho de Administração do CHUA a ver a oportunidade num conjunto de camas vazias, tal como aconteceu no final de 2017, quando o Hospital de Faro alojou os doentes com Gripe (já na altura com o SNS da região em pré-colapso).

Agora estas camas, são novamente ocupadas derivado da necessidade de uma resposta urgente de reabilitação dos doentes COVID-19 sendo que, por um lado é positiva esta possibilidade e se consegue tratar os doentes, por outro trata-se mais uma vez de uma solução de recurso, temporária e não

permanente.

Por outro lado, e **não tão “feliz” estão os doentes que se encontram numa lista de espera de cerca de 5 meses**, pessoas que sofreram AVC's, traumatismo crânio-encefálicos (TCE), lesões medulares, entre outras patologias, que desesperam por respostas médicas imediatas para que a terapêutica seja eficaz, vendo constante



e sucessivamente a sua assistência a ser adiada, quando deveria o CMR Sul ter todas as potencialidades necessárias para dar uma resposta rápida e especializada a esta necessidade permanente.

Na qualidade de Vereador, no dia 1 de setembro do ano passado, solicitei a presença em reunião de câmara do Administrador do CMR Sul para perceber a

situação atual que atestava o agravar de um conjunto de lacunas ao nível de terapêuticas e ainda falta de equipamentos para proteger os seus profissionais à COVID-19, aliado aos anteriormente referidos, **reunião que 6 meses volvidos não aconteceu, tendo sido referido a 8 de fevereiro deste ano pelo Sr. Presidente de Câmara, que este centro já estaria a ser ocupado por**

doentes COVID-19 na altura sem qualquer “propaganda” pública.

Numa unidade onde se conseguem verdadeiros “milagres”, em que doentes com prognósticos de mobilidade muito reduzidos conseguem recuperar grande parte da sua autonomia, é importante perceber se as lacunas mencionadas estão colmatadas?

Perceber se estas camas continuarão

abertas quando terminar a situação pandémica que vivemos?

Perceber se quando a actual crise for ultrapassada o CMR Sul manterá a sua actividade em pleno ou se, mais uma vez, assistiremos à desactivação de camas e à redução da resposta à região no que respeita a cuidados de saúde e à reabilitação física?

Perceber se a falta de médicos especialistas, enfermeiros, terapeutas, auxiliares, materiais e equipamento técnico fica de agora em diante resolvida e que a consideração de um “um dia feliz” não seja mais um aproveitamento político de um facto fatídico da nossa história ou de uma falta de alternativa provida pelo CHUA e por este governo que continua a adiar a construção do novo Hospital Central?

Finalizando, diria que não estamos perante “um final feliz” mas apenas por “um meio infeliz”, dado que mais uma vez não se encontra uma solução definitiva para esta unidade de saúde, importantíssima para o Algarve bem assim como para toda a região a sul do Tejo, mas tão só se insiste em soluções temporárias que parecem responder mais a protagonismos políticos do que às necessidades efectivas da população.

*Bruno Sousa Costa
Vereador do PSD na Câmara Municipal
de São Brás de Alportel
São Brás de Alportel, 10 de março de 2021*

ÓPTICA
Graciete
1954
Faro: R. Ivens, 24-26 8000-364 - Telf 289823270
S. Brás de Alportel: Av. da Liberdade, 43-F 8150-101 - 289841159
opticagraciete@gmail.com

AJG
Abílio J. Gonçalves
MEDIÇÃO SEGUROS, LDA
Telf. 289 845 987 Fax 289 845 984
Rua Luís Bivar, 22 8150-156 S. Brás de Alportel
E-mail: seguros.abilio@gmail.com

G.J.B. Lda
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

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

ALZIRA M. BENEDITO DE JESUS ALCARIAS

15/05/1924 - 03/02/2021
GRALHEIRA

É com grande consternação que filho, nora, netos, e bisnetos, vêm comunicar a partida da sua ente querida, e agradecerem reconhecidamente a quem manifestou pesar pela sua perda e a todos os que se dignaram acompanhá-lo à sua última morada.
Descanse em Paz!



À memória de

MARIA CATARINA PITEIRA

01/04/1947 - 13/02/2021
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

HORÁCIO DIAS VIEGAS

04/04/1953 - 14/02/2021
MEALHAS

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 C. CLARA DA PONTE MARTINS

12/02/1938 - 18/02/2021
SÍTIO DO DESBARATO

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

MARIANA AUGUSTA GUERREIRO

09/06/1928 - 24/02/2021
CAMPINA/CALÇADA

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

CÉLIA MARIA CAIADO DOURADO

10/07/1942 - 24/02/2021
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 ROSÁLIA GUERREIRO RAMOS

04/02/1933 - 26/02/2021
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

ERMELINDA MARIA DIAS

25/05/1926 - 09/03/2021
CERRO DA URSA

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!



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. BRAS DE ALPORTEL • Tel. 289 841 432 • Fax. 289 841 765



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](https://www.facebook.com/fisiosbras)

Rua Dr. Evaristo Sousa Gago n.º 5 r/c A São Brás de Alportel

EM FOCO

David Mendonça

Soma e segue no mundo da música nacional

Tenho conhecido pessoas novas, e o mundo da televisão, está a ser uma experiência incrível. Passei de ter números da mãe e do pai, para ter números da Cristina Ferreira e outras pessoas. Ainda é um bocado estranho, parece que estou a sonhar!

David Mendonça já foi entrevistado pelo Sambrasense há uns anos sobre a sua paixão pela música, mas neste momento torna-se importante, voltar a conversar com este jovem sambrasense que está a dar que falar na música popular portuguesa com a sua entrada no grupo do cantor Sérgio Rossi entre outros projetos!

Com apenas 20 anos, David já tem um percurso brilhante na música, estando neste momento a realizar a sua licenciatura em Música na Universidade de Évora.

ENTREVISTA

Conta-nos um pouco da tua paixão pelo acordeão...

Nunca fui incentivado por ninguém a tocar, com cerca de 6/7 anos, tinha um acordeão de teclas em casa e decidi explorar um pouco.

Entretanto, a minha mãe ouviu e achou que tinha vocação para a música e comecei a ter aulas mais básicas, começando a aperfeiçoar com o passar do tempo.

A minha mãe incentivou-me para entrar no grupo Veredas da Memória e aí comecei a aprender mais do que sabia.

Aproveito para agradecer à professora Nélia, que me deu os primeiros conhecimentos e depois tive aulas com o professor Joaquim Machado e com o Silvino Campos, que me ajudaram muito a ter formação musical.

Depois veio o professor Jorge Alves, senão fosse ele não teria entrado na Universidade!

Foi aí que percebi que isto era mesmo a sério e que conseguia ter sucesso. Também tive outros professores com formação noutros instrumentos que me foram dando dicas. Tive no conservatório e atualmente estou na Universidade de Évora.

Quais são as tuas maiores ambições na música?

Eu não estava à espera de nada disto, digamos que as coisas aconteceram muito rápido e neste momento acompanho os concertos do Sérgio Rossi.

As oportunidades estão a surgir e eu decidi agarrá-las.

Em termos de projetos, o primeiro objetivo é gravar um CD, sempre o quis fazer, mais tarde irei realizar outro com o meu grupo Veredas da Memória, a sair em breve.

Tenho outro projeto que vai ser gravado ainda este mês e ao mesmo tempo estou a ser solicitado para entrar noutras novidades.

Mas o meu grande sonho e ambição é gravar um CD, ter sucesso, fazer um tour com um artista conhecido, entrar num altice arena e tocar ao lado de um grande nome como o António Zambujo, por exemplo.

Esta entrevista surge no âmbito da tua entrada para a equipa de um artista nacional, o Sérgio Rossi, como está a ser esta experiência?

Foi do "nada", não estava mesmo à espera.

Estava até a pensar desistir do curso cá em Évora, porque não é nada fácil e como sou um bocado "baldas"... mas quando surgiu essa oportunidade, decidi não deitar tudo a perder.

A oportunidade surgiu através de um rapaz que toca teclas e guitarra. Conhecemo-nos

numa tasca e começamos a trocar músicas e a tocar juntos e surgiu o convite.

Disse-me que o Rossi estava interessado em que entrasse para os espetáculos dele.

A primeira vez que toquei com o Rossi foi no programa, não tínhamos ensaiado antes nem nada, não houve tempo. E ele gostou que fosse desenrascado!

Já conhecias a vida de estrada como músico?

Nunca tinha tido uma experiência assim. É muito cansativo e complicado. Todos dizem que é muito fixe e sim, é engraçado, mas não estava habituado a andar com seguranças e de haver um certo controlo naquilo que partilho e regras que tenho de cumprir.

Mas de resto, é tudo brutal.

Tenho conhecido pessoas novas, e o mundo da televisão, está a ser uma experiência incrível. Passei de ter números da mãe e do pai, para ter números da Cristina Ferreira e outras pessoas. Ainda é um bocado estranho, parece que estou a sonhar!

Estás a licenciar-te em música. Sentes que a formação é importante nesta área?

Uma licenciatura nunca é demais, mas tenciono fazer um mestrado. Estava à espera de acabar os estudos, dar aulas aos meninos mais novos nas escolas e tinha outros planos. Mas isto surgiu de repente, e agora estou a ver o que vai acontecer e o que posso fazer futuramente. Neste momento, quero fazer muitos concertos e andar na estrada.

Que próximos projetos vais lançar ainda este ano?

Vou lançar um CD, espero que saia ainda este ano. Não é fácil e com a pandemia não ajuda nada. Mas estou a construir, ainda tenho algum tempo, não é fácil gerir as aulas com o novo projeto, mais escrever músicas.

Às vezes, estou quase a dormir e tenho de me levantar para ir escrever uma ideia que surgiu para não me esquecer.

Este ano pensava que ia ser pior, mas vai ser bom. Estar com o Sérgio Rossi também me está a abrir portas, embora não tenhamos estado em estúdio, estamos a trabalhar em músicas novas!

Aproveito para agradecer o apoio que tenho recebido, tem sido muito bom as mensagens que tenho recebido.

No entanto, espero mais reconhecimento por parte da Autarquia de São Brás! Um dos meus objetivos é também elevar o nome da nossa terra.



EM FOCO

ESPECIAL MÊS DA MULHER

Lisdália Nascimento

A primeira mulher carteiraira em São Brás há mais de 25 anos



Lisdália Maria Gonçalves Viegas Nascimento, 47 anos, natural de Olhão, já tendo vivido em São Brás por 10 anos, no sítio do João Cavaleiro, é um dos rostos mais conhecidos e acarinhados da nossa terra.

Carteira de profissão e paixão, foi a primeira mulher carteiraira em São Brás, um percurso com mais de 25 anos, todos os dias trabalha com um sorriso, empenhando-se ao máximo para garantir que a distribuição é feita da melhor forma.

“ Às vezes não é fácil, mas (...) nunca conto as horas, encontro as pessoas, falo com elas, isto é a minha vida!”

ENTREVISTA

Conte-nos as aventuras e desafios de ter sido a primeira mulher carteiraira em São Brás...

É verdade, fui a primeira mulher carteiraira em São Brás, já vai fazer 26 anos em Maio e comecei aqui.

Esta oportunidade surgiu através da minha madrinha que era funcionária dos correios e perguntou-me porque é que não me inscrevia. A ideia soou bem e fui então para a entrevista para fazer os correios de Olhão, Faro, Tavira, São Brás...

Entretanto fui chamada, fiz os testes psicotécnicos, fiz um estágio em Faro e vim começar em São Brás em 1996.

E aqui estou passados tantos anos.

Podemos dizer que esta profissão é a sua grande paixão?

Sim, gosto bastante disto. Visto a camisola todos os dias por este trabalho! Às vezes não é fácil, mas quando fazemos o que gostamos, torna-se divertido.

Nunca conto as horas, encontro as pessoas,

falo com elas, também sou um bocado tagarela e gosto de falar com toda a gente e o dia acaba por se passar às mil maravilhas! Às vezes não queria que passasse tão rápido.

Adoro estar em São Brás, também estive em Olhão, mas estar lá não me sentia como aqui!

São Brás é onde me sinto bem, até porque vivi cá 10 anos e tenho aqui a minha família praticamente toda, sinto-me mais ligada por ser um meio mais pequeno e as pessoas são diferentes. As pessoas são muito agradáveis.

Sempre dei o meu melhor e o esforço é recompensado e acho que só saio daqui quando for para a reforma. Para mim, São Brás é a melhor terra do Algarve.

São as pessoas que mais a fascinam neste trabalho?

Sim, sem dúvida, o contacto com as pessoas, conhecer outras histórias de vida, entregar-lhes cartas importantes. E estar sempre a andar e em movimento é importante para mim. Não consigo estar parada num só sítio.

Posso dizer, que vivo para o meu trabalho, às

vezes até me esqueço das outras coisas. Há dias que chego ao final do dia cansada, mas chego feliz e tranquila. Sensação de dever cumprido.

Eu já fiz muita coisa, já trabalhei num lar, num quiosque, numa estufa de plantas, no campo, já um monte de coisas, mas de todos, este trabalho foi o melhor que já tive, é o que mais gosto de fazer.

Quer contar aos nossos leitores algumas histórias que a tenha marcado?

Se formos pensar, temos sempre umas historiazinhas... por exemplo, nós às vezes somos as únicas pessoas que chegamos à porta das pessoas, pedem-nos para abrirmos as cartas, lermos, explicar o que se passa e isso aconteceu-me algumas vezes com pessoas idosas, algumas delas não sabiam ler e nós é que passamos a informação, o que vinha na correspondência.

Comecei a ter mais noção que há muitas pessoas sozinhas, em São Brás não há muito, mas no campo ainda se encontra algumas. E

agora com a pandemia, ainda se fecham mais e não vêm nada nem ninguém... é um pouco mais complicado.

Alguma vez sentiu preconceito por ser mulher neste ofício?

Não, nunca senti. E os meus colegas nunca me diferenciam por ser mulher.

Ao longo dos anos, o que tem mudado para melhor?

As tecnologias têm mudado para melhor, na parte dos emails e outras coisas, mas à parte disso, mantém-se basicamente o mesmo.

Noutros tempos entregava-se muitas cartas de amor, mas isso perdeu-se e as pessoas até brincam que só lhes levo contas para pagar. Embora ache que um dia ainda vai voltar a ser o que era, nota-se a diferença que as pessoas estão a começar a voltar com o antigamente. Seja nas fotografias, nas músicas ou nas roupas. O que era antigamente está a voltar. Voltar ao hábito das cartas seria interessante.

EM FOCO

ESPECIAL MÊS DA MULHER

Catarina Evaristo*Uma conversa sem tabus e uma história de vida marcante*

“ (...) a Elisa foi a primeira criança a nascer no Algarve de duas mães por inseminação em Portugal (...) é uma vitória! ”

Catarina Evaristo, natural de São Brás, 30 anos, conta-nos um pouco do seu percurso profissional com a abertura de alguns projetos no Algarve que entretanto com a pandemia terminaram.

Para além da vertente empreendedora, Catarina sempre lutou pelos seus ideais e causas, começando com apenas 18 anos a fazer voluntariado pela Europa por diversas causas.

Catarina é mãe de Elisa, o primeiro bebé a nascer de inseminação artificial entre duas pessoas do mesmo sexo, no Algarve.

A luta pelos seus direitos e o seu papel como mãe são um dos focos desta entrevista que pretende dar a conhecer esta história de resiliência e ajudar quem eventualmente possa estar a passar pelo mesmo.

ENTREVISTA

Conta-nos um pouco do teu percurso profissional nos últimos anos...

Já trabalhei nas mais diversas áreas, a fazer um pouco de tudo, já percorri o país de Norte a Sul, andei pela Europa em voluntariado, na Associação APF e na Rede ex aequo, não são similares mas complementam-se. A APF é a associação para o planeamento da família, portanto, trabalha nos direitos sexuais, todos eles, com tudo o que implica a nível global, e a Rede Ex aequo é uma associação de jovens LGBTI e defende, ajuda e apoia todos os direitos a todos os jovens que estão a passar por um processo de coming out, ou tudo o que envolve.

Neste momento, a minha profissão está um bocadinho à descoberta porque encerrei o estabelecimento que tinha na primeira vaga da pandemia na área da restauração e estou neste momento em vias de encerrar a empresa.

Estou em transição de trabalho, a fazer algo que eu gosto bastante, também na área da restauração. Atualmente, trabalho num coffee shop em Tavira.

Portanto, ainda não consigo descrever bem o que é a minha profissão.

Como mulher empresária quais têm sido os maiores desafios?

Antes da pandemia, tinha uma desvantagem, que além de ser mulher, era muito novinha e então a verdade é que mesmo, não só com funcionários, mas mesmo com outros empresários da restauração, o que sentia é que não levavam tão “a sério”. Muitos nem me associavam ao restaurante enquanto uma das sócias do restaurante, associavam-me como uma das funcionárias, então frequentemente perguntavam onde estava “o gerente”, nem sequer se referiam a “pessoa responsável”. Acho que isso é uma questão muito cultural nossa, quer queiramos quer não, esses cargos ainda estão muito associados ao homem. Senti muito isso, e ainda por cima no restaurante éramos duas mulheres, então foi algo que sentimos.

Durante a pandemia, a verdade é que todos andamos um bocadinho “à nora”, e foi mesmo a altura em que deixei de ser responsável por um espaço comercial e comecei a trabalhar noutra.

Senti um grande alívio de ter passado de ter um negócio e começar a trabalhar para alguém, a verdade é que é um grande peso, apesar de

tudo o que isto implicará nos próximos tempos.

E a título pessoal, quem é a Catarina hoje aos 30 anos...

Não sou nada daquilo que eu acreditava que seria aos 30 anos, em que tínhamos a ideia que aos 30 anos já tínhamos tudo construído e tudo formado.

Nunca tive a ideia de ter uma família, o meu objetivo nunca foi esse, sempre quis ser mãe mas sempre disse que não me importava de ser mãe solteira, se fosse necessário. Desde sempre, e também não sei se tem a ver com a família e os pais que tenho. Venho de uma família extremamente trabalhadora, portanto, a área profissional sempre foi algo que ambicionei muito. Era algo que me faria sentir mais realizada. Por isso, o meu objetivo nunca foi como a maior parte das pessoas que é casar, ter família, filhos... e isso para mim nunca foi objetivo.

A verdade é que a vida nos dá alguns pontapés e de repente não tenho nada aos 30 anos do que achei que ia ter, mas neste momento, estou numa fase de autodescoberta total, de perceber o que é isto da vida e do mundo, e o que é que tenho a aprender com tudo o que está a acontecer. Estou numa fase que nunca pensei, devido ao facto de ser uma pessoa que ambicionei ter uma qualidade de vida financeira muito boa, e não é isso que agora ambiciono, só quero ter paz. Percebi que a qualidade de vida não passa pela área material, mas sim pela parte emocional. Comecei a fazer pazes com pessoas que devia tê-lo feito, e fiz pazes comigo.

E como surge a oportunidade de seres mãe?

Sempre quis ser mãe, apesar de nunca ter ambicionado uma família, sempre o quis ser. Namorei com a outra mãe da Elisa, tivemos 6

anos juntas antes de decidirmos avançar com o processo de inseminação. Acho que foi uma coisa muito natural, sempre quisemos ser mães, e a Sara é mais velha que eu e chega aquele momento que tens que começar a decidir se queres avançar, se és tu ou se é a outra pessoa. Decidimos ser ela, simplesmente por uma questão de idade.

Aconteceu naturalmente como qualquer outro casal, quando de repente decides que queres começar a formar família.

E como é feito este processo em Portugal?

Em Portugal só começou a ser legal e possível fazer inseminação artificial por casais do mesmo sexo femininos em 2017. Em 2016 começou a ser possível, mas em 2017 começou a ser possível fazê-lo em Portugal e infelizmente isto foi algo que durou apenas 1 ano e depois em 2018 deixou de ser possível.

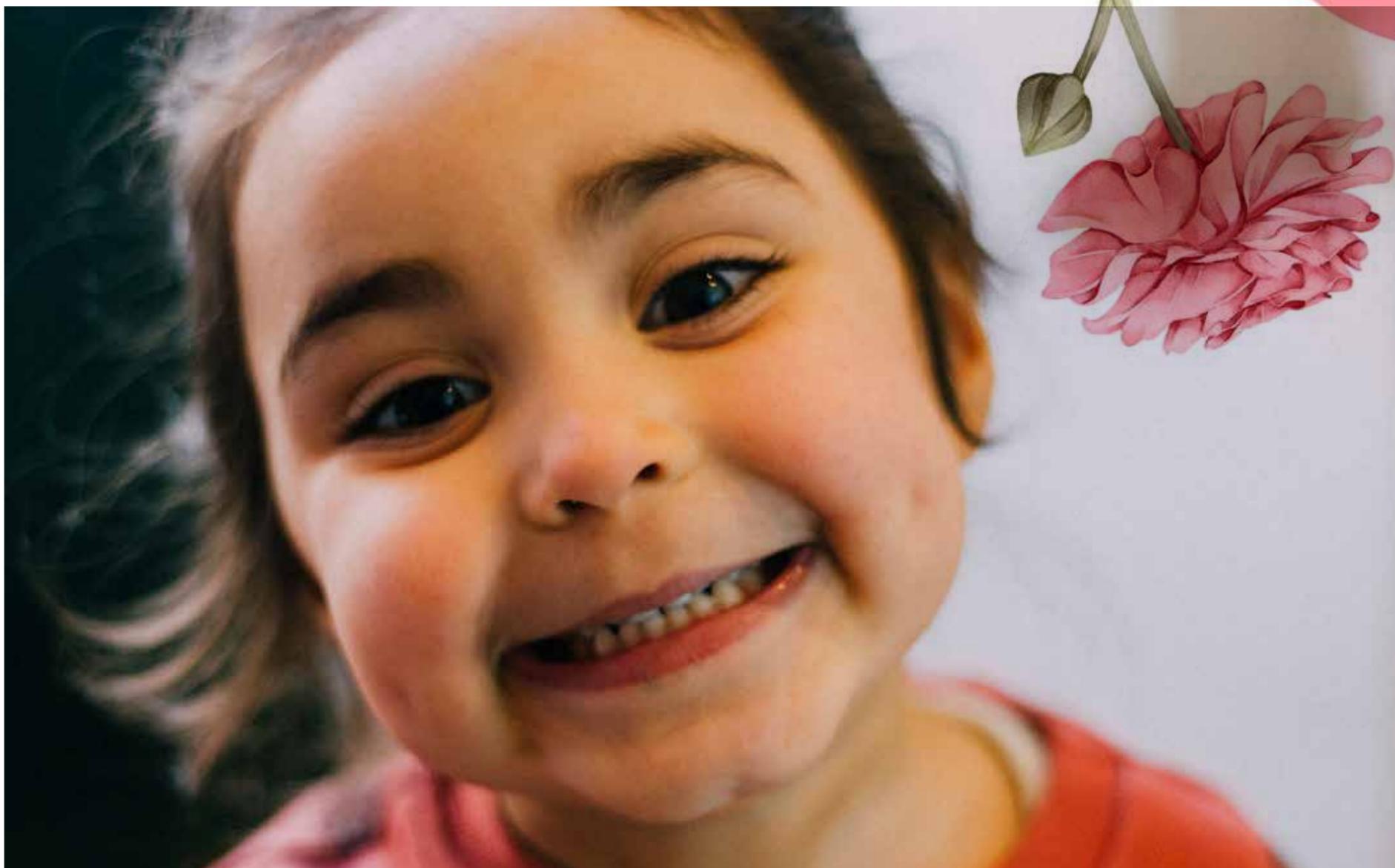
É possível seres mãe, dares o nome, e tudo isso, mas fazer inseminação e o processo em si tem de ser feito noutra país. Para mim é surreal.

Entretanto, marcámos numa clínica em Faro que é a Fertimed e que são impecáveis, de uma humanidade fantástica, de um profissionalismo perfeito e explicaram-nos tudo ao pormenor.

Existem várias opções para fazer a inseminação, pode ser em vitro, doação do óvulo de uma mulher para a outra, ou por inseminação intrauterina que é como se fosse uma relação sexual, em que o esperma é introduzido na vagina da mulher e esperar que pegue.

Passas por várias consultas, para ver se temos algum problema em engravidar, é um planeamento familiar e depois fazem uma estimulação ovária em que ao longo de algum tempo a dar injeções para produzir mais óvulos para que seja mais possível. E foi isso que nós fizemos e tivemos uma sorte imensa, porque a

EM FOCO



verdade é que a probabilidade de engravidar à primeira é de 20% e nós engravidámos à primeira.

A verdade é que é um processo um bocadinho pesado financeiramente e então tinha de ser. Foi algo muito natural e muito fácil de acontecer, onde lá se pode escolher as características que quisermos do doador. Onde podemos ou não conhecer o dador, onde podemos ter mais informações ou não, fotografias, cliques de voz, ou pode ser anónimo. Nós optamos por ser anónimo, tem as suas vantagens e desvantagens, a verdade é essa. Mas há outras clínicas que permitem todo o tipo de dadores.

Obviamente temos de ponderar todas estas questões porque emocionalmente, além do facto de ter duas mães, não conhecer um pai e depois tem esta questão emocional futura que pode vir a acontecer. É um processo que tem de ser muito bem pensado e moderado.

Como é viver uma maternidade partilhada? Como é que se gere esta parte emocional?

Eu sempre fui muito sortuda, a questão do coming out para mim não o sinto como um coming out, porque eu cheguei ao pé da minha mãe e apresentei a minha namorada na altura. E isto eu sou mesmo sortuda, nunca senti nenhum preconceito.

Temos a sorte imensa de todos os ambientes que envolveram a Elisa até hoje não terem esta questão, nem mesmo nas creches. É por isso que reforço que sou mesmo sortuda. Nós nunca mentimos nada à Elisa e vamos falando do processo, ela tem fotos, apesar de ser muito pequenina, crescerá com isto.

Portanto, não temos problemas de falar à frente dela acerca de tudo porque tem de ser visto como algo natural. Mas ela sabe que não tem um pai. Ainda há pouco tempo uma amiga minha a brincar com ela perguntou pelo pai e ela respondeu: "tenho duas mamãs", e ela tem muito essa consciência que existem várias famílias, de pai e mãe, de duas mães e de dois pais, ou só mãe ou só pai.

Acredito que o trabalho que é feito mesmo em termos de creche e jardins-de-infância, tem sido fundamental, por ser um trabalho de muita inclusão. Nunca foi uma questão, embora saiba que um dia vai ser e vai acontecer. Da mesma forma, no início, quando ainda estava com a Sara e passeávamos as duas com a Elisa e ela começava a chamar mamãs às duas, havia pessoas que olhavam. E não olhavam por preconceito, é por ser diferente.

Vai haver preconceito, obviamente, as crianças não têm filtro e têm a sua maldade, principalmente quando for para a primária, uma das coisas que podem implicar com ela é

o facto de ela ter duas mães e isto é algo que temos de ter consciência. Não tenho dúvidas que a Elisa vai estar preparada para isso.

Temos a sorte de ter uma família extremamente inclusiva. A minha família, desde das minhas avós até aos meus primos mais novos, sempre viram a Elisa como parte da família. A nossa família sempre teve essa abertura, é uma sorte ter crescido e ter sido educada numa família de esquerda e isto faz toda a diferença.

A minha família é das coisas mais inclusivas, e mais de direitos humanos que conheço. Para mim é muito importante.

A Elisa em termos legais é filha de duas mães?

Legalmente, desde que saiu a lei, não existe pai ou mãe, existe sim: filiação ou paternidade. Então o cartão de cidadão da Elisa tem filiação de Catarina Evaristo e filiação com o nome da mãe.

É uma sensação de vitória, mas acaba por ser engraçado porque ao mesmo tempo que isto acontece e é legal, todas as papeladas ainda têm "pai e mãe". Eu levo as coisas com muito humor e acho que isto chega a ser cómico. E mesmo para as pessoas, era tão diferente, a Elisa foi a primeira criança no Algarve de duas mães por inseminação em Portugal.

No mês anterior tínhamos tido uma criança

de duas mães mas a inseminação teve de ser feita na Espanha. Então no Algarve só tinha acontecido o nosso caso, as pessoas só tinham passado por esta situação uma vez, então havia algumas coisas que não sabia muito bem como fazer. Foi engraçado. Não sentimos preconceito nenhum, pelo contrário.

Legalmente, todos os direitos e obrigações são os mesmos dos casais heterossexuais. Existe o exemplo de co-adoação, mas no caso da Elisa é mesmo filiação. Nós somos dos países Europeus que estamos mais evoluídos a este nível.

Como vê a situação LGBTI em Portugal?

Vejo a situação em Portugal de uma forma muito simples, nós estamos muito bem situados.

Mas em termos sociais, há uma regressão muito grande a nível do preconceito e estigma, aumentou de forma brutal de há dois anos para cá. Isso é muito assustador e muito triste.

A ILGA Europa lança o Mapa Arco-Íris todos os anos, e faz uma escala dos países europeus do mais para o menos evoluído, Portugal está em 6º lugar. Acho que é muito bom! Onde nós ainda temos algum trabalho a ser feito é a nível da transsexualidade e de identidade de género. Mas estamos muito bem posicionados.

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

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

aa
 Luisa Assunção
 TOC nº 48074

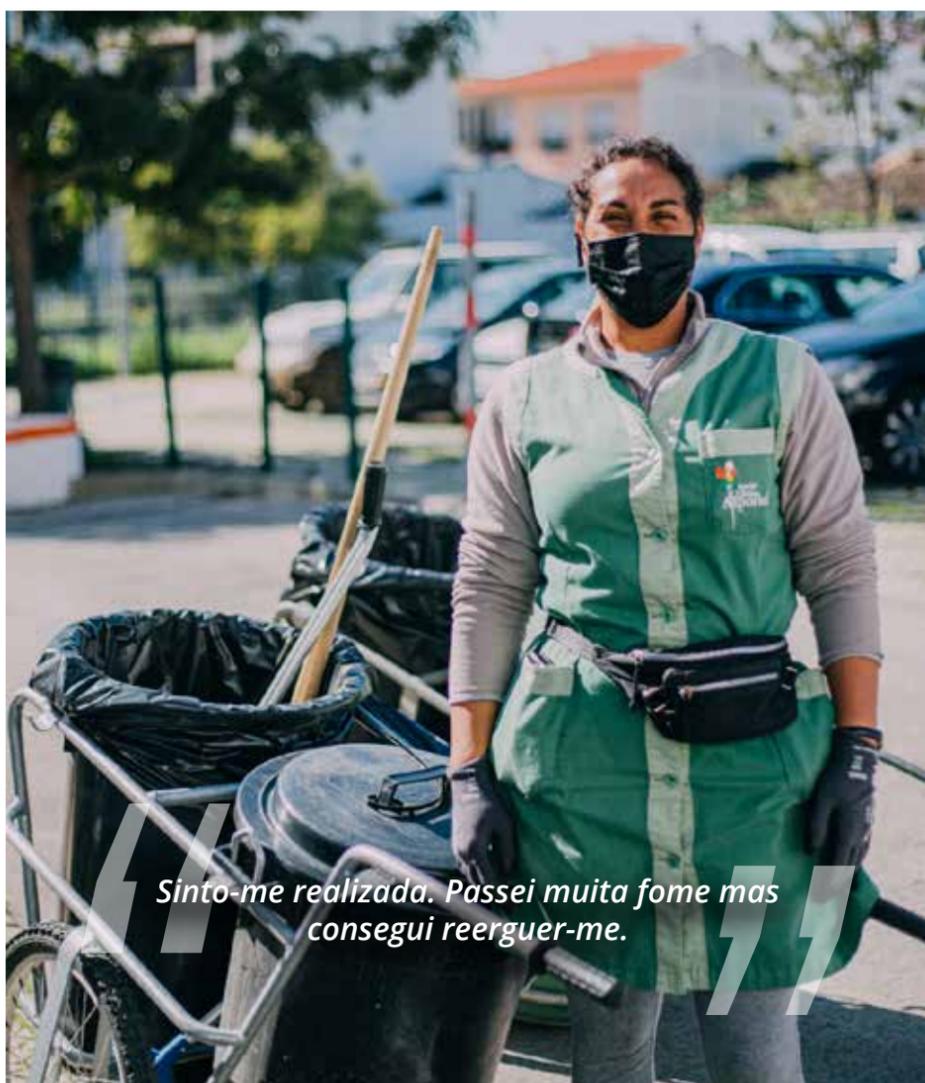
Assunção e Assunção
 Contabilidade, Lda
 R. Bernardo Rodrigues Passos
 Loja 13, R/C
 8150-120 S. Brás de Alportel
 Tel.: 289842449
 Fax: 289841293
 np47lh@sapo.pt

EM FOCO

ESPECIAL MÊS DA MULHER

Dora Santos

A história de uma mulher lutadora e resiliente



Sinto-me realizada. Passei muita fome mas consegui reerguer-me.

ENTREVISTA

Dora, és um rosto conhecido dos sambrasenses, conta-nos um pouco da tua história de vida...

A minha vida já deu tantas voltas... nasci em Angola, em 1974, mas ao fim de um ano, vim com a minha família para Portugal.

Primeiro fomos para as Caldas da Rainha e só depois é que viemos para São Brás, para a pensão Viegas. Era o sítio para onde iam todas as famílias retornadas.

Aos 6 anos fui morar para os gorjões com uma outra família, isto tudo, porque aconteceu uma tragédia na nossa família. Vivíamos no cerro do Alportel, no caminho para os juncais, numa casa onde também era habitual haver famílias retornadas e nessa casa faleceu uma irmã minha afogada.

Mais tarde, acontece outra tragédia, algo que me marca até hoje! O meu pai com o tractor atropelou acidentalmente outra irmã minha que acabou por falecer. O meu pai não aguentou o desgosto e acabou por se suicidar nessa mesma casa.

Toda a gente em São Brás conhecia o meu pai, era o Raul Santos, foi algo que me deixou muito instável emocionalmente e acabaram por me tirar à minha mãe.

O meu pai era a nossa figura estável, era quem trabalhava, cuidava de nós, foi uma perda muito dolorosa para mim, até hoje.

Passado pouco tempo, tiraram-nos do colo da nossa mãe, foi num dia de escola, sem ninguém saber, levaram-me a mim e mais três irmãs, a minha mãe procurou por nós durante muito tempo, já nós estávamos nos Gorjões com uma família de acolhimento.

Mais tarde fui para um colégio, em Lagos, ainda fugi algumas vezes, mas só aos 16 anos é que consegui regressar para São Brás e vim ajudar a minha mãe a cuidar do meu irmão que tinha tido um acidente.

E depois comecei a minha vida, trabalhei sempre no atendimento ao público, em cafés, restaurantes, lares e onde tiver que ser! Nunca baixei os braços.

Aos 19 anos tive o meu primeiro filho, o André e mais tarde, a Andreia, depois a Anabela e o mais novo, o Diogo.

Atualmente, és funcionária da câmara municipal, conta-nos os maiores desafios da tua profissão...

Sim, tenho trabalhado muito! Nunca tinha varrido ruas, mas é uma experiência boa! Todos os dias são diferentes.

É um trabalho duro e desgastante mas estou a fazer algo para o bem da nossa comunidade e é necessário, alguém tem de o fazer.

O valor de uma mulher não se vê pela farda que veste. Alguma vez sentiste preconceito por ser mulher negra e varredoura?

Concordo plenamente, o meu valor não se vê pela farda que eu visto! Mas nunca senti preconceito pela cor da minha pele ou pela minha profissão.

Tenho muito orgulho do trabalho que faço, porque limpo o que o povo suja e é um acto de civismo.

Os sambrasenses tratam-me muito bem. Não tenho nada a dizer sobre isso.

Tens um projeto de café na serra de São Brás. Como está a ser ultrapassar esta pandemia com um negócio fechado?

O café pertence ao Futebol Clube Cabeça do Velho e nós estamos a explorá-lo já há dois anos, é o nosso rendimento extra. Temos trabalhado muito.

Eu saio do trabalho às 13 horas e vou para a serra, sem ter hora para fechar, há dias em que mal descanso.

Mas sinto falta de trabalhar no café, falta-me aquela adrenalina. E claro, falta aquele rendimento, é complicado.

Que sonhos ainda tens por realizar?

Adorava ser cantora, mas penso que isso já não vai acontecer, então entreguei esse sonho à minha filha Andreia.

Sinto que o que tinha a fazer, já fiz. Agora só quero ter saúde para ver os meus filhos crescerem e serem felizes.

Sinto-me realizada. Passei muita fome mas consegui reerguer-me.

Dora Santos, 47 anos, natural de Angola, mas a viver em Portugal desde o 1º ano de idade, voltou após o 25 de abril, fazendo parte de uma família numerosa retornada.

Com uma infância muito marcante e instável, Dora conta-nos todos os desafios que passou ao longo dos anos, nunca baixando os braços e lutando sempre pelo melhor para si e para os seus filhos.

EM FOCO

ESPECIAL MÊS DA MULHER

Anabela Cruz

O rosto da enfermagem e dedicação à Saúde Infantil e Pediátrica



(...) como enfermeira de Neonatologia há 20 anos e muitas das vezes ainda se traz para casa um sentimento de perda.



Anabela Cruz, 50 anos, enfermeira há quase 28 anos, especialista em Saúde Infantil e Pediátrica há 11 anos, trabalha no C.H.U.A Faro (Centro Hospitalar Universitário do Algarve) nos cuidados intensivos neonatais e pediátricos. Licenciou-se na Escola Enfermagem de Faro, entre 1990 e 1993.

Tem estado na linha da frente desta pandemia no último ano e conta-nos quais são os maiores desafios em trabalhar na área da saúde infantil.

ENTREVISTA

Qual foi a razão que te levou a escolher esta profissão?

Houve alguma influência por parte do meu irmão que já estava a estudar Medicina. Também devido a uma experiência a nível hospitalar com o meu pai, que esteve hospitalizado durante alguns meses com uma pericardite grave, comecei a ter algum interesse pela parte da enfermagem, porque até lá, nem entrava em Hospitais!

Tinhas alguma ideia do que querias ser antes de seguires o curso de Enfermagem?

Não, não tinha nenhuma ideia. Fiz um ano sabático devido ao facto de não saber o que queria seguir. Não tinha grandes aspirações em termos de cursos superiores, sempre pensei em trabalhar noutros sítios, mas nunca tinha pensado na enfermagem.

Mas nesse ano sabático é que surgiu a ideia, ou era enfermagem ou psicologia.

Na altura, também tinha pensado em engenharia agrícola porque os meus avós tinham terrenos na serra e podia ser uma forma de rentabilizar, mas acabei por não ir por aí.

Alguma vez sentiste maior dificuldade nesta profissão por seres mulher?

Não, até porque a enfermagem começou por ser um trabalho de mulheres. Eram as cuidadoras ou ajudantes dos médicos. Florence Nightingale foi a impulsionadora da enfermagem moderna e instituiu uma nova profissão para as mulheres. Ao longo dos anos os homens foram entrando na enfermagem e hoje não há qualquer diferenciação nem discriminação entre um género e outro.

Como é que se recupera quando não se consegue salvar uma criança?

Não é fácil. Eu trabalho como enfermeira de Neonatologia há 20 anos e muitas das vezes ainda se traz para casa um sentimento de perda, e principalmente se forem bebés ou crianças que já tiveram em casa, em que os pais já têm uma sensação de apego maior e vínculo com essa criança.

Não menos importante dos que nascem e acabam por falecer lá, é sempre um bocadinho difícil. Não melhora muito com a idade e experiência, sinto que tive alturas em que foi mais fácil para mim, mas acho que agora está a ser novamente mais complicado.

Queres contar alguma história que te tenha marcado ao longo destes 28 anos?

Trabalhei 7 anos e meio com adultos e depois mudei para crianças, e acho que foi a fase que mais me marcou a nível profissional, porque foi dar o salto dos adultos para as crianças. Não foi fácil, e foi um desafio grande que superei, e gosto muito de estar onde estou.

Já tiveste oportunidade de mudar?

Já tive oportunidade de mudar, aliás, já fiz dois concursos para concorrer para o centro de saúde em que entrei mas depois à última da hora não consegui. Achei que ainda não estava preparada para largar a vida hospitalar.

Em tempos de pandemia, tens estado sempre na linha da frente, qual é o balanço que fazes ao fim de 1 ano?

Que as crianças são mais fortes!
Como trabalho em cuidados intensivos, só temos tido crianças suspeitas que não chegaram a ficar connosco. Nunca tivemos nenhum positivo. O balanço, a nível hospitalar, o hospital no geral, já passou por altos e baixos. Aos enfermeiros que trabalham nos cuidados intensivos de adultos, tenho imenso respeito porque têm feito um trabalho espetacular. Tivemos nesta última vaga muitos doentes internados e não tem sido fácil. Podemos dizer que alguns podem ter ficados “esquecidos”, as cirurgias, as consultas e tudo mais, mas por mais incrível que pareça, isto tinha de acontecer. Foi uma pandemia a nível mundial.

Ao fim de 28 anos de serviço o que é que dá motivação para continuar?

O meu trabalho no fundo é bonito, se fosse um trabalho rotineiro, se fosse todos os dias fazer a mesma coisa, talvez seria um bocadinho mais difícil, porque 28 anos já pesam, faço turnos, ainda faço muitas noites, mas no meu caso, todos os dias que lá chego tenho coisas diferentes para fazer. O meu serviço é cuidados intensivos mas também temos emergência, os bebés que nascem em estado crítico e precisam de reanimação, ou aqueles que já estão internados e passam por altos e baixos. Por isso, acho que é mesmo não haver rotina naquilo que faço.

A enfermagem é uma profissão respeitada?

Acho que já fomos mais respeitados do que somos neste momento. Acho que muitas pessoas ainda pensam que os enfermeiros são só os ajudantes do médico, mas nós fazemos muito mais do que seguir as prescrições e as indicações que os médicos nos dão. Nós somos uma profissão independente, por isso, além de admirar todas as mulheres no geral, admiro muito as enfermeiras pela diversidade que têm de ter na sua vida, são mulheres, esposas, mães, cozinheiras, têm de tratar da casa, ir às compras, e têm de gerir o seu dia-a-dia conforme os turnos que têm e a vida que vão levando.

Pessoalmente, tenho que ter uma agenda e gerir tudo muito bem com organização. E o mais importante, ter tempo para nós enquanto mulheres!

LOCAL

Centro de Medicina de Reabilitação do Sul retoma pleno funcionamento



O Centro de Medicina de Reabilitação do Sul (CMRSUL), sito em São Brás de Alportel, retoma o pleno funcionamento com a reabertura total do número de camas em internamento. Uma conquista defendida por Vítor Guerreiro, Presidente da Câmara Municipal, desde 2014 junto de sucessivos Governos, alcançada no passado dia 3 de março, com o início de uma nova valência de reabilitação para doentes pós COVID 19.

Trata-se de um serviço inovador na área da reabilitação, sob coordenação da equipa do Centro, que visa dar resposta adequada a quadros clínicos complexos de doentes COVID 19, sujeitos a ventilação mecânica invasiva e que necessitam de programas de reabilitação específicos, mais intensivos, e com uma abordagem multidisciplinar.

Este novo investimento na saúde dos portugueses, permitiu a reabertura de mais 25 camas e a contratação de pessoal especializado, devolvendo o pleno funcionamento ao Centro de Medicina e de Reabilitação Física do Sul.

Um percurso acompanhado e defendido de forma incisiva, há mais de 7 anos, pelo Município de São Brás de Alportel, liderado por Vítor Guerreiro, junto dos sucessivos Governos e que alcança com esta nova medida o seu objetivo, “dotar esta Unidade

dos profissionais necessários à prestação de cuidados de saúde especializados na área da reabilitação, permitindo assim a otimização da sua lotação máxima e consequentemente a ampliação das respostas na área da saúde a nível nacional.”

Na continuidade do apoio ao pleno funcionamento desta infraestrutura de referência, Vítor Guerreiro afirmou que o Município de São Brás de Alportel garantiu ainda o financiamento do processo de acreditação internacional atualmente expirado, dado tratar-se, acima de tudo de uma questão formal, uma vez que esta unidade de saúde continua a reger-se por elevados padrões de qualidade.

O edil são-brasense reafirmou ainda que **“a autarquia continuará empenhada em apoiar, em estreita articulação com o Centro Hospitalar Universitário do Algarve, todas as questões de segurança no perímetro envolvente, em termos de limpeza de terreno, acessos, transporte, entre outras necessidades que contribuam para o bom funcionamento dos serviços de saúde prestados à população.”**

Um investimento na qualidade de vida e saúde, a nível local, regional e nacional, que terá continuidade pós COVID-19, permitindo o aproveitamento desta Unidade Hospitalar de excelência na sua capacidade máxima.

A esperança voltou ao dia 3 de março com 0 casos covid-19 em São Brás de Alportel

Passado um ano desta pandemia, no dia 3 de março, São Brás viu um sinal de esperança, ao ver a situação epidemiológica a 0 casos covid-19.

Apesar de nos dias seguintes ter surgido 1 caso de covid-19, é de sublinhar a responsabilidade e consciência dos sambrasenses ao alcançar este resultado, o Jornal O Sambrasense apela à continuidade desta missão em prol da saúde de todos.

Partilhamos nota informativa da autarquia aquando desta data:

“É com especial satisfação que partilhamos o ponto de situação epidemiológica de 3 de março do concelho que, pelo 8.º dia consecutivo, não regista qualquer novo caso. A este dado somam-se ainda 2 casos recuperados.

No total temos a 3 de março: 0 casos ativos, 371 casos recuperados e apenas 2 pessoas

em vigilância!

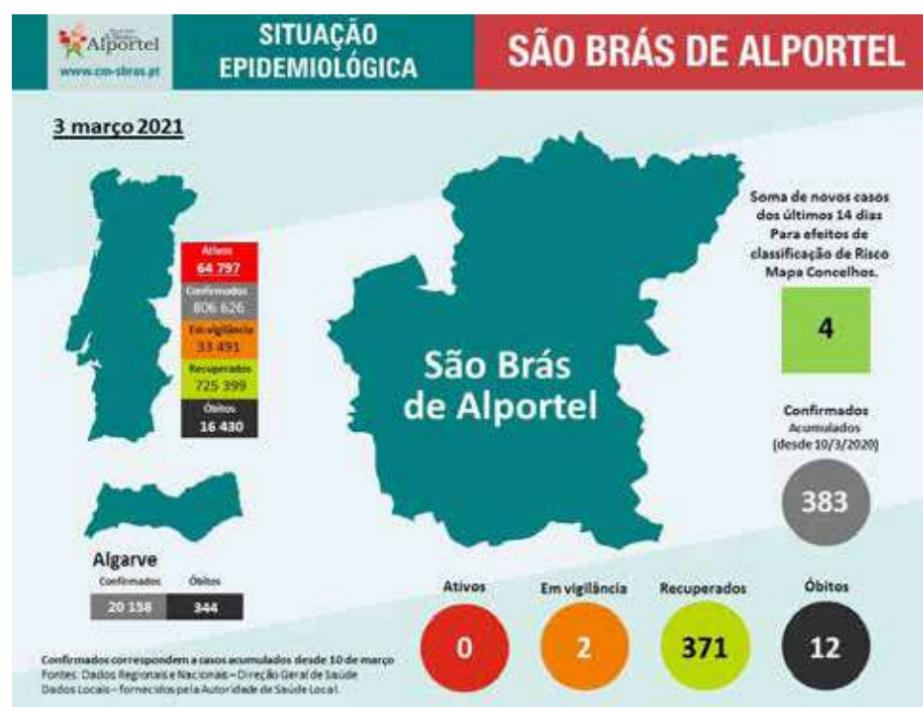
O número acumulado de novos casos nos últimos 14 dias, mantém-se em 4, já bem abaixo do limiar dos 240 por cada 100.000 habitantes, a que corresponde o nível de concelho de risco moderado!

Excelentes notícias que nos devem inspirar para continuarmos nesta batalha!!!

Mantemos por isso o apelo para que nos mantenhamos unidos nesta missão comum para travar o contágio e só desta forma poder ajudar a SALVAR VIDAS! “

**MUITO OBRIGADO!
FIQUE EM CASA!**

Se tiver sintomas, contacte a Linha de Saúde 24: 800 24 24 24!!!

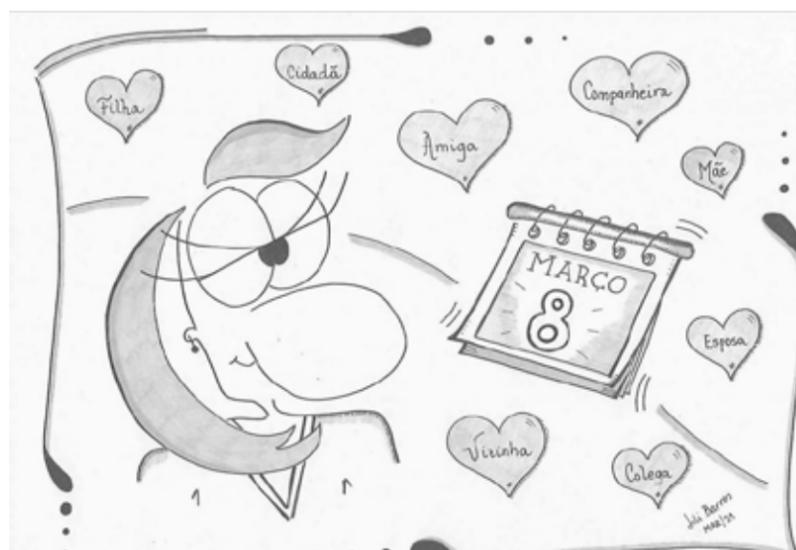


CARTOON

“Duas visões diferentes e atuais sobre o Dia da Mulher”



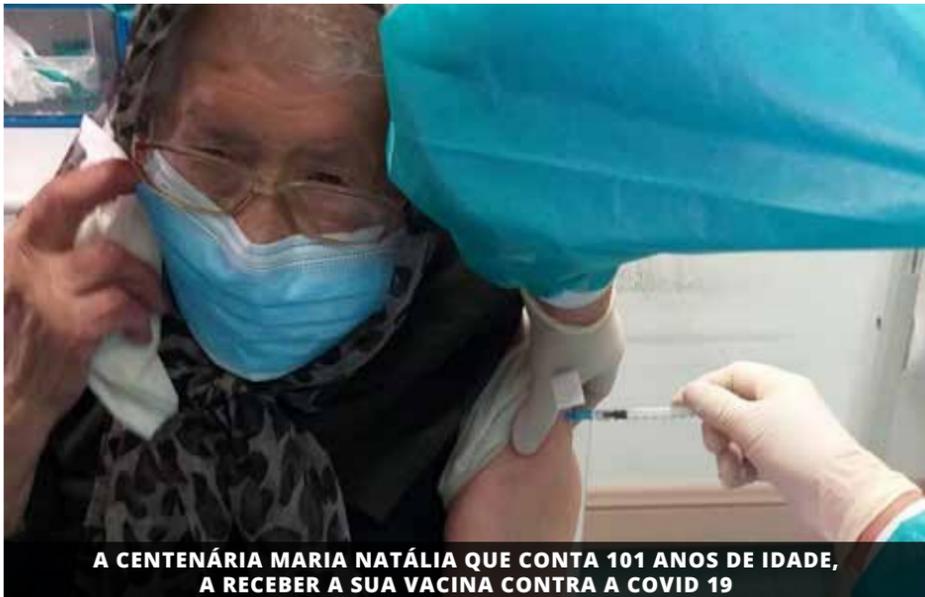
HOMENAGEM ÀS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA - CRISTIANA GUERREIRO



MULHER: UM PAPEL MUITO ESPECIAL - LILI BARROS

LOCAL

Vacinação contra a COVID19 avança em São Brás de Alportel



A CENTENÁRIA MARIA NATÁLIA QUE CONTA 101 ANOS DE IDADE, A RECEBER A SUA VACINA CONTRA A COVID 19

Está em curso o Plano Nacional de Vacinação contra a COVID19.

A sua concretização é coordenada a nível nacional e obedece a uma calendarização, por critérios de prioridade.

Em São Brás de Alportel, a vacina já foi administrada a profissionais de saúde, utentes e funcionários dos nossos Lares de Terceira Idade, aos Bombeiros e Agentes de segurança.

Mais recentemente, teve início a vacinação aos mais idosos, tendo iniciado pelas pessoas com mais de 80 anos e pelas pessoas com mais de 50 anos com problemas de saúde associados, de acordo com a Norma da Direção Geral de Saúde (DGS).

INFORMAÇÃO À POPULAÇÃO

Deve aguardar o contacto dos profissionais do Centro de Saúde, para receber a sua vacina.

Caso tenha dificuldade na sua deslocação informe os profissionais do Centro de Saúde, pois a Câmara Municipal está a prestar apoio de transporte a todos quantos dele necessitam.

A Câmara Municipal disponibilizou à Administração Regional de Saúde do Algarve, desde o arranque do Plano de Vacinação, todos os apoios que sejam necessários à sua concretização, entre os quais: cedência de transporte para utentes e profissionais de saúde, cedência de espaços que podem permitir a criação do Centro de Vacinação Rápida, bem como a colaboração de recursos humanos para a realização de contactos.

Município apoia ACES Central com equipamento informático para serviço de Saúde Pública



O Município de São Brás de Alportel entregou esta quinta-feira, dia 4 de março, equipamentos informáticos e de acesso à internet para o serviço de Saúde Pública Local, um investimento na saúde de toda a comunidade, através da melhoria das condições de trabalho dos profissionais de saúde.

Na continuidade do trabalho desenvolvido em parceria, entre o município e a Administração Regional de Saúde, no qual se integra o Centro de Saúde de São Brás de Alportel, pertencente ao Agrupamento de Centros de Saúde do Algarve (ACES) Central, a Câmara Municipal apoiou uma vez mais o bom funcionamento dos serviços

prestados à população, mediante a cedência de equipamentos informáticos com acesso à internet ao Centro de Saúde de São Brás de Alportel.

No âmbito do atual contexto pandémico e dadas as restrições nos contactos presenciais, o acesso aos meios digitais tornou-se essencial para o funcionamento dos serviços. Neste sentido, e de forma a facilitar o fluxo de informações e contactos online necessários à gestão da situação epidemiológica concelhia assim como o tratamento de dados, os equipamentos agora cedidos serão certamente um importante contributo para a agilização dos processos desta missão comum de salvaguarda da população.

OPINIÃO PÚBLICA

O dia 7 de Fevereiro marcou o regresso às aulas, mas de forma digital. Quais têm sido os maiores desafios desta experiência?



MARISA SERRA

Escola de três filhos em casa... A exigência que é feita às crianças é muito grande e para nós, pais, é um desafio diário conseguir articular se entre uma pré escola, um primeiro ciclo (2 ano) e um segundo ciclo (6 ano). É uma chuva de emails e mensagens diárias! Para não falar do aumento de despesas por ter que comprar um computador, tinteiros, folhas...

Apesar de todo o esforço por parte dos Professores, as crianças estão saturadas de semanas a olhar para o computador, a ouvir debitar matéria e a fazer exercícios, sem o tempo para "arejar" a cabeça, sem a qualidade de tempo para descomprimir num intervalo como seria normal terem na escola (ao ar livre e em contacto com outras crianças). A adaptação a esta nova realidade não é fácil, as crianças precisam de conviver, de sair de casa, de ter as rotinas escolares de volta, com todas as precauções devido à pandemia mas precisam de ser crianças!



CLÁUDIA NUNES

Em alternativa ao ideal (aulas presenciais) parece-me que está a correr muito bem. A plataforma do classroom funciona melhor do que esperava, e noto total aderência por parte da minha filha, com responsabilidade e empenho. A professora também está totalmente bem adaptada ao novo método.

No entanto, torna-se muito complicado a gestão do trabalho dos pais, misturado com o ter de presenciar as aulas dos filhos e a juntar a lida doméstica e alimentação das crianças. Uma fase difícil mas necessária.



ISABEL FAUSTINO

Tenho 3 miúdos a ter aulas online. Um no 9º ano, um no 7º e uma no 2º ano. A vida em casa é uma confusão, cada um tem horário e estão divididos pela casa toda.

Como o almoço também não coincide, uns almoçam às 12h e outros às 13h. Torna-se estranho pois estamos no dia todo em casa e mal nos vemos e não podemos fazer barulho pois estamos em aulas das 08h15 às 18h15.

Os mais velhos orientam-se, mas a mais nova tem receio de participar nas aulas, não quer ler nem quer voltar para a escola.

É um dia de cada vez.



ANA BANON

Não é fácil! Tenho 3 filhos, (uma com 15, um com 11 e um com 2 anos). Encaixar a minha vida Profissional, com a Mãe e dona de casa e ainda Educadora e Professora... Não é fácil. O dia teria de ter 48h e ainda assim talvez não chegasse.

É começar o dia às 6 ou 7 da manhã e chegar à hora de deitar sem ter feito metade do que foi planeado.

Estudo em casa é ter de ser Mãe, Professora e Educadora acima de qualquer coisa, (porque as crianças precisam, porque é o futuro deles que está em causa), Profissional sempre que possível, Criativa quando surgir um bocadinho e ser Mulher quando o cansaço permitir.



SÓNIA ANDRÉ

A minha experiência de escola à distância não está a ser muito positiva. A minha filha cansa-se rapidamente, principalmente, quando deixa de ser aulas onde se vê os colegas e professores, recusando muitas vezes a fazer os trabalhos propostos.

Tem sido muito desafiador.



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

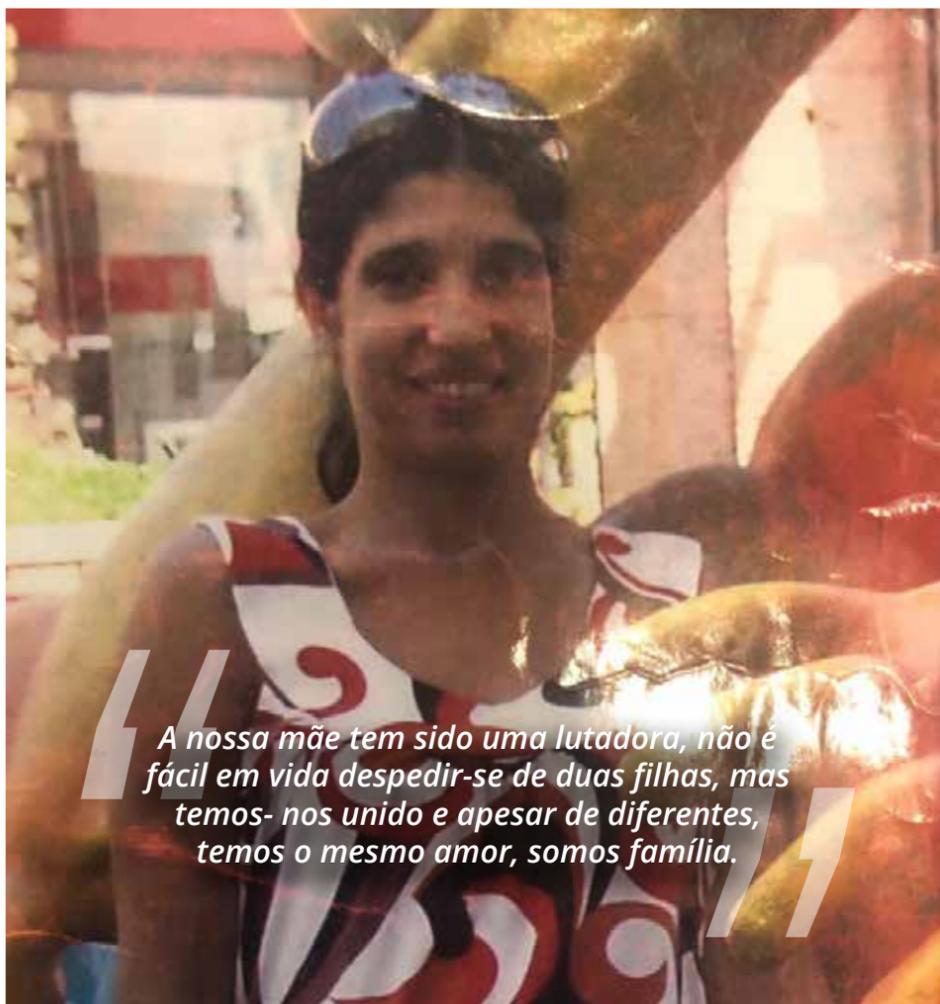
CAFETARIA - PASTELARIA

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

HOMENAGEM

Ana Rita e Cristina Afonso

O adeus a duas irmãs



Nóemia Afonso, irmã de Ana Rita e Cristina, quis prestar homenagem às suas ente queridas irmãs, fazendo também uma surpresa ao resto da família que não tinha conhecimento desta iniciativa.

Uma mensagem de um amor intemporal e esperança para todas as famílias que lutam pelos seus familiares doentes.

Ana Rita faleceu em dezembro de 2009 vítima de leucemia e Cristina partiu no ano passado, duas perdas muito difíceis de gerir para uma família que se tem mantido unida perante as adversidades da vida.

ENTREVISTA**Como era a sua irmã Ana Rita?**

A minha irmã era uma pessoa muito sociável, adorava comunicar com toda a gente e ajudar o próximo. Gostava de viver a vida, de celebrar, os aniversários eram sempre uma festa com música e dança.

Como foi a vossa infância numa família tão numerosa?

Foram tempos difíceis para todos, somos 8 irmãos e era só o nosso pai a trabalhar, mas apesar de tudo foi uma infância feliz. Não tínhamos muito mas o pouco que tivemos foi suficiente.

Quantas vezes eu e os meus irmãos embrulhávamos prendas com coisas que tínhamos dentro de casa só para ter algo debaixo da árvore de natal...

Ana Rita, perdeu a vida aos 27 anos, para uma leucemia severa. Como descobriram a doença?

A Ana Rita foi mãe em 2007 e passado pouco tempo apareceu-lhe um caroço na virilha e a partir daí começaram os exames até se chegar ao resultado. Era uma leucemia.

Ela tinha apenas 25 anos e um bebé de colo.

Os primeiros meses foram muito complicados, durante a quimioterapia foi transferida para Lisboa e ficou longe do filho, isto foi o mais duro para a minha irmã.

Pelo meio houve um momento de esperança. Os médicos informaram que era essencial tentar-se um transplante de medula como cura, todos os irmãos se disponibilizaram a fazer os testes de compatibilidade, eu era 75% e o meu irmão Virgílio era 100%. Foi ele que fez a doação.

Houve melhorias, sim, mas também bastantes complicações. A esperança que tínhamos com este transplante, rapidamente se desmoronou... tanto que ao fim de algum tempo, após três semanas em coma, acabou por falecer.

Era dia de natal. Dia 25 de dezembro de 2009.

Que sonhos ficaram por realizar de uma mulher tão jovem?

Acima de tudo, ver o filho crescer. Esse era o maior sonho da Ana Rita.

E também tinha a ambição de escrever um livro sobre a sua doença e testemunhar o processo para ajudar a quem estivesse a passar pelo mesmo.

Há um ano atrás, perdeu a sua irmã Cristina. O que aconteceu?

Sim, a nossa família viu-se assolada outra vez, com a partida da Cristina. Tinha 47 anos e sofria de esclerose múltipla.

Viveu uma vida normal até ao nascimento do segundo filho, começou a ter algumas dores, há cerca de 15 anos atrás, começou por andar de muleta, depois passou para a cadeira de rodas até ao momento em que já não se mexia.

A Cristina adorava viver. Fizemos tudo o que conseguimos para a ver feliz. Ir a concertos, ir a passeios, ir à praia. Foi o seu último desejo. Entrar no mar. Os nadadores-salvadores conseguiram colocar uma rampa para a cadeira de rodas e conseguimos realizar este pedido.

Quando voltámos para a toalha, ela agradeceu-me. Jamais eu pensaria que seriam as suas últimas palavras para mim, pois no dia seguinte, a minha irmã partiu.

Que mensagem gostava de deixar aos nossos leitores que tenham familiares doentes?

Para terem sempre esperança e lutarem até ao fim.

A nossa mãe tem sido uma lutadora, não é fácil em vida despedir-se de duas filhas, mas temos nos unido e apesar de diferentes, temos o mesmo amor, somos família.

Agora somos 6 irmãos e continuamos muito próximos da nossa mãe, ela é o pilar da família toda, relembrando sempre as nossas irmãs que já partiram.

Quero, por último, agradecer à minha mãe e às minhas irmãs a força que tiveram e o exemplo que deixaram. Lutaram até ao fim.

Homenagem realizada com a irmã Noémia Afonso

CULTURA

Furo na Agenda

Quando estão juntos para além da entrega física, há trocas de olhares que falam muito um o outro. A permitir-me ser aquela mosquinha que tudo vê e que tudo sabe ou a desejar estar no lugar dela, da cliente especial será? Um homem e uma mulher sem nada mais, somente com a intenção de ver as necessidades básicas de adulto resolvidas, xô pensamento, sai pra lá. Voltando à aventura do safado que desta vez foi surpreendido por ela. Há dias diferentes e especiais. O encontro deixou o mato, as curvas das estradas. Foi lá num sítio especial que para ele era novo e cheio de receios, não se proibiu de ir enfrentar este suposto perigo. Pode aparecer alguém a qualquer momento, alguém que não deva...e então "é impossível resistir a tanto charme"... o "Pedro" tem razão na sua canção. Enquanto não chega ao covil dela, nas trocas de mensagens vão sendo feitos pedidos especiais. Tira tudo, recebe-me nua! Faz isso? Tira tudo, essa m---, toda. A pimenta foi jogada na ventoinha e pôs fogo no ar. -Cheguei! -Já vou... -és louca -quem me ensinou? gostas? -olha não vai aparecer ninguém -não -tem certeza? -tenho, anda Cai a toalha que guardava um bocadinho do seu mundo privado, e que em momentos seria partilhado com ele na frescura do covil. Fora daqueles ambientes tão naturais que foram seus testemunhos nas tardes de devaneios e de entregas. Está muito calor e a verdade é que a frescura do covil dela para além do conforto óbvio causa arrepios na pele dele, de receios, de medos. -onde estou...?? e não há pudor em admiti-lo há



BETH MELETI

nervosismo nele, o que provoca uma certa maldade nela. As posições inverteram-se, os perigos das escapadelas anteriores estão longe. -não fiques nervoso -mas estou (risos) É impossível resistir ao chamamento das bocas que estão com sede de beijos e de carícias. Querem tocar-se, querem pertencer-se e assim unificarem-se nesta entrega casual, no entanto, com tanta paixão e tanto sentido do precioso momento que está a ser vivido por ambos. Os olhares cruzam-se, as bocas procuram-se em beijos molhados com sabor a canela. As mãos apertam-se, tocam-se, ficam juntas a perceber as temperaturas um do outro. O calor dos corpos faz emanar pelo ar o aroma das feromonas que será entendido por um olfato primitivo que reage positivamente e daí por diante, a troca de energia e a entrega num prazer que não encabula. Libertam-se as tensões que estavam contidas, agora soltas na pele em forma de suor e a desenhar sorrisos nos lábios de ambos. Tão bom! Tão veloz quanto chegou, é o momento de partir, e ele abala e ela fica. Há que verificar se está tudo livre, sim podes ir, mais beijos cúmplices que selam os momentos vividos por ambos com a intenção clara nos olhos do até a próxima. Ele sai, parte...ela fica, e certamente algo comum a ambos, a alegria e satisfação que se dão. A adrenalina que toldou os pensares e provocou a excitação extra para justificar ao safado um furo na agenda, teve que ser.

A minha Terra

O meu querido S. Braz
Sempre por mim adorado
Talvez por teres pai
Do meu destino marcado

És a minha residência
Onde me sinto feliz
Que a minha sorrio
E o meu destino quis

As mulheres da minha terra
São todas lindas e formosas
Forma todas um canteiro
Feito de cravos e rosas



MARIA VENTURA

Flores de todas as cores
Nos jardins da nossa terra
Por todo o lado há flores
Seja na cidade ou serra

O Poeta Louco

Quis falar de ti e só pra ti
Consciente que o teu dia
Não é hoje. É sempre
Ciente que o teu ser
Não é rosa. É cor!
Afrodite. Vénus. Amor
Vai, luta, ganha e exhibe
A elegância que é ser mulher
A delicadeza que é ser menina
Que nunca se percam as estribeiras



JOÃO SILVA

Que nunca se calem as sereias
Que a vida lhes sorria
Não só hoje, mas toda a vida!

A força da Mulher

Hoje é o dia da Mulher
Mas é-o sempre que ela quer
Não tem dia especial
Ela é um ser meigo e forte
Que luta até à morte
Com a força de um animal

Mulher, filha, esposa e mãe
Tu consegues também
Amor para a todos dar
Dizem que é o sexo fraco
Mas se medir taco a taco
A mulher fica a ganhar

A mulher hoje é independente
Mostra que é inteligente
Tem a sua dignidade
Já se recusa a ser usada
Para depois ser desprezada
Luta pela Liberdade



JOSÉLIA VIEGAS

Mulher não fiques calada
Se fores violentada
Por homem sem coração
As forças vamos juntar
O mundo tem que mudar
Violência não tem perdão

Mulher vamos sorrir
Vida nova construir
Cheia de paz e amor
O homem tem que mudar
E se a mão levantar
Seja para oferecer uma flor

Do pensamento à escrita

Desejo a ti que és mulher
Um lindo dia, mesmo que estejas a trabalhar ou a descansar.
Nunca te esqueças do teu verdadeiro valor
Porque esse verdadeiro valor que tens é que dá brilho a vida de todos os que te rodeiam.
Tuas palavras e conselhos sábios
Tua coragem de ir mais além
Teu exemplo de vida
Ninguém é perfeito mas consegues sempre ensinar algo especial.
O teu carinho
Tua atitude pelo próximo
Assumes tuas responsabilidades diárias



CECÍLIA AMADOR

Tu és uma mulher fenomenal
Tens mais valor do que tu imaginas
E és mais importante do que o que calculas.
Tu és a alegria de todos os que te rodeiam
Felizes são os que te tem por perto.
Feliz dia da mulher para ti!
Mereces o melhor, hoje e sempre e para sempre.

O grito...

Estou só...
Nesta tranquilidade
Ouço o meu silêncio...
O som da liberdade
Mas nesta agonia...
Grito bem alto...
Sinto a saudade...
Da vida...de tudo
Aquilo que deixou
De ser normalidade
Agora...fechada
Num mundo triste
Sinistro...devastado
Pelo vírus mortal
Que me ensina...
E me faz pensar que



ELEUTÉRIA PIRES

Era tão feliz...
A vida era normal
Aguardo pelo milagre
De recomeçar...
A viver...
E esta noite...
No meu silêncio
Vou sonhar
E voltar a acreditar...

Mãe, Mulher

Mãe
Mulher
Amiga
Especial
Que te dá a vida
Que te ensina a caminhar,
Que te ampara na caída,
Que te protege com o olhar.
Mãe
Que te embala
Quando choras,
Que te repreende...



DILIA GUERREIRO

Mas,
Compreende.
Que te ama,
Incondicionalmente.

JOVEM EMPREENDEDOR

Twins Cake

De Magna Costa e Ricardo Magoito



Twins Cake é um projeto de um jovem casal sambrasense, Magna Costa e Ricardo Magoito, que surgiu no final de 2016, aliando a paixão de uma família com muito talento!

Apostando nos sabores regionais aliado às artes antigas, Twins Cake é já uma referência na nossa terra, fazendo parte da escolha de muitos sambrasenses!

Ricardo e Magna têm uma bonita história de amor, com mais de 15 anos, que surgiu na adolescência e que se mantém resiliente, num projeto em que Ricardo é o responsável pela pastelaria e confeção de bolos e Magna trata dos clientes e dos eventos.

ENTREVISTA

Como surge a ideia de criar um projeto de família?

Este projeto surge pouco tempo depois de as nossas filhas nascerem, o Ricardo é pasteleiro de profissão, e eu gosto de trabalhar com o público, e pensámos em conciliar estas duas paixões. A vida de pasteleiro não é fácil, o Ricardo passava muitas horas fora a trabalhar, com o nascimento das nossas filhas quisemos construir algo em que pudéssemos ter mais tempo para as ver crescer.

E assim foi. Começámos mesmo do zero, com duas filhas gémeas de um ano, não foi fácil e ainda não o é, mas foi por elas que nos lançámos a este desafio e tem valido muito a pena.

O primeiro passo foi começar a vender tarteletes por São Brás e só mais tarde pensámos em fazer feiras e eventos, mas a verdade é que essa é a nossa grande fonte de receitas.

Twins Cake estreou-se em 2016 na Noite Vermelha!

Porquê Twins Cake?

O nome é muito especial para nós, pois temos um casal de gémeas e esta é uma forma de as identificar no nosso projeto, afinal de contas, isto tudo surgiu por elas.

O logotipo representa duas meninas com um cupcake no meio e elas já se reconhecem no logo e já sabem que é para elas!

Que tipo de produtos locais utilizam nas vossas receitas?

Priorizamos o mel, amêndoa, alfarroba, medronho, laranja e tudo o que conseguirmos utilizar local e regional é o nosso objetivo.

Até nas duas criações próprias que fizemos, utilizamos produtos locais, uma é a tarte de alfarroba merengada, com um recheio suave e cremoso, e outro é a tarte de medronho, que tem feito as delícias dos nossos clientes, com recheio de baunilha e medronho.

Fazemos todo o tipo de bolos, cupcakes, sobremesas, tortas e tartes, nos eventos e feiras, fazemos ainda crepes e waffles.

O nome é muito especial para nós, pois temos duas filhas gémeas e esta é uma forma de as identificar no nosso projeto, afinal de contas, isto tudo surgiu por elas.

Aquando de ocasiões especiais, também fazemos outro tipo de produtos, por exemplo, agora estamos na época dos folares!

Temos o nosso folar da avó que é amassado à mão no alguidar de barro, utilizando a receita e tradições da minha avó.

Penso que nos folares já temos o nosso lugar pois o folar da avó é bastante apreciado.

Como está a ser durante a pandemia manter um negócio e ter duas filhas pequenas?

Tivemos que nos adaptar e reinventar, agora o nosso foco é a revenda e esse nunca foi o nosso

objetivo, mas teve de ser pois sem feiras é muito difícil.

Durante a pandemia surge uma ideia, fazer mini bolos de aniversário, visto que não podia haver festas, revelou-se um sucesso!

Outro aspeto, foi o facto de fazermos entregas ao domicílio revelar-se um ponto a favor durante a pandemia, já o fazíamos antes, de forma gratuita, e agora tem sido diário.

Entregamos os nossos folares ainda quentinhos! Está a correr bem apesar de ser difícil e exigir mais de nós.

E claro, apostamos no digital, Facebook e Instagram, são ferramentas de trabalho.

Escolha do MÊS		AL-MUDD		
		AL-MUDD SÍRIA & ARINTO 2019 Produtor: Sul Composto Região: Algarve Enólogo: Pedro Mendes Castas: Síría e Arinto Alcool: 12,50 % Preço médio de venda: 6,45 €		AL-MUDD VIOIGNIER 2019 Produtor: Sul Composto Região: Algarve Enólogo: Pedro Mendes Castas: Vioignier 100% Alcool: 13,50 % Preço médio de venda: 6,95 €
		ATLANTIK ALBARIÑO 2018 Produtor: Bodega Fillaboa Região: Rias Baixas - Espanha Enólogo: Desconhecido Castas: Albariño Alcool: 12 % Preço médio de venda: 10,00 €		CONSORTE 2018 Produtor: Adega da Vara Região: Vinho Verde Enólogo: Rui Cunha e Júlio César Teixeira Castas: Arinto 100% Alcool: 13,50 % Preço médio de venda: 20 €

BOA VIDA

Sugestão do Chef

João Pereira

O Jornal O Sambrasense convidou João Pereira para um menu delicioso e acessível a todos os nossos leitores.

João Pereira coleciona uma experiência enriquecida pela diversidade, fruto do estágio no Hotel Vila Galé Albacora em Tavira e no Hotel Oásis em Islantilha. Terminado o curso, fez a abertura da pousada de Portugal "Convento da Graça" em Tavira e foi ainda cozinheiro em restaurantes fine-dining tais como "Vila Velha" e "A Ver Tavira".

Conta ainda no seu currículo com uma experiência marcante no trabalho desenvolvido em embarcações passando por Cabo Verde, Canárias e Angola, onde teve a oportunidade de conhecer novas realidades, trabalhando com outros produtos e especializar-se em pescado fresco.

Trabalhou posteriormente no Hotel Vila Monte como sub chef, Vilar do Golf Diamond's Resort como chef principal.

Atualmente, é sub chef no Hotel Vila Sol do Grupo Pestana.



ENTRADA

Churro de queijo fresco com salada de canónigos frutos secos e vinagrete mel



INGREDIENTES:

- 250 ml de água;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa de manteiga com sal;
- 150 grs de farinha de trigo;
- 1 queijo fresco;
- 3 ovos;
- 50 grs de canónigos;
- 25 grs de frutos secos;
- 50 grs de nozes;
- 0,25 ml de azeite;
- 0,25 ml de mel;
- 0,25 ml de vinagre;
- 0,50 ml de óleo.

PREPARAÇÃO:

- Aqueça a água numa panela juntamente com a manteiga e o mel, de seguida junte a farinha mexendo sempre até que a massa desprenda.
- Apague o fogão e incorpore o queijo fresco previamente triturado e os ovos mexendo sempre até obter uma massa homogénia.
- Prepare o vinagrete, adicionando numa tigela o azeite, o mel e o vinagre com a varinha mágica misture todos os ingredientes.
- Num tacho com óleo quente frite a massa de churros, previamente colocada dentro de um saco pasteleiro com boquilha frisada ou outra a seu gosto, com a ajuda de uma escumadeira retire assim que ficarem dourados.
- Disponha num prato os churros com a salada de canónigos, tempere com o vinagre de mel e salpique com os frutos secos.

PRATO PRINCIPAL

Velas de bacalhau confitado com xarém de conquilhas e muzama



INGREDIENTES:

- 2 postas de bacalhau;
- 100grs de sêmola de milho;
- 100grs de conquilhas frescas;
- 100 grs de muxama;
- 1 cebola roxa;
- 3 dentes de alho;
- 4 espargos frescos;
- 6 tomates cherry;
- 500 ml de água;
- louro q.b.;
- azeite q.b.;
- Sal q.b.;
- pimenta q.b.

PREPARAÇÃO:

- Disponha num tabuleiro de ir ao forno as postas de bacalhau limpas e sem espinhas. Cubra com azeite e tempere com um dente de alho esmagado, o louro, o sal e a pimenta a gosto.
- Coloque no forno cerca de 1 hora e meia a 100°C. E reserve.
- Num tacho refogue em azeite a cebola roxa picada, os 2 dentes de alho e adicione as conquilhas e a água.
- Deixe ferver e retire as conquilhas com a ajuda de uma escumadeira, desmole e volte a coloca-las no tacho juntamente com metade da muxama picada.
- Com a ajuda de umas varas manuais vá adicionando a sêmola de milho mexendo sempre e deixe cozinhar cerca de 3/4 minutos,
- De seguida, saltear o tomate cherry e os espargos em azeite temperados em sal e pimenta.
- Coloque o xarém num prato, corte a restante muxama em fatias finas e sirva juntamente com o bacalhau já lascado e os legumes salteados.
- Aproveite o azeite do bacalhau e regue o prato.

SOBREMESA

Bolinho quente de alfarroba com salada de frutos vermelhos



INGREDIENTES:

- 200 grs de chocolate;
- 150 grs de manteiga;
- 150 grs de açúcar;
- 4 ovos;
- 100 grs de farinha de alfarroba;
- 6 framboesas;
- 6 amoras;
- 3 morangos;
- açúcar em pó q.b.

PREPARAÇÃO:

- Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
- Numa tigela à parte bata os ovos com o açúcar, adicione o chocolate derretido e a farinha de alfarroba mexendo com a batedeira elétrica.
- Unte as formas com manteiga e farinha e coloque a massa do bolo.
- Coloque os bolinhos no forno, previamente aquecido, a 200 °C cerca de 4 a 6 minutos.
- Retire do forno, desenforme e polvilhe com açúcar em pó acompanhando com os frutos vermelhos a gosto.



8 DE MARÇO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

PROGRAMA COMEMORATIVO

Acompanhe nas redes sociais: exposições, livros e Mini Concertos!



IMIGRANTES

Os nossos imigrantes... Espaço mensal de encontro intercultural

À conversa com Dietmar Ochsenreiter



Aqui as pessoas não são anónimas e eu também não sou

Nesta edição damos a conhecer Dietmar Ochsenreiter, mais um bom exemplo de integração na comunidade de São Brás de Alportel.

Dietmar nasceu na Baviera, no sudeste da Alemanha, em 1940, no auge da II Grande Guerra Mundial. Depois do percurso escolar, começou a trabalhar na administração pública. Aos 24 anos, foi encaminhado pela sua igreja para uma fundação francesa para fazer voluntariado em África. Na passagem pela França conhece uma jovem descendente de portugueses que cresceu em Marrocos. Um momento que daria início a uma história de amor...

Entretanto é enviado para a República dos Camarões e para a República Central Africana para apoiar cooperativas na comercialização de produtos produzidos no campo. Em 1965 regressa à França e casa com Cecília. O voluntariado não trazia rendimentos. Eram-lhes garantidos o alojamento, as refeições e as viagens. Mas naquela época das suas vidas era o suficiente para poderem embarcar numa "aventura incrível".

Acabam por regressar à Alemanha em 1967. Ali nasceram dois dos seus três filhos.

Passados três anos, a rudeza do clima dos Alpes e a falta de sol começam a afetar a saúde de Cecília. **"Decidimos ir à busca do sol"**, conta, acrescentando que foi assim que decidiram vir morar para o Algarve, onde Cecília ainda tinha familiares.

Numa época em que os portugueses saíam de Portugal para "ganhar a vida", muitas vezes com destino à Alemanha, a família de Dietmar achou que estavam a cometer uma

loucura!

Em 1970, a família Ochsenreiter fixa-se em Almancil onde Dietmar cria o seu próprio negócio de horticultura. Recorda que foi dos primeiros cultivadores a dedicar-se ao cultivo de morangos e meloas. Produtos tão raros que até eram vendidos à unidade e não ao quilo!

O francês que usava para comunicar com a esposa ajudou-o a adaptar-se e a aprender a falar português e conta que foram muito bem-recebidos.

A integrar-se numa nova cultura, conta que se habituou a comer caracóis e peixe de mar. "Foi muito bom", conta explicando que tanto na Alemanha como em África só tinha acesso a peixe de rio.

Entre 1989 e 2015 muda-se com a família para o Alentejo para ser sócio-gerente de uma herdade na altura com terra inculca. Hoje, essa herdade produz vinho, amêndoas, alfarrobas e azeite.

Um projeto bem-sucedido e do qual se retirou porque juntamente com a esposa começaram a preparar a "velhice". Começaram então à procura de um local afastado da confusão das grandes cidades, de clima ameno e que permitisse fazer as tarefas do dia-a-dia a pé.

"Aqui as pessoas não são anónimas e eu também não sou"

O Centro Histórico de São Brás de Alportel revelou-se o local ideal. Encontraram uma casa antiga que recuperaram e onde Dietmar ainda vive hoje, passados três anos desde que enviuvou.

Satisfeito com a escolha, lamenta a construção de mais uma grande superfície comercial na vila e considera que deveria haver mais cuidado com os peões e com as pessoas que circulam de bicicleta no Centro Histórico.

Para se integrarem na comunidade inscreveram-se nos grupos dos Amigos do

Museu do Traje e na Universidade Sénior e começaram a frequentar aulas nas piscinas municipais cobertas.

Passados quase seis anos, Dietmar diz-se feliz e conta que gosta muito das festas no Jardim da Verbena e dos eventos que se realizam no Centro Histórico, porque lhe dão mais vida. Conta que assistiu à requalificação do Largo de São Sebastião, da Rua Gago Coutinho e da Avenida da Liberdade e que gostou de ver a criação do Parque das Amendoeiras, até porque gostaria de ver mais espaços verdes e árvores na vila. Aliás, gostava de ver reativado o programa das "Janelas Floridas" para que as pessoas embelezassem as suas casas e por essa via embelezassem a vila!

"É o sítio ideal. Estou confortável aqui", conta frisando que gosta da proximidade entre as pessoas. **"Aqui as pessoas não são anónimas e eu também não sou"**, conclui.

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

O PARAFUSO
Comércio de Ferragens e Ferramentas, Lda.

Somos uma loja de referência, abertos há 30 anos e conhecidos pela disponibilização de uma alargada gama de produtos e com um atendimento personalizado para o cliente. Venha-nos visitar na Rua Dr. José Dias Sancho, 140 em São Brás de Alportel

TLM: 963094090 TEL: 289840520
email: oparafusoida@gmail.com
www.facebook.com/oparafuso.lda

DROGARIA GAGO

FAÇA AS SUAS COMPRAS LIGANDO AO 919 717 600
Receba a sua encomenda em casa ou levante-a na loja

Avenida da Liberdade 80 | São Brás de Alportel | Tl. 289 842 793
mais próximo de si!

GORETICRISTINA
ARQUITECTA

Rua João de Deus n.º 35 • 8150-1525 São Brás de Alportel • Algarve • Portugal
telm: +351 916 940 226 ateliercarq@gmail.com www.ateliercarq.pt

AGENDA

ACONTECE...

O Jornal "O Sambrasense" convida-o a desfrutar de alguns eventos a acontecer durante o mês de Março, mês da mulher, do renascer das flores, da Primavera e do crescer dos dias, em São Brás de Alportel. Partilhamos este mês duas iniciativas bastante importantes no âmbito da natureza e ecologia.

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

21

HORÁRIO A DEFINIR
REDES SOCIAIS DO MUNICÍPIO

Dia Internacional das Florestas

Acompanhe as ações de plantação de árvores e as mensagens urgentes que a floresta tem para si.

27

10H00
MERCADO MUNICIPAL

Demonstração Gastronómica

Em mês de folgar nada melhor do que a participação da Casa Reis para a demonstração dos sabores da páscoa.

27

10H00
BIBLIOTECA MUNICIPAL

Roberto Nobre: as mulheres sobe um traço de fascínio

Uma exposição comemorativa dos 118 anos do nascimento de Roberto Nobre em conciliação com o mês da mulher.

SOPA DE LETRAS PÁSCOA



- AMÊNDOAS
- CHOCOLATE
- COELHO
- CRISTIANISMO
- CRISTO
- FOLAR
- OVOS
- PÁSCOA
- PASSAGEM
- RESSURREIÇÃO

CONTACTOS ÚTEIS

- | | |
|--|--|
| BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
289 842 666 | JUNTA DE FREGUESIA
289 842 174 |
| CÂMARA MUNICIPAL
289 840 000 | Nº DE EMERGÊNCIA
112 |
| CENTRO DE APOIO À COMUNIDADE
289 840 020 | POSTO DE TURISMO
289 843 165 |
| CENTRO DE SAÚDE
289 840 440 | PROTEÇÃO CIVIL
117 |
| EVA TRANSPORTES
289 842 286 | SAÚDE 24
808 242 424 |
| FARMÁCIA DIAS NEVES
289 842 252 | SERVIÇO DE ÁGUAS (PIQUETE - 24H)
914 076 215 967 576 573 |
| FARMÁCIA S. BRÁS
289 842 261 | TÁXIS
289 842 611 |
| GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
289 840 800 | VETERINÁRIO MUNICIPAL
289 840 008 |



FARMÁCIAS DE SERVIÇO HORÁRIOS

FARMÁCIA S.BRÁS

MARÇO
1 | 2 | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 29 | 30

ABRIL
Indisponível

FARMÁCIA DIAS NEVES

MARÇO
3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 17 | 19 | 21 | 22 | 23 | 25 | 27 | 31

ABRIL
Indisponível

A FECHAR



Dicas a Granel

Mãos na terra



A terra ajuda-nos a reconectar com tudo o que está à nossa volta, descalcem-se, sintam a energia da terra entrar no vosso corpo, inspirem e expirem, desfrutem desse pequeno grande momento!

Viajemos a outros tempos: a água dos tanques servia para regar as hortas que havia no fundo dos barrancos, onde as pessoas lavravam, cavavam, semeavam e regavam batatas, tomateiras, griseús (ervilhas), cebolas, alhos, couves, repolho, legumes, feijão e árvores de fruto. Nestes vales, longe das casas de habitação, na serra, existiam algumas hortas comunitárias, os bocados de terra eram partilhados e cada um tinha o seu, no entanto para regar todas as hortas era apenas necessário ir uma pessoa de cada vez. O tempo de rega (água vinda dos tanques tapados com uma rolha de cortiça enrolada em serapilheira)

para cada bocadinho, era correspondente à área cultivada por cada um. Tudo isto era combinado na Primavera, quem ia, quando ia e qual a quantidade de água para cada bocadinho. Tudo isto tinha de ser muito bem estudado para não haver desperdício de água. Hoje em dia, as hortas passaram a estar perto de casa, são mais pequenas e menos comunitárias. Apesar de atualmente haver máquinas que poderiam ajudar no cultivo, na Serra isso não é possível devido às condições geomorfológicas.

Enquanto antigamente o tempo dava para fazer muita coisa, hoje em dia parece que pouco se faz no mesmo espaço de tempo. Por exemplo, hoje para apanhar a azeitona vão ao fim de semana apanhar as azeitonas o mais depressa possível, porque durante a semana têm de trabalhar, já ninguém tem tempo para ir ajudar, cada um tem os seus afazeres. Como antigamente não havia televisão, não se saía tanto, trabalhava-se muito (os dias eram desde as 4 da manhã às 8 da noite), não havia eletricidade por isso não tinham luz e deitavam cedo, as pessoas acabavam por aproveitar melhor o tempo.

Hoje, o uso do frigorífico e das arcas veio mudar muito a alimentação e os modos de conservação dos alimentos, pois é possível comprar para se consumir mais tarde.

E hoje, mesmo que não tenha um pedaço de terra para fazer a sua horta, pode sempre usar o que estiver ao seu alcance. Em casa recolhi todos os vasos que não tinham nada

e encontrei gavetas de madeira no lixo que tenho usado. Vou ao terreno do lado recolher a chamada turfa, que encontro por baixo das alfarrobeiras, do Alentejo trago sacos com estrume de ovelha gentilmente oferecidos pelo meu amigo Zé Maria, e faço uma grande mistura com terra de tudo isto. Agora tenho alfaces espalhadas por todo o lado, tenho uma das gavetas em viveiro para onde joguei sementes de alfaces da outra época que espigaram. Cada vez que apanho uma volto a replantar outra e assim tenho sempre alfaces e em vários estados de desenvolvimento.

Vasos com aromáticas são uma ótima solução para qualquer casa ou apartamento, ocupam pouco espaço, tornam a casa naturalmente cheirosa, dão um tempero especial aos seus pratos, e o prazer de as colher para usar naquele momento.

Até aqui, na Bialógica temos um vaso à entrada com uma medronheira, e vamos lentamente observando as novas folhinhas a brotar, mas não só. Cada vez que algumas sementes caem por acidente das colheres quando nos estamos a servir dos frascos, pego em cada uma delas e jogo-as para a terra do vaso...há uma multiplicidade de plantas ali a nascer, todas elas tão diferentes.

E não se esqueçam, deixem as vossas plantações livres de químicos, não tenham pressa no crescimento das plantas, respeitem o tempo que elas precisam para se desenvolver, dêem-lhes boa terra, água quando necessário e muito amor.

Porque quem semeia colhe, e os alimentos absorvem tudo o que lhes damos durante o seu desenvolvimento, ou seja, o bom e o mau, por isso se tiverem químicos nós iremos comer químicos e o nosso corpo irá absorver esses químicos que muitas vezes se transformam em doenças cancerígenas ou outras. Terra é vida, as ervas daninhas fazem parte, muitas vezes ajudam, mas se não as quer arranque-as manualmente e alimentos saudáveis e saborosos aparecerão.

Desde pequena que mexo na terra, que subo às árvores, que apanho frutos diretamente das árvores para os comer, com o sumo a escorrer pelos braços, que salto as pedras por cima de uma ribeira, que vejo e aprendo com os meus avós a colher o que plantam... partilhem esta liberdade com as vossas crianças.

E façam muitas caminhadas na natureza, mas não se esqueçam: "Caminhe com leveza na primavera. A Mãe Terra está grávida." (Sabedoria Kiowa). Deixem sempre tudo melhor do que encontraram.



ANA BEATRIZ BERNARDO DE JESUS

ÚLTIMA HORA

Carta aberta aos portugueses



Elsa Dos Ramos photos

É com desagrado e estupefação que a Associação Movimento Determinante ficou a saber que o Centro de Medicina Física e Reabilitação do Sul (CMR Sul) acaba de abrir uma valência para reabilitação de doentes COVID-19. Não por estas pessoas não terem direito a uma reabilitação especializada, mas por essa valência abrir à custa de outros, igualmente dela necessitados, a quem essa reabilitação tem sido recusada e a quem tem sido igualmente adiada a entrega de ajudas técnicas e materiais de apoio.

Com efeito, existe uma preocupante lista de espera, que rondará os 5 meses, de pessoas com lesões recentes medulares (LM), traumatismos crânio-encefálicos (TCE), acidentes vasculares cerebrais (AVC), entre outras patologias, a aguardar por vagas constantemente proteladas e, consequentemente, com a sua reabilitação final seriamente comprometida por falta de intervenção médica e terapêutica oportuna. **Como é que essas pessoas vão entender que uma ala que não foi reaberta para elas o seja agora e exclusivamente para reabilitação de doentes COVID?**

Já não é a primeira vez que o CHUA (Centro Hospitalar Universitário do Algarve) utiliza o Centro de Medicina Física e Reabilitação

do Sul para colocar utentes do Hospital de Faro sem as referidas patologias, quando dispõe de unidades de reabilitação nos seus hospitais, incluindo o de Faro e o de Portimão. Também não se compreende que os doentes que tiveram COVID passem à frente dos doentes em lista de espera, que precisam de assistência e tratamento para poderem vir a ter (ou manterem) alguma qualidade de vida. Mas como esses não tiveram COVID, não é importante! Afinal, são só uma minoria social de quem muito se fala, mas de quem muito poucos querem saber.

Somos uma associação de defesa dos direitos das pessoas portadoras de deficiência e dos seus familiares e cuidadores, com experiência própria sobre as consequências da falta de intervenção médica e terapêutica na altura adequada. Defender a dignidade do CMR Sul e dos doentes que dele necessitam é uma das nossas formas de intervenção social para uma sociedade democrática. **Para nós, não há doentes de primeira nem de segunda, como também não há portugueses de primeira nem de segunda. E para si?**

São Brás de Alportel, 8 de março de 2021
Com os melhores cumprimentos,
A direção da Movimento Determinante.

Recordar o Passado

Juventude sambrasense nos anos 80 num Torneio de Futebol de Salão em Moncarapacho

1ª fila: José Carvalho, Zé Dias, Renato Caiado, Tocha, Mário Flor, João Leonardo
2ª fila: Américo, Luís, Suga, Toze, Cebolo, ?

Fotografia de 1986

