



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?

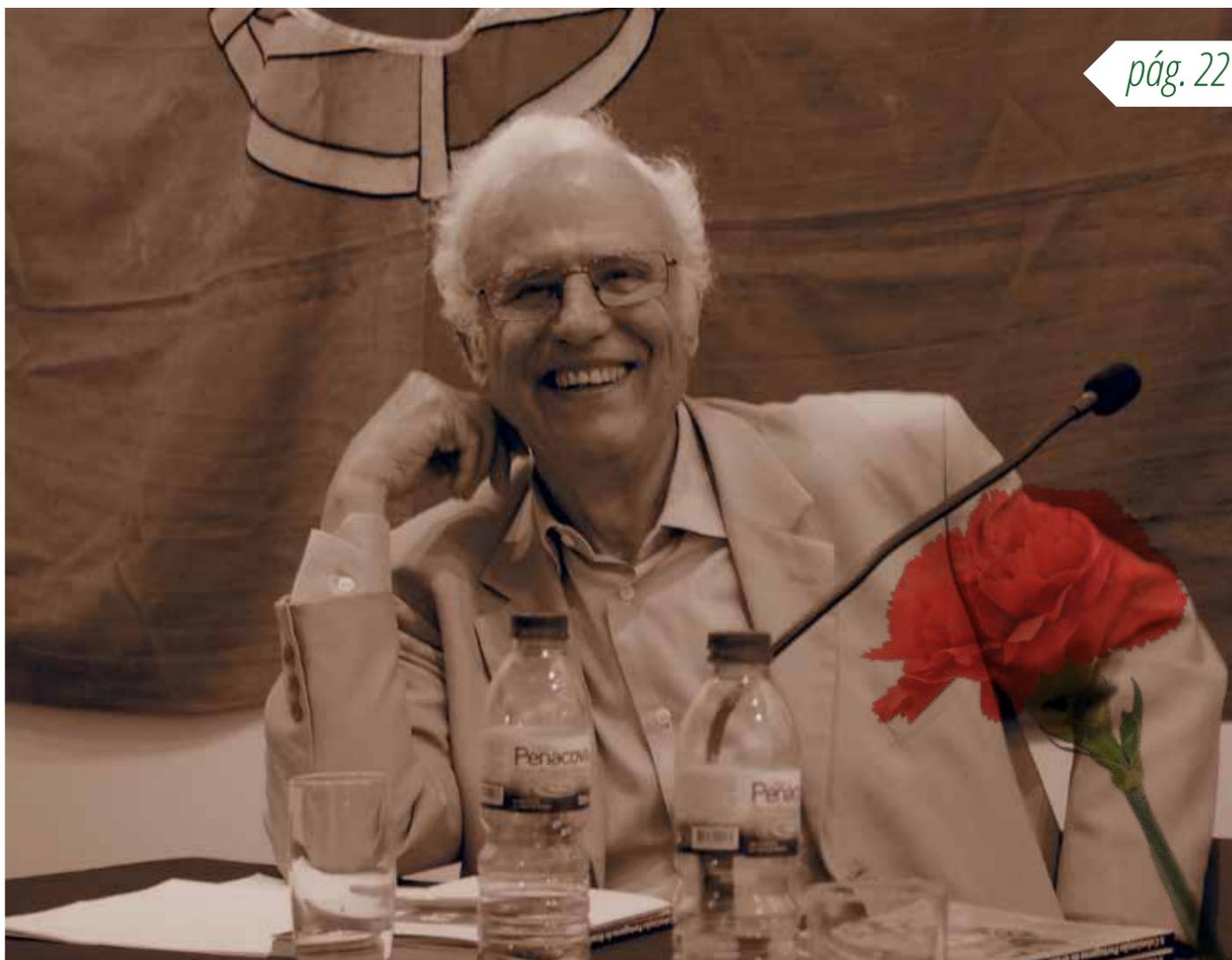
ENERGIA | ECO-BUILD

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

ESPECIAL 25 DE ABRIL

Almirante Martins Guerreiro

Um dos capitães de Abril



pág. 22

DESTAQUE

TESTEMUNHOS 25 DE ABRIL:
O desejo da liberdade

20

LOCAL

Município de São Brás de Alportel premiado nas áreas da solidariedade e da cultura

24

HOMENAGEM

A partida injusta aos 19 anos de Sónia Reis

26

JOVEM EMPREENDEDOR

Joana Jesus do PEANUTS ao KISMIF

09



pág. 18



pág. 12



pág. 25

Missão de busca de idosa gera onda de solidariedade

Ana Guerreiro E o seu percurso em Barcelona

Mega Tocha Florida homenageia Procissão da Aleluia

A ABRIR

Editorial

Mais um ano, mais uma desilusão com o Futebol e a sua estrutura organizativa dos Campeonatos e as suas componentes para que tal seja possível. Os clubes e AFA estão a lidar com dificuldades e lutam para enfrentar esta pandemia que estamos a viver. Esta época ainda foi pior que a anterior, nesta realizamos apenas 5 jogos a contar para o Campeonato, na anterior ainda fizemos 12 jogos.

Nestas 2 últimas épocas tivemos um gasto financeiro superior a 9 mil euros com inscrições de jogadores, treinadores, delegados desportivos, arbitragens, segurança dos jogos, prémios de jogo, já para não falar em equipamentos, refeições e deslocações dos atletas. O Sambrasense

neste momento está a ponderar seriamente se irá competir na próxima época se continuar os mesmos moldes. E porquê? Porque há 2 anos que a UDRS pretende subir. Estávamos em 5º lugar há 2 épocas e tínhamos todas as hipóteses para subir, o campeonato acabou entretanto. Este ano tínhamos todas as hipóteses visto termos jogos ainda por realizar com os nossos mais diretos adversários e a classificação assim o permitir, mas acabámos por fazer só 5 jogos e a AFA propôs aos clubes concretizarem apenas a 1ª volta do Campeonato para poder homologar o campeonato, havendo só subidas e não havendo descidas da 1ª Divisão Distrital. Não havendo hipóteses do Sambrasense de jogar nem de fazer pontos com os diretos clubes que tinham as mesmas pretensões, não é certo que venceríamos, mas ao menos teríamos hipótese de o tentar e não havendo descidas da 1ª para a 2ª e só havendo subidas, menos equipas irão disputar a 2ª Divisão

Distrital, ora o regulamento diz que no caso de haver menos de 14 equipas só subirá uma equipa. Fica assim um campeonato pouco atrativo.

O que o Sambrasense propôs na reunião com a direção da AFA foi de que todos os clubes na 1ª Divisão Distrital com zona barlavento e sotavento, limpando assim 2 anos de campeonatos inacabados. Ficando os 7 últimos de cada zona relegados para uma futura 2ª Divisão Distrital e os 2 primeiros classificados tendo hipótese de subir de divisão e num jogo entre eles achar o campeão distrital do Algarve, o que em anos transatos já esta fórmula existiu e com bastante sucesso para o Sambrasense.

Penso que tudo isto seria benéfico para os clubes, as deslocações eram mais curtas, logo menos despesas nas deslocações, para a AFA um aumento de equipas logo mais inscrições de jogadores, treinadores e etc.

Quanto a gastos feitos pelo Sambrasense

nestas 2 épocas pensamos que iremos ser ressarcidos ou pelo menos ficar com verbas em fundo para próximas inscrições e seguros, numa futura entrada em competição.

Quanto ao Futsal, o mesmo poderá acontecer, visto que o Campeonato também não chegou a acabar sem honra nem glória para as nossas equipas, foi só gastos e dores de cabeça. Vamos aguardar que tudo volte ao normal e que tudo volte a ser como antes.



JOAQUIM JOÃO



MOMENTO DO MÊS

A arte ainda viva de fazer pão

Fazer pão é arte. Desde o amassar, ao estender, ao preparar o forno, tudo tem o seu segredo. Um segredo passado de geração para geração.

Esta imagem representa o momento em que Otilia André está a fazer pães com chouriço, uma tradição passada pela sua mãe e pela sua tia há mais de 40 anos.

Imagem de Afonso Ferreira

BREVES

Município de São Brás de Alportel adere à campanha "Por um País com bom Ar"

Há muito conhecida por ser uma terra de "bons ares", razão pela qual, aliás, há mais de um século aqui foi erigido o Sanatório Vasconcelos Porto, o Município de São Brás de Alportel acaba de celebrar um protocolo com a Autoridade Nacional para a Qualidade do Ar, a Agência Portuguesa do Ambiente (APA), para a cooperação na promoção da divulgação da campanha nacional "Por um País com bom Ar" e das iniciativas do Dia Nacional do Ar, 12 abril.

O Dia Nacional do Ar tem como objetivo destacar a importância da qualidade do ar e sensibilizar a população para a necessidade de conhecer e atuar com vista à proteção e melhoria deste recurso indispensável à vida.

Ciente da importância da sensibilização para esta matéria junto das gerações mais jovens, o Município com a cooperação do Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas vai facultar cartazes, folhetos e vídeos da campanha à comunidade escolar.

Jovens bolseiros reúnem digitalmente com o Município de São Brás

Os jovens sambrasenses que frequentam o ensino superior e que beneficiam das bolsas de estudo do Município de São Brás de Alportel reuniram ao dia 9 de abril, com o presidente da Câmara Municipal, Vítor Guerreiro, e com a Vereadora com o pelouro da Juventude, Marlene Guerreiro.

O encontro que, tendo em conta as medidas de prevenção de contágio por COVID-19, decorreu em ambiente digital.

Um momento que permitiu ao Município conhecer melhor estes jovens, as suas realidades e a forma como estão a investir no seu futuro.

Atualmente, são seis os jovens bolseiros. As suas áreas de formação vão da gestão à economia, da engenharia química e biológica ao jornalismo e comunicação, das ciências farmacêuticas ao desporto.

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, Silvia 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: Tel/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

Direitos de autor da capa: Imagem da Tocha | Município de São Brás

PROJETOS E NEGÓCIOS

"Beneath the Shadows"

Dos Sambrasenses Adriana Reis e Ricardo Belela

**BIOGRAFIA ADRIANA REIS**

Adriana Reis, 21 anos, ao terminar o 12º ano, decidiu não prosseguir estudos e começou logo a trabalhar na área da maquilhagem. Entretanto, tirou o curso profissional em Lisboa e continuou a trabalhar no Algarve juntamente com a mãe. A sua área foi também afetada pela pandemia e teve de encontrar uma alternativa, dedicando-se à arte e à pintura.

Em relação ao "Beneath the Shadows", entrou através de um amigo, o Ricardo, e começaram a trabalhar juntos. Identificaram-se muito com o trabalho um do outro e decidiram juntar-se e criar conteúdo.

Atualmente, tem um pequeno negócio pessoal.

BIOGRAFIA RICARDO BELELA

Ricardo Belela, 35 anos, formador na ETIC Algarve, fotógrafo freelancer, onde faz quase todo o género de fotografia. Depois do secundário, foi para a Universidade e seguiu a área de Engenharia Eletrónica e telecomunicações, entretanto, passado uns 4 anos não gostou e foi para Gestão, em que terminou o curso e fez mestrado. No entanto, não encontrava trabalho na área e agarrou-se à fotografia, que era um hobbie que já gostava imenso.

ENTREVISTA**Como surgiu a ideia do "Beneath the Shadows"?**

A ideia surgiu quando um fotógrafo que gostamos muito, o Peter Lindbergh, faleceu em 2019. Houve uma altura em que pensei que poderia lançar um projeto de homenagem e tentar seguir a linha dele. Decidimos pegar num livro que ele lançou em 2017, o Shadows on the Wall, em que era em ambiente preto e branco, com pouca maquilhagem em ambientes mais escuros e com pouca luz.

O mais difícil foi encontrar o local para fotografar, mas conseguimos!

Quem fez parte deste projeto?

Tivemos de escolher modelos de idades diferentes. A nossa modelo mais nova tinha 18 anos na altura, e a mais velha tinha 48 anos.

A maior parte das modelos nós conhecíamos. Mas a escolha das modelos foi complicada e não foi! Para o projeto funcionar tinha de haver uma pré relação entre fotógrafo e modelo, para tornar o projeto mais emocional. Quando não há uma relação entre fotógrafo e modelo, parece que fica a faltar qualquer coisa na fotografia. Aqui, na maioria dos modelos, já tinham fotografado comigo. Foram apenas duas modelos que não tinha empatia, mas conseguimos criar ao longo do projeto.

O projeto era para ter sido lançado em 2020, no entanto, surgiu a Pandemia. Que desafios encontraram para dar continuidade?

Quando íamos arrancar com o projeto, entramos em confinamento no dia 13 de março. Quando desconfinámos, houve meses que tínhamos de fazer muitas sessões de seguida. E também conseguimos manter o distanciamento, pois as sessões às modelos eram feitas individualmente. A parte positiva da pandemia foi o tempo que nos deu para preparar e "acelerar" tudo!

Como definem "Beneath the Shadows"?

Ricardo: Já fotografo profissionalmente há 5 anos, mas fotografar já vai há mais de 10. E eu tinha o hábito de não fotografar pessoas porque não gostava.

Para mim, o projeto tem um significado especial, porque para além de ser baseado num projeto de homenagem ao Peter Lindbergh, olho para a maioria das fotografias e muita das vezes eu penso: "parece que não fui eu que fotografei isto", e se há pessoa altamente crítica do meu trabalho, sou eu. Se há coisas que poderia alterar? sim, mas isso é como tudo. Mas no geral, é um projeto no qual estou extremamente orgulhoso!

Adriana: Para mim, é um projeto extremamente emocional. Apesar da minha área ser a maquilhagem profissional, neste projeto fui mais que isso, fiz parte de todo o processo criativo também e acabei por ganhar alguma visão fotográfica. Este projeto fala por fotografia e é muito gratificante olhar para o resultado final. O facto de ter a minha irmã envolvida, também me deixa mais próxima.

Na altura que o Ricardo me falou da ideia, eu aceitei super rápido, porque estava na onda de fazer algo deste género, algo super fluido. E assim foi!

Onde é que podemos ter ao "Beneath the Shadows"?

O projeto vai ser lançado no Museu do Traje, que vai estar disponível de maio até junho. Queríamos lançar em galeria, mas talvez no próximo ano.

Digitalmente, também vai sair, mas não para já.

Quem quiser comprar o livro tem de falar com um de nós!

Reportagem de Adriana Urbano



OPINIÃO

Se eu fosse candidato, mas não sou

Se eu fosse candidato a minha preocupação recaía sobre as seguintes matérias: Emprego, Habitação, Saúde, Terceira Idade, Crianças e Jovens, Economia, Turismo, Desporto e Associações. Como não sou candidato a nada, é fácil dizer o que podia fazer, mas vou tentar propor algumas ideias, que não consomem muitos recursos ao Município pois esses são escassos.

Emprego, possivelmente o maior problema que hoje temos no Município e no Algarve, começava por usar os recursos existem para qualificar os nossos desempregados para novas profissões para que possam ser absorvidos pelas necessidades do mercado, captar novos negócios para criar mais emprego qualificado (mas isso falarei no que diz respeito à economia), também para que não se enquadrar em nenhuma profissão seriam colocados numa bolsa de voluntários, pois sou a favor de quem receber benefícios (merecidos) deve participar no trabalho que for necessário para o município.

Habitação, aqui a recuperação de edifícios que se encontrem devolutos (por falta de meios por parte dos proprietários ou desavenças em heranças) colocaria num fundo privado para que possa proceder a essa recuperação e exploração até ser pago o investimento feito pelo fundo, após isso são devolvidos aos proprietários ou continuam a ser explorados pelo fundo que paga aos proprietários uma renda. Esta habitação era destinada a rendas controladas e para que vem viver para o município para exercer a sua função profissional (saúde, forças de segurança, ensino e outras), criação também de bolsas de habitação social, mas integrada nos prédios existentes, não sou a favor da criação dos ditos bairros sociais, sou a favor sim de criação de habitação social inclusiva.

Na área da Saúde, reativação do Centro de Saúde, o Covid-19, veio nos mostrar que é fundamental uma oferta de saúde mais próxima, a ida para Loulé ou Faro não faz sentido, pois temos umas ótimas instalações desaproveitadas.

Promover São Brás de Alportel como o local natural para se juntar todos os privados que tenho negócios na área da reabilitação para criar um grande centro internacional de Reabilitação, quer para casos de doença quer para recuperação desportiva (em especial no

futebol e ciclismo, já vão entender o porquê) para trabalharem em conjunto com o CMR Sul aproveitando a acreditação da CARF, uma entidade independente dos Estados Unidos de certificação de unidades de reabilitação, sendo o CMR Sul a primeira entidade acreditada no Sul da Europa. As outras oito unidades europeias acreditadas situam-se na Escandinávia (três na Suécia e três na Finlândia), Reino Unido e Irlanda. Uma ótima referência para atrair novos profissionais e investidores quer para o CMR Sul que para os privados, proporcionando um serviço de excelência e garantido que os profissionais (Fisiatras, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Terapeutas ocupacionais, Terapeutas da fala, Auxiliares de acção médica, Assistentes sociais, Psicólogos, entre outros) poderiam trabalhar em vários locais sem sair de São Brás de Alportel.

Criar também um centro universitário que use o CMR Sul como local de aulas práticas, como se faz em Alcoitão.

Em relação à Terceira Idade que cada vez em maior número, gostaria de colocar em prática uma solução tecnologia, para que se acompanhe os idosos sem terem que sair da sua casa, trabalho este feito em conjunto com a Santa Casa da Misericórdia e os Bombeiros (duas entidades de grande valor no nosso município), a ideia seria criar uma forma de acompanhamento através do uso de equipamentos de monitorização (tipo relógios entre outros) em que os idosos eram acompanhados através de uma plataforma, o trabalho de apoio ao domicílio era feito pela Santa Casa e o trabalho de emergência pelos Bombeiros. Caso a idosa que desapareceu há poucos dias, tivesse já este sistema o mesmo dava logo alerta assim que ela saísse da área que estava padronizada no sistema.

No caso das crianças e jovens criaria uma oferta de idiomas, fora da oferta tradicional do Inglês, Espanhol e Francês, apostaria no Mandarim e no Alemão. Aproveitaria o trabalho feito pelo grupo Delta Café e aplicaria o modelo do manual de Empreendedorismo "Ter Ideias para Mudar o Mundo" que consiste num estímulo à produção de ideias ou projetos empreendedores de crianças dos 3 aos 12 anos. Método já colocado em prática em Portugal e em Espanha com o apoio do Ministério da Educação.

Aposta no lado artístico da vida,

possibilitando a acesso a aulas de teatro e de técnicas de escrita criativa, ótimo completo para a vida ativa, potenciando também os encontros com atores e escritores.

Fomentar o desporto, trazendo o conhecimento dos atletas profissionais que saíram do concelho para o mundo, bem como a criação de um desafio, à volta dos Jogos Olímpicos, como forma de desenvolver métodos de trabalho, com a meta nas Olimpíadas.

Nas crianças e jovens seria onde se iria investir algum dinheiro publico, pois são o nosso futuro.

Economia a velha economia, aqui começava por apoiar o comércio tradicional, pedindo que se criasse um fundo de apoio vindo das grandes superfícies que habitam o nosso território, mas nem em Portugal pagam impostos, o fundo serviria para apoiar atividades que fomentasse a compra no comércio tradicional.

Criação de uma plataforma para vendas on-line, onde cada comerciante tivesse o seu local de venda.

Promoção de todos os espaços disponíveis para localização de empresas, poderíamos ter um cluster de dispositivos de saúde para idosos e para reabilitação (parceria CMR Sul), bem como na área de artigos desportivos em particular no ciclismo e futebol (já falo quando chegar ao tema desporto).

No Turismo, propunha que se investisse em empreendimentos turísticos sustentáveis, indo ao encontro do "Green Deal" europeu, onde o espaço fosse ocupado de forma a ser enquadrado no ambiente, com uma pequena densidade de construção e usando elementos sustentáveis, utilizando também energia renovável que solar e eólica.

Seriam criados um conjunto de roteiros para caminhadas, passeios de bicicleta e mesmo uma pista de treinos de Downhill.

Aposta na promoção da gastronomia tradicional bem como das atividades cinegéticas pois ambas se tocam e são dois grandes fatores para atrair pessoas.

Na área desportiva, iria apostar em duas grandes e diferentes áreas, o ciclismo, em especial no Downhill pois nós temos característica excelentes para a sua prática, aproveitando o investimento feito dos empreendimentos sustentáveis pedia para ser feitas pistas de treino e os próprios atletas

seriam clientes dos empreendimentos, outro tema era a criação da "Vila Futebol" em parceria com o Farensense que já tem o seu centro de treinos, bem como a passagem de todos os campos de futebol que temos na vila para Parque de Manobras, onde o Instituto da Mobilidade e dos Transportes, IP realiza exames teóricos.

Obviamente que cada clube mantinha a sua identidade, mas teríamos a maior área dedicada ao futebol do Algarve, sendo um verdadeiro foco de atração para clubes nacionais e estrangeiros.

Podendo mesmo se fazer uma parceria com a Associação de Futebol do Algarve para mudar as suas instalações para a capital do futebol, São Brás de Alportel.

Deixei para último o movimento Associativo, pois é o único no meio de tudo isto onde posso ir a votos.

A associação tem um papel cada vez maior na sociedade e em São Brás isso não é diferente, são a forma de muitos praticarem atividades diferentes, de terem um local de convívio, de pôr em prática o que sabemos.

Nas áreas atrás referidas, fui tocando em várias áreas que as associações atuam, seja ele no desporto, no turismo, idosos, crianças e jovens. O trabalho como Município tem que ser em potenciar todos os fundos que possam ajudar as associações a prestar mais e melhores serviços, bem como tentar que as empresas privadas, possam ajudar como mecenas. O resto das associações já estão habilitadas para fazer o seu percurso.

Por último, como não sou candidato a nada, posso falar com outra liberdade, mas digo que me deu muito prazer pensar o meu concelho como se fosse governar algo, não fiz nenhuma promessa estranha nem difícil de colocar em prática, tenho conhecimento para colocar a maior parte em funcionamento, sem ter que fazer muitos telefonemas. O objetivo é sempre fazer coisas investindo o mínimo de dinheiro público.



PAULO BERNARDO

Há Abril para lá do 25



António de Oliveira Salazar, que o comandou durante cerca de 35 anos.

Nesta ocasião, mesmo com as condicionantes pandémicas, instala-se uma espécie de euforia, e espeta-se o tradicional cravo ao peito, onde de resto batem vigorosas mãos, confessando a obrigatória devoção às causas da democracia e da liberdade.

Mas será o 25 de Abril apenas uma flor na lapela? Por vezes parece que sim.

O 25 de Abril provocou alterações profundas em Portugal. Mas, acima de todas elas, e até mesmo das próprias motivações do golpe de estado, afirmou um princípio moral, materializado num regime fundado sobre os valores da democracia e da liberdade. Mas, logo a 26 de Abril, e retirados os cravos das lapelas ou das fotos de perfil em redes sociais, esses valores parecem eclipsar-se.

Eclipsam-se sob os pequenos e grandes caciquismos, sob os pequenos e grandes interesses que lesam o nosso interesse, que capturam o Estado e a Administração. Eclipsam-se também sob as novas formas de censura que se instalam, com uma eficácia brutal que não olha a filiação, género, idade ou geografia, oprimindo, cerceando e condicionando a liberdade das opiniões. Seja através da pressão inquisitória do pós-modernista "politicamente correcto", da *omertà* partidária, do medo de desagradar às estruturas que definem quem ocupa lugares, de incomodar quem decide, quem distribui

favores ou do receio de represálias (directas e/ou indirectas, profissionais, económicas, sociais, etc.), a massa crítica do País é alvo de sequestro intelectual.

Numa região pequena, e onde a taxa de renovação dos agentes (políticos, partidários, económicos) é baixíssima, como é o caso do Algarve, pior ainda. Em meios ainda mais pequenos, como S. Brás, nem se fala.

As consequências são conhecidas: descrédito da democracia, demissão dos cidadãos face aos processos democráticos (a taxa de abstenção não aumenta por acaso), progressão do populismo e dos extremismos associados. As causas também. Parece-me a mim a mais gravosa a ausência de uma educação para a cidadania, para a análise e envolvimento crítico, para a exigência política, para a meritocracia.

É no Abril que existe para lá do 25 que a mesma devia ser - ter sido - trabalhada.

Não o sendo, é esta acefalia democrática induzida que nos mantém num estágio incipiente e primordial. Um estado que muitos preferem justificar com a "juventude". Uma juventude de 47 anos, e quase 4 gerações. Talvez seja agricultora.

Salgueiro Maia, porventura o verdadeiro Capitão de Abril, morreu em 1992.

Homem de causas, que não a própria, e de atitude despojada, recusou honras e benesses, e desconfiou profundamente, e praticamente desde o primeiro momento,

do destino que quiseram dar ao que a sua coragem e a dos seus homens havia granjeado. Se fosse vivo, provavelmente repetiria: *"Meus senhores, como todos sabem, há diversas modalidades de Estado. Os estados sociais, os corporativos e o estado a que chegámos"*. E talvez estivesse disposto a empreender nova viagem de Santarém a Lisboa...

Este texto é escrito no dia em que a justiça portuguesa perde, em definitivo, a sua maiúscula porque cai, com estrondo e sem pingo de vergonha, aos pés de uma máquina de corrupção (moral, mais do que outra coisa qualquer) que engoliu o País, personificada num ex-primeiro-ministro.

Como único aspecto positivo, talvez identifique apenas a forma cristalina como nos mostra que os valores das revoluções são como a roupa: é preciso lavar de tempo a tempo, para que não percam o brilho e o cheiro a limpo.

E para que se possam usar!



GONÇALO DUARTE GOMES

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

Celebra-se este mês a passagem de 47 anos sobre o 25 de Abril de 1974.

"O dia inicial inteiro e limpo", cantado por Sophia, que implantou em Portugal o regime democrático, pondo fim a 41 anos de Estado Novo, regime autocrático instaurado com a Constituição de 1933, e que foi indelevelmente marcado pela figura de

OPINIÃO

Coisas chatas de se dizer

A (in)Justiça em Portugal

A Justiça pode ser concebida através de várias perspetivas. Da justiça social à justiça jurídica, passando pela justiça filosófica ou teológica, a justiça é um conceito que necessariamente se transmuta perante cada domínio de valores específicos. Aquilo que aos olhos da justiça social é, ou pode ser, aceitável, poderá criar a maior das estranhezas perante a justiça entendida no seu sentido estritamente jurídico. A pena de morte ou a castração química para aqueles que sejam condenados pela prática de crimes sexuais cometidos contra menores, continua a representar uma das mais clássicas divisórias entre a justiça social e jurídica. Aquilo que a sociedade concebe, por vezes, não se concebe no Direito que disciplina e enquadra essa mesma sociedade.

Todavia, tais assimetrias não caracterizam, nem esgotam, a relação possível entre os diversos tipos de justiça. Frequentemente tais visões sobre a justiça encontram-se plenamente alinhadas, e aquilo que é óbvio à justiça social é igualmente óbvio e válido à justiça jurídica. É, pois, perante tamanha obviedade que qualquer desvio ao comum dos princípios inerentes à diversidade concetual, por mínimo que seja, trará a maior das estranhezas, levando-nos, inclusive, à

questão de saber se a justiça é ou não uma utopia.

O caso José Sócrates constitui um desses momentos onde, face ao desvio abrupto da clarividência, emerge um profundo sentido de injustiça que leva a que a própria ideia de Justiça, entendida nas suas múltiplas vertentes, seja colocada em causa. Ao cidadão-comum, neles me incluindo, é incompreensível a conclusão que o Tribunal Central de Instrução Criminal alcançou. Seja pela complacência do Tribunal, seja pela incompetência do Ministério Público, certo é que a decisão da Instrução deixa um gigantesco ponto de interrogação, tanto jurídico, quanto social.

Não descorando que o caso de José Sócrates está ainda longe do caso julgado, nem olvidando de que com alguma artimanha o Ministério Público foi permitindo que algumas informações fossem conhecidas da comunicação social, o que contribuiu para que se formasse um juízo de culpabilidade generalizado, nem por isso se torna razoavelmente compreensível uma tal decisão, sobretudo, quando se tornam aparentes as suas contradições.

Julgo que à parte dos "achismos", é por demais precipitado tecer qualquer

comentário com maior substância sobre este caso. O processo está a ser tramitado e a sua extensão e complexidade não se prestam a sensibilidades voláteis. Tal não impede, no entanto, e sem perder a coerência do que se diz, de se perspetivar e analisar a indignação generalizada que, no presente momento, se faz sentir. A justiça portuguesa não é, em muitos momentos, exemplar ou digna de uma democracia que viva e se situe no século XXI. Profundamente deficitária, frágil e permeável à pressão externa, a justiça portuguesa é uma justiça que insatisfaz, criando a convicção de ser forte com os fracos, e fraca com os fortes.

Todavia, os tempos mudam, e a justiça que ontem arquivava todo e qualquer caso que envolvesse as gentes do poderio económico e político, é hoje a justiça que, apesar de tudo, os coloca como arguidos. Certo de que a passagem da categoria de suspeito à categoria de arguido está ainda muito distante da categoria de condenado, a verdade é que num hiato temporal de uma década se assistiu a um tremendo salto qualitativo, salto esse que poderia ser maior se os recursos da justiça não estivessem dependentes da vontade política.

Tudo tem de ser entendido no seu tempo

e no seu lugar. A democracia é ainda um fenómeno recente na História de Portugal. As elites políticas não estão ainda habituadas a ter de responder perante o povo, nem o povo fez sedimentar ainda o hábito de questionar e tornar responsáveis as elites políticas. Muito embora pareça contraditória esta posição, pois de facto também sufragado da insatisfação e indignação que muitos outros sentem, compreendido no tempo e no lugar, este caso demonstra um rápido progresso num sentido inequívoco: a justiça passou a colocar a elite política e económica nos bancos dos tribunais. Este é o ponto positivo, e se talvez o único deste caso, certamente que significativo para casos futuros.



DIOGO DUARTE

Pontos nos ii

"Aleluia, Aleluia Aleluia, ressuscitou como disse"

Neste Domingo de Páscoa de 2021, em que pela segunda vez não podemos ter Procissão da Aleluia devido a esta pandemia que nos tolhe os movimentos e bloqueia a vida, que tem provocado e vai continuar a provocar sofrimento, doença e morte.

As sequelas económicas e sociais ficarão por muito tempo. A pandemia não está controlada e não sabemos quando estará, por esse mundo fora como aqui começa a haver uma esperança com as vacinas, no entanto, como sempre os interesses das multinacionais outros continuarão a dificultar a distribuição das mesmas que em muitos casos receberam milhões para o desenvolvimento das mesmas e que devido a situação deveriam ser consideradas "Bens Públicos", mas dificilmente assim acontecerá. A distribuição de apoios à sociedade não pode ser arma de disputa política mas feita com sentido de justiça e humildade.

Este dia de Páscoa traz-me recordações remotas quando do entusiasmo de fazer a tocha para ir cantar na "Procissão da Aleluia" ao longo dos anos numa manifestação de

comunhão social, em que havia uma alegria que nunca soube explicar.

Nos últimos anos, ironia do destino, numa visita a Roche la Molière, em Dezembro de 2015, a convite do Centro Musical no contexto da proposta de geminação da Mairie daquela cidade francesa com S.Brás de Alportel, com o empenho do nosso compatriota Miguel Dias ali radicado e numa recepção na referida Mairie, senti necessidade de falar de S.Brás de Alportel aquelas pessoas que tão amistosamente nos estavam a receber e naturalmente referi a Procissão da Aleluia como a nossa festa maior explicando o seu sentido e como se realizava, prometendo ao Sr. Vereador Didier Richard que quando viesse a S.Brás de Alportel participar na nossa Procissão lhe oferecia uma "Tocha" e assim foi. Claro que não podia deixar de convidar os nossos amigos a virem participar na nossa festa maior o que aconteceu na Páscoa de 2016 em que participaram na Procissão um grupo de músicos do Centro Musical com a nossa Banda Filarmónica e se veio a repetir em 2018 com 28 músicos da Harmonie des Mineurs de Roche la Molière

e do Centro Musical e que contribuiu para engrandecer a nossa procissão, e julgo que nunca foi realizado algo de tanto significado e de projecção da Procissão da Aleluia, embora o Sr. Presidente da Câmara ao referir a procissão desse ano nos seus jornais preferidos não foi capaz de referir nem uma palavra acerca da participação nessa acção da Banda Filarmónica de S.Brás de Alportel. Enfim as acções ficam por quem as praticam e agora vem exhibir "prémios" na área da cultura - dá para rir - quando se sabe o que tem acontecido ao longo dos anos do ponto de vista da cultura musical, em especial em relação à Banda Filarmónica.

A Procissão da Aleluia é património dos sambrasenses e não do poder político!

Neste tempo de Páscoa e seguindo os passos de Jesus na sua missão na terra antes da alegria é bom recordar o que levou ao seu sacrifício na sua missão de defesa dos fracos e dos humilhados perante os poderosos, romanos ou judeus, apenas poderosos. Penso que neste contexto em que vivemos a citação mais adequada como alerta e para reflexão, no evangelho segundo S.Mateus:

"Purificação do templo: Jesus entrou no templo, expulsou dali todos os que nele vendiam e compravam, derrubou as mesas dos cambistas e as bancas dos vendedores de pombas, dizendo-lhes: **a minha casa há-de chamar-se casa da oração, mas vós fazeis dela um covil de ladrões**".

Depois disto, espero, que no próximo ano, voltemos a ouvir a Banda Filarmónica na Procissão da Aleluia e se possível trazer de novo os nossos amigos da Harmonie des Mineurs de Roche la Molière para celebrar o fim da Pandemia em que a frase: "Aleluia, Aleluia Aleluia, ressuscitou como disse" tenha pleno significado.



ARMANDO FILIPE VENTURA

Qualidade de Vida

Para criar qualidade de vida faça investimentos a fundo perdido em coisas que não tem preço.

Alexandre Dahmer

Falar em qualidade de vida é cada vez menos uma moda e cada vez mais um dos grandes objetivos almejados pela maioria dos seres humanos. Cada vez mais valorizamos a qualidade de vida em prejuízo do aumento do tempo de vida, quando esse não puder ser vivido plenamente.

Apesar das suas origens remontarem aos anos 60, o conceito de qualidade de vida é recente e ainda em exploração. Inicialmente falar em qualidade de vida era enumerar os bens matérias e falar nas melhorias dos padrões de vida. Posteriormente, passou a corporizar a sensação de bem-estar, realizações pessoais, qualidade nos

relacionamentos, estilos de vida e saúde, ou seja, começaram a ser tidos em conta os aspectos psicológicos, físicos e sociais e não apenas os económicos.

Definir qualidade de vida é algo muito abrangente, é o bem-estar que procuramos nas nossas casas, nos nossos locais de trabalho, a qualidade nos serviços públicos aos quais recorreremos, é a procura de espaços verdes e momentos de lazer ao ar livre, é ter cultura e ser educado, é ter saúde, é amar, é ser amado, é encontrar a felicidade e proporcionar a felicidade do outro, é uma realização pessoal, uma realização profissional, é um sem fim daquilo que cada um de nós considerar importante para bem viver.

J Chron Dis definiu a qualidade de vida como uma sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da

realidade da família, do trabalho e dos valores da comunidade à qual pertencemos.

A qualidade de vida é eminentemente humana e inerente a cada um de nós, às nossas características pessoais, sendo que cada um deverá avaliar a sua qualidade de vida livre de qualquer julgamento, é um grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental. Os aspectos da nossa vida, que expressam valores e sentimentos, como amor, felicidade e até a liberdade, são de grande relevância naquilo que é a nossa qualidade de vida. Embora o conceito seja de grande subjectividade, a maioria de nós consegue relacioná-lo aos sentimentos de bem, autoestima, bem-estar e satisfação pessoal. Tudo aquilo que desejamos é viver de forma plena, rodeados por aqueles que mais gostamos, criando o maior número de oportunidades para experienciar a felicidade.

Qualidade de vida boa ou excelente é para Minayo aquela que ofereça um mínimo de condições para que os indivíduos nela inserida possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, sejam estas: viver, sentir ou amar, trabalhar, produzindo bens e serviços, fazendo ciências ou artes.

A qualidade de vida não se limita às condições objetivas que cada um dispõe, nem ao tempo de vida que cada um de nós possa ter, mas ao melhor significado que possamos dar a essas condições e à maneira como as vivemos.



SÍLVIA REVÉS

OPINIÃO

Conta-me Como Foi

“...era hábito nos anos 60 e 70 ir-se ao café ver televisão. Estes espaços enchiam-se de gente para assistir”

Não sei se é do poder hipnótico das labaredas, se dos dias que empequelecem a olhos vistos, se da quadra que se avizinha, ou mesmo, se do frio que lá fora se faz sentir. O que sei, é que, com a chegada desta época, foge-me invariavelmente a ponta da lapiseira para outras latitudes temporais.

Desta feita, rememoro práticas, usos e costumes a que fui assistindo ao longo da vida, e que, por via da evolução, ou ainda, por uma razão ou por outra foram caindo em desuso.

Assim a talhe de foice e a propósito do frio que se faz sentir, lembro-me que este era o tempo das frieiras; uma lesão inflamatória originada — como o nome indica — sobretudo pelo frio e pela má circulação, que causava gretaduras nas mãos e pés acarretando aos afetados dores e sofrimento que chegavam a durar todo o inverno.

Há muitos anos que não dou notícia de pessoas com frieiras, sinal de que as nossas condições de vida evoluíram, tanto no que diz

respeito à habitação bem como no trabalho.

Ainda no plano da saúde, recordo-me das primeiras idas ao dentista. Por não sermos educados para a higiene bucal, desde muito cedo começávamos a padecer das enfermidades devidas à falta desse cuidado.

As dores eram por demais e, naturalmente, resultantes da ausência de higiene oral que redundavam em cáries que nos apodreciam os dentes, não sem antes nos provocarem atrozes sofrimentos.

É claro que nesses tempos, os dentistas dos pobres, eram uma espécie de carneiros, arrancadores de dentes, muito próximos dos dentistas de feira que conheci em Marrocos, só que estes laboravam em ambiente fechado e de bata branca para dar um ar mais evoluído à coisa.

Era muito comum consultarem-se estes profissionais apenas em situação de desespero. Tanto, que nas salas de espera, o cenário comum, era ver a generalidade dos pacientes agarrados à cara em pungente sofrimento, coisa que nos últimos anos só

raramente acontece.

Neste meu divagar por hábitos que, felizmente, já só residem na nossa memória, recordo-me de nos jardins públicos, hospitais e outros edifícios estatais, existirem recipientes que davam pelo nome de... escarradores. Coisa nojenta, só de pensar que esta era uma prática socialmente aceite.

Porque o espaço que disponho não me permite mais deambulações, rememoro um exercício dos meus tempos de subúrbio lisboeta.

Por não a termos em casa, era hábito nos anos 60 e 70 ir-se ao café ver televisão. Estes espaços enchiam-se de gente para assistir, a preto e branco, os programas mais em voga.

Entretanto, em cada mesa havia uma espécie de campeonato que consistia em saber quem fazia o Nescafé mais cremoso.

A uma determinada hora — lá por essas 21.30 suponho — era tal a chinfrineira das colheres a baterem nas chávenas que a curiosidade pela alquimia que se desenrolava no fundo destas ultrapassava o interesse do

que se passava na televisão.

A discussão e comparação entre espessuras do creme, chegaram a almejar ao Chico 6 Dedos, o título de campeão desta prática que agora me assaltou a memória.

Não sei se foi por ter sintonizado a RTP Memória e estar a passar a série Conta-me Como Foi, que me terá levado para esta linha de pensamento, o que sei é que, o raio da lapiseira me trouxe a estes episódios que aqui contei ao correr da pena.



NAPOLEÃO MIRA

#25AbrilSBA2021
#SaoBrasDeAlportel

PROGRAMA COMEMORATIVO

25

1974 - 2021

ABRIL SÃO BRÁS DE ALPORTEL

— 18 > 30 ABRIL | Biblioteca Municipal
EXPOSIÇÃO “O 25 DE ABRIL NA LITERATURA”
O dia 25 de abril de 1974 transformou a vida de todos os portugueses. Breve mostra bibliográfica recordamos o que foi escrito sobre este acontecimento da História de Portugal.

— 25 ABRIL
10h00 | Espaço exterior da Junta de Freguesia (formato reduzido)
> CERIMÓNIA PROTOCOLAR DE HASTEAR DA BANDEIRA
Ao som do Hino Nacional interpretado pela Banda Filarmónica, com a colaboração dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel
> HOMENAGEM AO PODER LOCAL - INAUGURAÇÃO DA GALERIA DOS PRESIDENTE DE JUNTA DE FREGUESIA

Ao longo do dia | Redes Sociais do Município
MEMÓRIAS DE ABRIL
Ao longo do dia recordaremos os momentos da madrugada que mudou o País.

21h30 | Redes Sociais do Município
CONCERTO MELODIAS DE ABRIL
Espetáculo musical comemorativo, com a participação de um quarteto de artistas são-brasenses: Alina Correia, Adriana Gonçalves, Fernando Ponte e Nuno Martins

Alportel Dias Abril
www.cm-sbras.pt

COVID-19 PREVENÇÃO

CONSTRUIR O FUTURO COM TODOS

ESTRATÉGIA LOCAL DE HABITAÇÃO de São Brás de Alportel

Município S. Brás de Alportel

Na continuidade do seu trabalho nesta área prioritária, o Município encontra-se a elaborar a Estratégia Local de Habitação. Neste âmbito, está a preparar uma Candidatura ao Programa 1.º Direito, que tem por objetivo proporcionar uma habitação adequada às pessoas ou famílias que reúnam todos estes requisitos:

- Vivam em más condições habitacionais;
- Estejam em situação de carência financeira;
- Sejam cidadãos nacionais ou, sendo estrangeiros, reúnem as condições estabelecidas no Programa.

QUEM PODE VIR A CANDIDATAR-SE A ESTE APOIO?
Esta candidatura, para além de integrar um conjunto de propostas por parte da Câmara Municipal, poderá integrar propostas, por parte de instituições e ainda propostas por parte de pessoas ou famílias que se enquadrem numa das seguintes situações:

- Viver numa habitação própria e permanente em mau estado de conservação que necessita de obras de reabilitação/melhoria;
- Apresentar deficiência ou incapacidade, vivendo numa habitação própria e permanente que necessita de obras de adequação;
- Viver em más condições habitacionais e possuir um terreno para construir a sua primeira habitação própria e permanente.

5 A 30 ABRIL **COMO PODE CANDIDATAR-SE A ESTE APOIO?**
Necessita apresentar a sua intenção de concorrer a este apoio, através de uma das seguintes formas:

- Dirigir-se aos **Serviços Sociais da Câmara Municipal**, no Centro de Apoio à Comunidade (efetuar marcação prévia ☎ 289 840 020 ou ✉ cac@cm-sbras.pt)
2.ª feira | 9h30 > 13h00
6.ª feira | 14h00 > 16h00
- Ou fazê-lo on line:** se optar por preencher diretamente o “Formulário de Manifestação de Interesse aos apoios do Programa 1.º Direito de São Brás de Alportel”. Disponível em www.cm-sbras.pt
Enviar para ✉ solidariedade@cm-sbras.pt

HOMENAGEM AOS ANTIGOS COMBATENTES SAO-BRASENSES

Por ocasião dos 60 anos do início da Guerra Colonial, o Município está a preparar a Justa Homenagem aos antigos combatentes. Apelamos a familiares e amigos e à comunidade em geral, para que partilhem informações, fotografias e memórias de quem serviu nas diversas Guerras e Missões, na defesa da Pátria Portuguesa.

Contacte a Câmara Municipal ☎ 289 840 019 ou ✉ municip@cm-sbras.pt e obtenha o guião das informações necessárias.



PATRIMÓNIO

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

Farmácia Dias Neves



Prosseguimos o nosso caminho, por Vales da Memória... Atualmente localizada no Largo de São Sebastião, a Farmácia Dias Neves começa a sua história no n. 64 da Rua Gago Coutinho, nos anos 30!... Na altura, era ainda a Farmácia de Lázaro Costa e estava localizada na rua mais movimentada de São Brás de Alportel.

Desse tempo recordamos, segundo relatos de Sebastião de Sousa Chaveca*, o farmacêutico "Sr. Lazarinho", como era conhecido, que havia comprado uma telefonia, algo raro em 1938... De estatura baixa e de bata comprida, levava a telefonia para todo o lugar onde fosse. Até no parapeito da janela do primeiro andar onde residia nos finais de tarde. Aos poucos, nos finais de tarde começaram a juntar-se pessoas no largo para ouvir a telefonia. Um hábito que acabou quando colocou um cartaz na parede a dizer: "a 2 de agosto é o último dia que a telefonia vai para a janela porque vou de férias para a Manta Rota".

Na altura, São Brás de Alportel tinha 5 farmácias. Quase todos os medicamentos eram preparados mediante prescrição e receita do médico e por isso havia trabalho para todos, como nos explica Isabel Dias Neves, farmacêutica responsável pela Farmácia Dias Neves, que ainda hoje guarda alguns frascos que o Sr. Lazarinho usava para fazer os preparados.

Estávamos em 1961 quando a jovem são-brasense, Maria Francisca Pontes Neves, conhecida como "Menina Chica", conclui a licenciatura em Ciências Farmacêuticas no Porto.

Não era comum as mulheres frequentarem o ensino superior, mas Francisca contou com o apoio do irmão António Dias Neves que incentivou os irmãos a procurar profissões prósperas e estáveis.

Estava a jovem a trabalhar num laboratório no Porto, quando o irmão lhe liga a dizer que Lázaro Costa tinha falecido e que se ela quisesse tratava da compra do alvará da farmácia. "Vou já para casa", foi a resposta que deu, recorda Maria Francisca.

Francisca assume então a direção técnica e a responsabilidade da farmácia que se passa a chamar "Dias Neves" embora fosse sempre mais conhecida por "Farmácia da Menina Chica".

Naquela altura, já só restavam duas farmácias no concelho. O volume de trabalho foi aumentando e teve necessidade de arranjar ajudantes.

Os clientes confiavam nela. Não iam ao médico... iam à farmácia procurar remédio ou conselho.

A Menina Chica nunca casou. A sua vida acabou por ser dedicada à farmácia e ao serviço dos são-brasenses e à família. "A farmácia era uma prisão gigante e hoje continua a ser", comenta Isabel recordando que a tia Francisca tinha a farmácia aberta das 9 horas da manhã até à meia-noite e, mesmo depois dessa hora, podiam surgir telefonemas com pedidos urgentes. Por isso, muitas vezes, coo ainda recorda, a família reunia-se à noite na farmácia.

Dos pedidos fora de horas, recorda uma noite em que lhe pediram para ajudar um macho que estava com dores. "A minha mãe ficava pior que estragada. Não dormia enquanto eu não voltava, mas eu dizia: Oh mãe, eu tenho que ir", recorda.

A sobrinha Isabel, filha do irmão António, nascida num casal de médicos, cresceu no Montijo com os seus cinco irmãos. São Brás de Alportel era o destino de férias. Mas ganhou aqui bons amigos com quem brincava na rua no verão. Em 1990, licencia-se em ciências farmacêuticas ramos de análises clínicas e também no ramo de farmácia de oficina, mas sem pensar em trabalhar numa farmácia. Posteriormente, tira a especialidade em análises clínicas e em farmácia comunitária.

Não tendo arranjado trabalho de imediato, recebe um telefonema da tia que lhe diz: "Filha, vem ver se gostas disto". Isabel decidiu experimentar e juntou-se à equipa da Menina Chica que na época tinha três ajudantes: Gracinda, Manuela e Cidália.

"Conforme vim para cá, senti que era a terra ideal para ter melhor qualidade de vida", afirma Isabel.

Cidália, que ainda hoje permanece na equipa da Farmácia Dias Neves, fala alemão, o que atraiu os primeiros estrangeiros que começaram a chegar à vila na época.

Isabel começou por ser adjunta da tia e, numa época em que as novas tecnologias começavam a entrar em todos os negócios, desafiou a tia a começarem a introduzir os computadores e a faturação impressa na farmácia. A Menina Chica aceitou o desafio e aprendeu trabalhar com os computadores na farmácia.

A forma como os clientes aceitavam e confiavam nos conselhos da equipa marcaram Isabel.

"Viam as funcionárias como discípulas da Menina Chica", recorda.

Já inteirada do negócio e sendo a única pessoa da família com formação para poder ficar com a farmácia, a passagem da farmácia para Isabel foi um passo natural quando a Menina Chica decidiu reformar-se em 1995.

Isabel conta que no momento da reforma, Maria Francisca fez um corte radical com a farmácia.

"Penso que estava muito cansada da farmácia", observa Isabel vincando que a tia e madrinha é o seu grande exemplo de vida.

A loja com 40m² era cada vez mais pequena para as necessidades do negócio e quando surge a oportunidade de arrendar a casa n.º 1 do Largo de São Sebastião, logo do outro lado da rua, Isabel não hesita. A mudança ocorre em 2000.

Atualmente, a farmácia tem uma equipa com seis pessoas e os serviços ali prestados são muito mais abrangentes. Da Fitoterapia à cosmética, da veterinária à homeopatia, da ortopedia à participação em estudos fármaco-epidemiológicos, da vacinação a recolha de medicamentos fora do prazo ou de radiografias até ao programa de recolha de seringas são muitos os serviços prestados à população.

Com a pandemia e os necessários confinamentos, a pedido dos utentes mais

idosos, começaram a fazer também entregas ao domicílio. E a pensar no melhor interesse da comunidade, estabeleceram parceria com os hospitais de Coimbra, Curry Cabral e Santa Maria para receberem medicamentos hospitalares, sobretudo para utentes que foram sujeitos a transplantes, que anteriormente tinham de se deslocar aos hospitais.

Para conforto dos clientes, numa altura em que o seu número dentro da farmácia está limitado, Isabel colocou um toldo exterior para abrigar do sol e da chuva e aderiu a uma plataforma das Farmácias Portuguesas para venda online. Garante que a melhoria do atendimento dos clientes é uma preocupação constante e que acredita que além do preço e da proximidade física, o atendimento é o fator diferenciador que fideliza clientes.

Há um sentido de missão para com a comunidade, tal como a parceria com o município que possibilita agilizar a resposta de Banco Municipal de Medicamentos "Muita coisa não é para ganhar dinheiro. É a parte social, a responsabilidade e o achar-se que se tem algum papel na saúde das pessoas", afirma Isabel.

*Dados fornecidos pelo Dr. José Belchior no Grupo "São Brás de Alportel * Memórias"*



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 | municipe@cm-sbras.pt

PATRIMÓNIO

A importância e história do sanatório ferroviário Vasconcelos Porto

O SANATÓRIO DOS ALMARGENS

O tratamento dado aos doentes assentava basicamente em proporcionar aos mesmos bastante repouso num local onde o ar era puro e ideal para a recuperação. Os aspectos relativos a uma boa alimentação e higiene eram também fundamentais. Resumidamente os internados tinham acesso a tudo aquilo que não tinham durante o dia a dia tendo em contas as evidentes fragilidades económicas e sociais da altura.

O dia a dia dos utentes era monótono e após o pequeno almoço eram encaminhados para a varanda (galeria de cura) onde permaneciam até ao almoço. Seguidamente voltavam ao mesmo espaço onde se mantinham até à hora do lanche. Após esta refeição seguia-se outra sessão até serem horas de jantar. Nestes períodos era proibido ao doente adormecer e tinham de se manter sempre na mesma posição com a parte frontal do corpo virada para cima. As poucas horas livres dividiam-se entre a sala de convívio e a biblioteca.

A verdade é que o internamento era um processo demorado que podia durar vários meses, o que levava a que o doente se tivesse de ausentar do meio familiar ficando afastado da sua zona de conforto. Basta imaginar que o sanatório ficava no Algarve e estava apto a receber um funcionário de outra parte do país numa altura em que nem havia quase meios de comunicação para além de cartas.

Para impedir abusos por parte dos doentes - o humano tem dificuldades a adaptar-se a situações anormais como o facto de ficar fechado num espaço durante muito tempo - e para um correcto funcionamento do espaço, o sanatório obedecia a uma série de normas bastante rígidas baseadas em dois documentos.

Por um lado existiam as "Disposições Regulamentares", um conjunto de normas que haviam sido aprovadas no dia 1 de Setembro de 1918 e impunham as regras de funcionamento no sanatório das quais se destacam alguns pontos descritos em seguida.

Antes da chegada do doente o sanatório recebia uma guia enviada pelos serviços de saúde da empresa ferroviária a qual o funcionário pertencia, já que os caminhos de ferro tinham de pagar as respectivas despesas do tratamento e também os custos de deslocação do mesmo até ao sanatório.

Para admissão do doente, e tendo em conta que apenas existiam 20 camas no sanatório, era constituída uma comissão médica que analisava o caso escolhendo apenas o paciente que tivesse mais possibilidades de aproveitar as condições oferecidas para uma

efectiva recuperação. Quem não quisesse, por várias razões, fazer o tratamento tinha de preencher uma declaração por escrito, e saídas temporárias ou definitivas do sanatório só eram autorizadas pelo Presidente da Comissão Administrativa de Lisboa. Embora as grandes decisões partissem sempre da Direcção Geral dos Caminhos de Ferro, existia um regulamento interno bastante minucioso imposto pelo sanatório. Qualquer doente que não cumprisse com o conteúdo das disposições regulamentares ou do regulamento interno levava a que o mesmo ficasse sem direito a ser tratado no sanatório e em casos mais extremos levava até a que perdesse o direito à assistência médica gratuita fornecida pela empresa na qual trabalhava.

Os anos foram passando e as dificuldades económicas pairavam sobre o sanatório, sendo que o mesmo começou a partir de 1926 a apresentar várias lacunas em termos de condições para prestar o serviço a que estava destinado. Com falta de verbas financeiras e já com a presença de vários sinais de degradação em 1927 o sanatório acabou por encerrar tendo desde logo sido prometidas obras de beneficiação para a futura reabertura, após visita do ministro do Comércio da altura o Tenente Coronel César Teixeira.

No ano seguinte nova visita governamental, desta feita por parte do Governo Civil que anunciava o início das obras para breve. Para financiamento dessas mesmas obras foram vendidos em hastas públicas alguns bens que pertenciam ao sanatório onde se incluíram vacas e uma camioneta.

Finalmente no dia 20 de Julho de 1930 é reaberto o sanatório com a presença de Vasconcelos Porto e do Engenheiro Ferreira da Mesquita que era o director geral da CP: Nesse período de encerramento foram efectuadas várias obras que incidiram na reabilitação das instalações existentes, mas também na ampliação do espaço com a construção de uma nova ala o que levou ao aumento da sua capacidade.

FINANCIAMENTO DO SANATÓRIO

Vasconcelos Porto desde logo percebeu que a construção dos sanatórios e demais instalações não poderia depender exclusivamente do governo tendo entrado em contacto com os representantes dos empregados do caminho de ferro para apresentar uma proposta que consistia em que cada um descontasse parte do salário, o que deu origem ao Fundo de assistência aos empregados ferroviários tuberculosos. A ideia foi bem recebida e rapidamente se juntaram 200\$00. Outro dos modos de juntar



SANATÓRIO VASCONCELOS PORTO EM S. BRÁS DE ALPORTEL, AUTOR DESCONHECIDO, 1943, ARQUIVO DA CP - FOTOGRAFIA EXPOSTA NO MUSEU NACIONAL FERROVIÁRIO ENTRONCAMENTO

dinheiro foi com a edição de pequenos livros de poemas, como foram o caso de "Folhas de Ouro" e "Horas Serenas". Foram ainda efectuados diversos espectáculos com o objectivo de recolher verbas.

Como o dinheiro proveniente dos descontos dos funcionários ferroviários era insuficiente para fazer face às enormes despesas foi aprovado um novo decreto que indicava as verbas a reter por parte das empresas.

Portugal sempre se debateu durante e após a 1ª guerra mundial com enormes dificuldades económicas nas mais variadas vertentes da sociedade e no ano de 1920 surgem problemas financeiros que abrangem também o sanatório de São Brás de Alportel e a luta anti-tuberculose. Para fazer face a essa falta de dinheiro foi aprovado em 1924 [publicado no Diário de Governo no dia 8 de Junho] um Fundo de Assistência Ferroviária, que era constituído por 1% da receita da exploração ferroviária sobre todas as linhas férreas, quer as sobre alçada do estado, quer as privadas. Para reforço de verbas este novo fundo podia receber ainda donativos e subsídios de diversas entidades, fossem elas oficiais ou particulares. Este novo meio de financiamento iria assim juntar-se ao já existente "Fundo de Assistência aos Empregados Ferroviários Tuberculosos" de modo a criarem-se verbas que permitissem o pleno funcionamento do sanatório de São Brás de Alportel e a conclusão do sanatório de Paredes de Coura que tinha sido começado a construir para fazer face à falta de camas no sanatório algarvio.

As empresas não ficaram muito satisfeitas por terem de suportar os encargos com dois fundos distintos e recorreram tendo em vista o fim da dupla tributação. Em 1926 após um acórdão do Supremo Tribunal Administrativo as mesmas acabaram por ser dispensadas do pagamento da taxa de 1% sobre a receita, tendo assim terminado o Fundo de Assistência que havia sido criado em 1924.

A CP no entanto resolveu continuar a despender uma verba similar à percentagem de 1% para que o combate à tuberculose se mantivesse activo e nomeou uma Comissão Especial de Assistência. Em 1927 a CP ficou responsável pela exploração de todas as linhas e os dois "fundos" existentes acabaram por se fundir num só, Fundo de Assistência e dos Sanatórios dos Caminhos de Ferro do Estado.

Em 1943 comemoram-se os 25 anos de existência do Sanatório Vasconcelos Porto tendo sido efectuada uma cerimónia onde estiveram presentes diversas personalidades. Da parte dos caminhos de ferro compareceram o Dr. João Matos Rodrigues, presidente da Comissão Administrativa do Fundo de Assistência e dos Sanatórios Ferroviários; Manuel dos Santos Cabanas, delegado do pessoal do Sul e Sueste e vogal da mesma comissão; José Fernandes Tavares, do Sindicato Nacional dos Ferroviários do Sul, e Alexandre Correia Matias, chefe da 4.ª circunscrição da C.P. de Faro. Como representantes das entidades oficiais estiveram O Dr. Justino Bivar, governador civil substituto e Dr. António Proença. Presidente da Câmara Municipal de S. Brás de Alportel. Festa contou ainda com a presença de Joaquim de Sousa Uva

e seus filhos, que eram os descendentes da benemérita Sr.ª D. Francisca Pires Uva, antiga proprietária da quinta onde o sanatório foi construído.

A comitiva, após ter sido recebida pelo Dr. Medeira Galvão, director clínico do sanatório, tiveram direito a visita guiada através das instalações, ficando a conhecer os melhoramentos efectuados, tal como o novo aparelho de raio-X e o novo pavilhão onde ficavam instalados os serviços administrativos e a residência do director.

O FIM DOS SANATÓRIOS FERROVIÁRIOS

Em finais de 1953, os sanatórios ferroviários deixaram de pertencer à CP tendo as instalações e o seu conteúdo sido entregues ao Instituto de Assistência Nacional aos Tuberculosos, no entanto os ferroviários continuaram a poder ser tratados como acontecia anteriormente. Para além de S. Brás de Alportel tinham sido construídos os sanatórios de Paredes de Coura e das Penhas da Saúde.

Estava assim virada uma página na história dos caminhos de ferro em Portugal pouco mais de 35 anos após a abertura do primeiro sanatório ferroviário em Portugal. A história do sanatório continuou a desenrolar-se durante as décadas seguintes com cada vez menos ligações ao caminho de ferro. Continuou a tratar os doentes com tuberculose até que com a quase erradicação da doença se tornou praticamente obsoleto tendo vindo a funcionar como uma dependência do hospital distrital de Faro na área da pneumologia até que foi encerrado num estado já bastante degradado.

Anos mais tarde foi alvo de importantes obras de requalificação com a construção de novos edifícios que permitiram a reabertura do espaço em Abril de 2007 como Centro de Medicina de Reabilitação do Sul, uma unidade especializada da rede de referência hospitalar de medicina física e de reabilitação do Serviço Nacional de Saúde, situação que se mantém até hoje.

Bibliografia

- >Gazeta dos Caminhos de Ferro
- >Semanário o Algarve
- >Revista de Turismo
- >Memórias, São Brás de Alportel. Volume II - Terras de Alportel. Autor: Afonso da Cunha Duarte, edição Casa da Cultura António Bentes, 2008
- >Sanatório Vasconcelos Porto. Autor: Cristina Fé Santos, Publicações Dom Quixote, 2006
- >Debates Parlamentares, disponível em: <http://debates.parlamento.pt/catalogo/r1>
- >Revista Trainspotter Online Nº 37 de Agosto de 2013
- >Promontoria Monográfica História do Algarve 01, Contributo para a História da Saúde no Algarve. Coordenação de António Rosa Mendes, A. Paulo Dias Oliveira e Cristina Fé Santos. Edição do Centros de Estudos de Património e História do Algarve (CEPHA), Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve, 2013

Pedro André



REPRODUÇÃO DE POSTAL, EDIÇÃO JOSÉ FERREIRA

JOVEM EMPREENDEDOR

Joana Jesus

Do PEANUTS ao KISMIF



(...) graças ao PEANUTS, tive a oportunidade e coragem de me lançar ao mercado e de momento estou a trabalhar só para mim.

Há um ano atrás, Joana Jesus, lançou o seu projeto “Peanuts” nas plataformas digitais, o Jornal O Sambrasense foi o primeiro órgão de comunicação social a divulgar este projeto. Ao fim de um ano, a curva de vida deste projeto é já gigante, com idas a várias entidades nacionais e com mais de 10 mil seguidores é já um modelo de referência para quem quer saber mais sobre dicas de poupança e não só!

ENTREVISTA

O Peanuts surgiu há um ano. Que balanço fazes?

Ora bem, o balanço que eu faço é que sem dúvida alguma, superou todas as expectativas, sou sincera. Eu quando pensei em criar o Peanuts, nunca foi com o intuito de vir a ganhar dinheiro, de ir à televisão... simplesmente queria partilhar um bocadinho do meu dia-a-dia e do nada estamos onde estamos. Então acho que o balanço que eu faço, é que às vezes devemos ambicionar, sim, mas sempre com os pés na terra e se as coisas acontecerem ótimo, se não acontecerem, ótimo também.

A felicidade sempre foi muito grande a cada passo porque eu nunca fiz nada por isso, quando eu digo que não fiz nada é não ambicionei estar onde estou, simplesmente fiz o que sentia e fui fazendo as coisas conforme aquilo que achei que deviam de ser, mas sem nunca esperar aquilo que tenho hoje até porque estamos a falar de um ano, eu comecei com vocês com uma entrevista no Jornal Sambrasense do nada as coisas começaram a surgir de uma forma que nunca mais pararam.

Então o balanço que faço é que superou todas as minhas expectativas!

Ao longo deste ano, qual foi a experiência que mais te marcou?

Já fui à televisão umas três vezes, e agradeço a oportunidade porque dá-me mais alcance, mas sem dúvida alguma que o facto de estarmos tão nervosos e num ambiente que não é o nosso, neste caso é fora da minha zona de conforto, faz com que a gente não viva a experiência na totalidade.

O que me fez arrepiar e o fez sentir totalmente feliz e concretizada, foi sem dúvida alguma a minha primeira palestra presencial, na Escola Secundária de Albufeira. Tenho a certeza que me transformei à frente daqueles alunos! Era uma turma de economia e eles ficaram 2 horas agarrados à minha história! Eu já fui aluna e não fui aluna assim há tanto tempo, aliás, ainda estou no mestrado, mas sei que se eu tivesse lugar deles, eu ia querer ter esta pessoa à minha frente a deixar um bocadinho de inspiração para que eu fosse uma jovem de futuro.

Quando terminei a palestra, disse às pessoas

que estão à minha volta que era isto que eu queria fazer, se houvesse a possibilidade de eu levar o Peanuts a mais escolas, era isso que eu queria fazer e é isso que me ia fazer muito feliz! Afinal de contas, o Peanuts também é um projeto educacional. Essa foi a primeira palestra depois entrámos em confinamento novamente, mas já tenho mais palestras marcadas e é mesmo brutal!

Para mim, foi a melhor experiência que tive, até porque eu gosto muito de ensinar e espero um dia conseguir ser professora na minha área porque realmente acho que tenho um lado que consegue tornar as coisas muito leves e de maneira que fiquem!

A Peanuts deu-te oportunidades para conheceres o teu trabalho enquanto markeeter, que projetos futuros tens?

Se não fosse o PEANUTS, hoje em dia ainda estaria numa empresa com um patrão, se calhar numa empresa em que não puxava pela minha ambição. E se não fosse o PEANUTS, eu não teria a coragem de deixar o meu trabalho onde estava efetiva e arriscar um projeto profissional!

Fiz as coisas com cabeça e vi que realmente havia muitas pessoas a procurar-me para fazer parte das equipas, como markeeter e gestora de redes sociais e criador de conteúdo.

Surgiu a oportunidade então de começar um novo projeto que é o KISMIF, esta palavra é a minha alcunha nas guias que significa “Keep it simple make it fun”, pois as minhas colegas das guias associam-me com uma pessoa que faz as coisas de uma forma muito simples, mas de uma forma muito divertida. Decidi pegar nesta palavra que me diz tanto e transformá-la no nome do meu novo desafio profissional, fazendo aqui uma pequena alteração porque vou fazer criação e gestão de criação de conteúdos de redes sociais e o KISMIF vai ter aqui o significado de “Keep it Social”, na questão de dar mais importância às redes sociais como uma plataforma que é para as pessoas se interligarem e comunicarem, e “Make it Fantastic” de elevarmos as marcas ao máximo, aqui a questão da comunidade das marcas de estarem percecionadas na mente

do consumidor, como marcas de eleição em termos de valores, de qualidade e é isso que gosto de fazer.

Qual será a diferença então entre o PEANUTS e o novo projeto?

O que sinto é que o PEANUTS é muito o meu estilo de vida, mas há toda uma parte profissional em mim, que é esta questão da estratégia, da comunicação e do marketing, que é isso que eu quero fazer profissionalmente. Então decidi aproveitar o crescimento do PEANUTS e a procura que havia, mas pensei que não poderia partir do PEANUTS como gestora de redes sociais, então teria que criar aqui um novo projeto e lançar-me sozinha!

Então sim, graças ao PEANUTS, tive a oportunidade e coragem de me lançar ao mercado e de momento estou a trabalhar só para mim e agarrei-me às pessoas que vieram ter comigo ao Peanuts para começar e estou

muito feliz! Ou seja, o caminho foi feito de uma forma que só podia dar nisto! O PEANUTS faz um ano e no mesmo dia, estou a lançar um novo projeto - o KISMIF.

Aproveito para dizer, que associei-me a uma jovem sambrasense, a Adriana Urbano para me dar apoio e fazer aqui um género de uma parceria nesta questão do KISMIF e do PEANUTS, porque comecei a sentir que havia falta de qualidade na parte da imagem, então a Adriana está a tirar o curso de fotografia e convidei-a para fazer parceria e também abrir um novo horizonte!

Mais uma novidade! Vou começar a ter um espacinho aqui no jornal para o PEANUTS, ou seja, todos vocês vão ter oportunidade de ler uma nova rubrica do PEANUTS com algumas dicas de poupança criativa!

Reportagem de Adriana Urbano



SAÚDE E BEM-ESTAR

O organismo humano e a ingestão de alimentos ao longo do dia



JOÃO PEDRO MARTINS

Nosso organismo responde de forma diferente aos alimentos ao longo do dia? SIM

Realmente a resposta do organismo humano, perante a ingestão de alimentos, parece estar mais otimizada durante os períodos de luz (durante o dia) em comparação ao anoitecer. Os humanos são biologicamente mais ativos durante o dia, sendo a luz solar o principal modelador para tal acontecimento, estando o organismo mais ativo e receptivo à entrada de alimentos nesse período. Durante a noite, é exatamente ao contrário, a escuridão prepara o nosso organismo para dormir (aumenta a produção de melatonina) e para passar por um longo período de jejum, não estando tão adaptado para receber alimentos nesta altura. Este é um fenómeno biológico e intrínseco da nossa espécie. De uma forma geral, os processos biológicos do organismo parecem estar mais funcionantes/otimizados durante o dia, como

por exemplo os processos inerentes à digestão dos alimentos, absorção e metabolismo, bem como a regulação hormonal e do apetite. A sensibilidade à insulina parece estar mais otimizada de manhã, havendo desde logo uma maior tolerância para alimentos ricos em hidratos de carbono. Os níveis de grelina (hormona responsável pela fome) parecem ser superiores de manhã, bem como a velocidade de esvaziamento gástrico (saída dos alimentos mais rapidamente do estômago). Isto tudo para resumir que, o nosso corpo está mais otimizado a receber alimento durante o dia.

Mas será este um aspeto importante a considerar quando queremos controlar o peso?

Tudo indica que sim! Se estamos mais otimizados a receber alimentos, sobretudo de manhã e até ao anoitecer, é plausível dizer que devemos tentar consumir a maioria das calorias diárias durante o dia! Mas é muito importante referir que podemos e devemos comer à noite (jantar ou até ceia). O que não devemos fazer, é concentrar a maioria das calorias diárias nestas refeições, mas sim ao longo do dia.

Devemos então comer um pequeno almoço de rei, ou isso é um mito?

Depende!

Se já é um hábito seu, ou seja, se toma regularmente o pequeno almoço, faz tudo o sentido consumir uma boa parte das calorias nesta refeição. Um trabalho de (Jakubowicz et al., 2013) mostrou que pessoas que consumiam a maioria das calorias no

pequeno almoço (50% das calorias totais diárias) e apenas (15% das calorias totais diárias) ao jantar, tiveram uma maior perda de peso total e redução do perímetro da cintura e da massa gorda superior, em relação ao grupo que fez o inverso, (15% ao pequeno almoço e 50% ao jantar).

Mas, é muito importante dizer que isto **é válido para pessoas que têm o hábito regular de tomar o pequeno almoço. Para quem nunca toma**, pode muito bem beneficiar mais de continuar sem o tomar, do que começar a fazê-lo. Um trabalho de (Sievert et al., 2019) mostrou que incluir o pequeno almoço em pessoas que tinham por hábito não o fazer, levou simplesmente ao aumento do consumo de calorias e não contribuiu em nada para a manutenção do peso.

E no almoço?

Digamos que sim! Como já vimos, devemos consumir mais calorias durante os períodos de luz, logo tanto o pequeno almoço e o almoço, parecem duas janelas temporais bastante interessantes para isso. Um trabalho de (Madjd et al., 2016) mostrou que as pessoas que fizeram (50% das calorias totais diárias) no almoço e apenas (20% das calorias totais diárias) ao jantar, tiveram uma maior perda de peso, bem como uma melhoria significativa dos indicadores cardiometabólicos. Outros trabalhos mostram até que, pessoas que almoçam mais tarde, conseguem perder mais peso, comparativamente aqueles que almoçam mais cedo (Garaulet et al., 2013).

E devemos ingerir alimentos ricos em hidratos de carbono e proteínas logo de manhã?

Obviamente que sim! Os alimentos ricos em proteínas (leite, iogurtes proteicos, ovos, carne e peixe) são muito importantes para fornecer saciedade e controlar dessa forma o apetite, especialmente quando ingeridos ao pequeno almoço, favorecendo o controlo do apetite e diminuição dos níveis de grelina. Os alimentos ricos em hidratos de carbono devem também fazer parte do período matinal, pois existe uma maior tolerância aos mesmos. Além disso alguns trabalhos mostram que a inclusão de alimentos ricos em hidratos de carbono logo de manhã, parece ter um efeito protetor contra face à síndrome metabólica (diabetes tipo 2, hipertensão e problemas de coração).

Este é um tema que pode criar algumas dúvidas, mas vou deixar aqui bem explícito.

Não deve deixar de jantar porque leu este artigo, o que deve fazer é tentar concentrar a maioria das calorias, ao longo do seu dia. "É como comer uma fatia de bolo maior ao pequeno almoço e almoço, e começar a diminuir o tamanho da fatia ao longo do dia, deixando uma mais pequena para a noite".

Locais de consulta:

*The Body Sanctuary – São Brás Alportel;
Online – Mensagem privada.*

A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

Chegados ao mês de Abril o tal que se for chuvoso, com o Maio ventoso e o Junho amoroso, fazem um Ano formoso! Daí a origem da palavra que deriva do latim Aprilis, que significa abrir, numa alusão à germinação das culturas e do nome Aprus relacionada com Afrodite, nome grego da deusa Vênus, que teria nascido da espuma do mar que significava "abril" em grego. Começando sempre pelo dia das mentiras, terminaremos no dia internacional

do Jazz, passando pelo dia mundial do rato a 4 de Abril e do dia internacional do Castor no dia 7 que é também dia mundial da saúde. Entre outras datas deste mês destacaria o dia 22 como dia mundial do Planeta Terra e a 24 o dia mundial do Animal de Laboratório, que também não é esquecido como o pinguim que é celebrado como dia mundial no dia 25 e terminando ainda com animais, celebremos a 28 o dia internacional do Cão-Guia ou animal de assistência.

Neste mês recordamos a obrigatoriedade de os criadores de suínos apresentarem a declaração de existências do número de animais desta espécie presentes nas suas explorações, tal como o têm que fazer nos meses de agosto e dezembro de cada ano, conforme instruções divulgadas no portal da Direção-Geral de Alimentação e Veterinária. Ainda a propósito desta espécie, queremos deixar a referência de uma Nota Informativa n.º1/2021 sobre a Peste Suína Africana, que continua a agravar-se na Europa e Ásia, e que refere o Plano de Ação e Prevenção

desta doença dos suínos, onde se solicita aos produtores, comerciantes, industriais, transportadores, Médicos Veterinários e todos os que lidam com efetivos de suínos e com javalis que devem reforçar as medidas preventivas referidas no Despacho n.º5608/2019 de 29 de Maio, para prevenir os contágios entre animais e os meios manipulados entre eles sem prevenção.

Quanto aos pequenos animais de companhia, nomeadamente os cães e gatos, recordamos o perigo da aproximação destes de certas árvores do campo onde podem ser atingidos pela lagarta do pinheiro, chamada processionária do pinheiro, que poderá causar mal-estar e toxicidade nas zonas de contacto, nomeadamente na língua e boca do animal que obriga a uma visita urgente ao Médico Veterinário para aliviar o seu estado de saúde.

Ainda relativo aos canídeos prepara-se para breve a campanha de vacinação antirrábica nas zonas rurais do concelho e que está dependente das melhorias do estado da

pandemia na região. Recordamos novamente aqui a importância da prevenção contra os parasitas externos, pulgas e carraças através da aplicação de pipetas ou coleiras e ou comprimidos inseticidas para prevenir doenças desagradáveis para eles e para os seus detentores. Por último não esqueça de renovar a licença do seu canídeo na Junta de Freguesia de São Brás de Alportel para que fique completamente legal com o seu patudo de quatro patas para que com a ajuda da trela possa circular alegremente na via pública evitando assim a aplicação de qualquer coima pelos agentes da autoridade. Despeço-me com amizade e esperança em tempos melhores livres desta pandemia, embora consciente que as medidas de prevenção terão de continuar a fazer parte da rotina a que nos obrigaram, nomeadamente a máscara, gel desinfetante e distanciamento social e que o dia 25 de Abril seja celebrado com liberdade e dignidade!

Mas afinal o que é a Saúde Integrativa?



TIAGO CASEIRO

Estimados leitores do jornal O Sambrasense, antes de mais, apesar da sindemia que todos estamos a viver, espero que se encontrem bem.

Este tem sido um ano muito atípico em que, mais do que nunca, o tema "Doença" (com o

vírus SARS-CoV-2) tem sido o foco de muita preocupação.

O medo, a ansiedade e o stress apoderaram-se das nossas vidas e, muitas vezes, ficámos sem saber o que fazer ou como reagir perante esta situação, para a qual não estávamos preparados.

Contudo, passado um ano após o início do primeiro confinamento, no nosso país, já sabemos um pouco mais sobre como poderemos proteger-nos.

Podemos falar de uma Sindemia porque, para além da própria Pandemia, deveremos incluir a influência do contexto socioeconómico e cultural em que vivemos, bem como os nossos próprios fatores intrínsecos e os que nos rodeiam. Por exemplo, se vivemos em regiões muito ou pouco poluídas, próximo ou não de bons

cuidados gerais de saúde, se temos bons hábitos de sono e atividade física, uma alimentação saudável, excesso ou não de peso e ou stress, tudo isto são fatores importantes porque o vírus não atua sozinho, alia-se a outras doenças e condicionantes.

Na conceituada revista científica The Lancet, o termo Sindemia surgiu num artigo que realça a ideia de que para combater a COVID-19, teremos também que combater a hipertensão arterial, a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares, as doenças respiratórias crónicas e o cancro.

A Saúde Integrativa surge, então, como resposta ao facto de haver mais de metade da população ocidental que sofre de doenças crónicas, metabólicas, autoimunes ou gastro-intestinais.

Assim, a Saúde Integrativa pretende ser a

saúde do Futuro, assente na mais recente evidência científica, partindo de uma visão global do ser humano e uma intervenção em equipa interdisciplinar, de forma integrada.

Nesta nova visão de saúde há três aspetos essenciais: a avaliação e diagnóstico preciso; o tratamento direcionado à causa e não apenas ao sintoma, e intervenções o mais naturais e menos tóxicas possíveis, intervindo sobre aspetos como o estilo de vida, nutrição e suplementação, gestão emocional e de stress, atividade física e regulação do sono.

Acreditamos que este conceito inovador promove o que de mais precioso temos na vida – a Saúde – de forma completa e plena.

Saúde e um bem-haja para todos.

SAÚDE E BEM-ESTAR

As Cataratas – Um Problema Ocular



MARISA BELCHIOR

As cataratas são a principal causa de cegueira no mundo e afeta sobretudo os idosos. Estima-se que 1 em cada 5 pessoas com mais de 65

anos desenvolve cataratas, e esta proporção aumenta a partir dos 75 anos de idade, quando metade dos indivíduos apresenta a doença. Quando detetada precocemente a catarata pode ser travada evitando assim a cegueira total ou parcial. Hoje em dia sabe-se que a exposição aos raios solares é uma das principais causas para o desenvolvimento da catarata, bem como a exposição os infravermelhos e raios-X. O consumo exagerado de álcool, a diabetes, e o uso prolongado de colírios com corticoides também são fatores de risco para a doença ocular.

A catarata é o embaçamento do cristalino, a lente natural do olho, que com o avançar da idade torna-se mais opaco dificultando

assim a passagem da luz. Essa névoa que se instala no olho diminui a qualidade da visão e vai progredindo até à cegueira. As pessoas devem ficar atentas a pequenos sinais que podem surgir e caso isso aconteça devem consultar um oftalmologista. Esses sinais de alerta incluem: ter visão parcialmente nublada ou visão dupla, diminuição da visão diurna (ou noturna, em fases mais avançadas), maior sensibilidade à luz e ao brilho, menor capacidade para distinguir as cores, mudar frequentemente a graduação dos óculos, e visualizar halos nas luzes.

Quando a catarata é detetada numa fase muito precoce e não prejudica as atividades do dia-a-dia, instituem-se medidas preventivas como melhorar a iluminação, utilizar óculos

ou lentes de graduação adequada, e ter uma alimentação rica em vitaminas e ómeegas (podendo até fazer uma suplementação com estes nutrientes). Porém, quando a catarata está numa fase avançada onde há uma significativa perda da visão, a única alternativa é a cirurgia. Neste procedimento é removido o cristalino e substituído por uma lente artificial. A cirurgia é segura e tem taxas de sucesso muito elevadas. No próprio dia a pessoa vai para casa com a recomendação de evitar movimentos bruscos e inclinação da cabeça. São prescritos colírios de tratamento que devem ser respeitosamente aplicados segundo as indicações médicas.

Dicas de Saúde Animal

Lagarta do Pinheiro e o seu perigo para os animais



DANIELA JACINTO

Caros leitores, este mês irei abordar o tema “Lagarta do Pinheiro e o seu perigo para os animais”.

A Lagarta do Pinheiro (*Thaumetophaea pityocampa*) ou Processionária é uma espécie de lagarta que se encontra nos pinheiros (mansos e bravos) e está disseminada um pouco por todo o nosso país. Apresenta maior perigo entre Janeiro a Maio pois é quando as lagartas abandonam os pinheiros para se dirigirem para o solo para se enterrarem (necessário para evoluírem de pupa/larva a adulto). A fase de pupa ou larva é a fase que

apresenta muitos perigos para os animais. A pupa apresenta 8 recetáculos (extremidades de inserção) com 100 mil pelos urticantes.

Os canídeos são os mais afetados por esta praga pois, devido à sua curiosidade, têm tendência a cheirarem e morderem as lagartas que libertam os seus pelos, que agem como agulhas e libertam as substâncias tóxicas presentes nos mesmos. As zonas mais afetadas são a língua, focinho e mucosa oral.

Quando os patudos entram em contato com a Lagarta do Pinheiro, apresentam os seguintes sintomas: **Edema (inchaço) da**

face e língua; Necrose (morte dos tecidos) da língua; Salivação excessiva; Intenso prurido (comichão) na face; Apatia; Disfagia (dificuldade na deglutição); Vômito (no caso de ingestão da lagarta); Urticária (erupção cutânea); Falta de apetite.

Caso desconfiem que os vossos animais tenham entrado em contato com a Lagarta do Pinheiro, é urgente que contatem o CAMV (Centro de Atendimento Médico-Veterinário) e se dirijam para lá o mais depressa possível para que lhes sejam prestados cuidados imediatos.

Novo nome. Conceito renovado.
A equipa de sempre.
New name. Renewed Concept. The team you already know.

Especialidades
Specialties

• Saúde Integrativa Integrative Health	• Psicologia Psychology	• Terapia da Fala Speech Therapy
• Fisioterapia Physiotherapy	• Terapia Ocupacional Occupational therapy	• Naturopatia Naturopathy
• Osteopatia Osteopathy	• Osteopatia Pediátrica Pediatric Osteopathy	• Acupuntura Acupuncture
• Fisiatria Physiatry	• Psicologia Psychology	• Entre outras. More available..

(+351) 289 845 131 www.sanintegrativa.pt

COMUNICAÇÃO PARA EXERCÍCIO DO DIREITO DE PREFERÊNCIA NA VENDA DE PRÉDIO RÚSTICO

Victor Manuel Pires Da Luz e mulher, Maria Bernadete Pires Agostinho, NIF 107910764 e 107910756, residentes em São Romão, Caixa Postal 552-A, 8150-058 São Brás de Alportel, na qualidade proprietários e vendedores do prédio misto, composto por terra de cultura com árvores com 938 m2, e edifício (ruína) de rés-do-chão com logradouro com 128 m2 de área coberta e 292 m2 de área descoberta, confrontando a norte com Delmira de Jesus Agostinho, Sul com caminho, Nascente com Francisco Brás Caetano e Poente com Maria Bernadete Pires Agostinho, descrito na Conservatória do Registo Predial sob nº 20068 e inscrito na matriz predial rústica sob artigo 24549 e urbana 10519, ambas da freguesia de São Brás de Alportel, vêm, ao abrigo e nos termos do disposto no artigo 1380º nº1 do Código Civil, e nº 2 do artigo 416º do mesmo diploma legal, atenta a impossibilidade de notificar/identificar todos os proprietários dos prédios confinantes, comunicar aos preferentes legais a intenção de vender a Fabrice André Michel Toulotte e Brigitte Genevieve Vancappel Toulotte o aludido prédio, pelo preço de € 170.000,00 (cento e setenta mil euros).O prazo para o exercício do referido direito é de oito dias, contados da data da publicação do presente aviso, devendo ser exercido por escrito, por via postal registada, para a morada dos proprietários, sob pena de caducidade do referido direito.O pagamento do preço deve ser realizado integralmente até à outorga da escritura, através de cheque visado ou bancário, devendo tal escritura realizar-se até 30/04/2021, em dia, hora e local a designar pelas partes.Todos os impostos e custos, despesas e demais encargos com a referida escritura e registos correm por conta do comprador.

EMIGRANTES



Ana Guerreiro

E o seu percurso em Barcelona

O Jornal O Sambrasense dá a conhecer este mês a história da Sambrasense Ana Guerreiro, psicoterapeuta e master em sexologia e educação sexual, com apenas 33 anos tem já um brilhante percurso no mundo da Psicoterapia Corporal e Integrativa. Conhecida como Anaya, uma alcunha que no país basco significa "Grande Irmã", há 11 anos que é emigrante em Barcelona.

ENTREVISTA

Porque decidiste emigrar para Barcelona?

Já cá estou há 11 anos e as principais razões para ter escolhido Barcelona foi pela oferta formativa, estava a acabar a licenciatura em Ciências da Educação na Universidade do Algarve, e tinha bem explícito na minha mente que queria continuar a minha formação e então foquei-me em pesquisar os mestrados que haviam na Europa e elegi Barcelona por todas as características que tinha e a quantidade de oferta formativa e académicas na minha área.

Realizei o meu mestrado em Investigação e Intervenção psicossocial, na Faculdade de Psicologia Social de Barcelona e este foi o

meu principal motivo para fazer as malas de Portugal e emigrar, só nunca pensei que ficaria tantos anos fora.

O mestrado teve a duração de 2 anos e eu já levo mais de 10 cá, isto tudo porque comecei ao mesmo tempo a trabalhar em projetos de cariz social e solidário com mulheres e emigrantes em risco de expulsão social, levando sempre muito trabalho para casa. Comecei a sentir um peso e carga muito grande mesmo fora de trabalho, eu queria ajudar mais do que os protocolos me permitiam e tudo isso começou a pressionar-me psicologicamente.

Percebi que estava a entrar numa crise

pessoal com raiz no âmbito profissional, e então inscrevi-me em formações de psicoterapia gestalt. Este ponto marcou um antes e depois na minha vida, consegui aprender a gerir melhor as minhas emoções, ocupar o meu lugar na sociedade, saber trabalhar sem sofrimento.

Fiquei cá pelas formações e oportunidades que foram surgindo.

Como estás a explorar a tua formação aí em Barcelona?

Basicamente dentro desta caixinha interna que tenho de formações, utilizo todos os conhecimentos que tenho adquirido e estou atualmente a dedicar-me aos acompanhamentos e terapia individual, tenho a consulta onde atendo as pessoas, individuais ou casais, ou familiares, para desenvolvimento de sexualidade, toda a parte da atenção sexológica faço também em famílias.

Os workshops individuais ou em grupo são grande parte da minha atividade, onde vou abordando temas e problemáticas com espaço de trabalho pontual ou retiros.

O Jornal O Sambrasense iniciou em Janeiro de 2021 mais uma nova rubrica 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

Colaboro muito com a Associação Tandem TeamBCN, um projeto pioneiro em Espanha, com foco na sexualidade de pessoas de diversidade funcional, psíquica, cognitiva, sensorial ou física, para mim é muito importante este trabalho que faço com os usuários e famílias. Tento sempre fazer da educação um trabalho terapêutico e é magnífico ajudar as famílias e dar-lhes ferramentas para poder superar o seu quotidiano de forma plena e satisfatória.

Tenho ainda o meu projeto pessoal de consulta onde faço a psicoterapia gestalt que tem sempre uma base educativa porque ensina as pessoas a conhecerem-se e aceitarem-se com uma vida mais prazerosa.

Achas que em Portugal e nomeadamente em São Brás ainda há tabus sobre a sexualidade?

Considero que a palavra ou termo sexualidade está submerso de tabus, está cheia de modelos de repressão proveniente de uma sociedade ligada à religião e opressão por todas as características que nos levaram a esconder a nossa sexualidade que sempre foi vista como algo pecaminoso.

Os tabus realmente são variáveis, variam segundo o espaço e o tempo, são questões histórico-geográficas, vão se alterando segundo a história do meio, há tabus que persistiam muito há 10/ 20 anos atrás que agora já não são considerados tabus.

Sinto que estamos no bom caminho, Portugal é um país muito pequeno em relação a outros da União Europeia, e o facto de a nível geográfico ser pequeno faz com que não tenhamos tanto impacto na diversidade da nossa cultura, acabando por não alterar a forma como vive as suas próprias ideias. Mas sim, ainda existe um grande tabu em relação a este tema.

Do que sentes mais saudades de Portugal?

Aí Portugal...sinto saudades acima de tudo da minha família! Os meus seres queridos...tenho muitas saudades! Todos os dias!

Também sinto falta da gastronomia portuguesa, temos uma qualidade de comida que eu não tenho aqui.

Estás a pensar enraizar aqui alguns projetos na tua área?

Adoraria! Quando tiver as condições reunidas quer voltar para o meu país. Mas voltar será outro processo de emigração, pois sinto que cresci em Portugal na infância e de forma adulta em Espanha. Gostava muito de desenvolver projetos na nossa terra que fomentem o bem-estar.

Tenho fé que em algum momento na minha vida, não sei se a médio ou longo prazo, isso acontecerá, não será um voltar brusco pois tenho aqui muitos projetos, mas será certamente um momento muito importante para mim.

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: oparafusolda@gmail.com
www.facebook.com/oparafuso.lda

Flores Da Idália

Cartão de Cliente
Venda de Plantas
Arranjos Florais

+351 913 310 767
+351 963 803 865

Mercado Municipal
de São Brás de Alportel

Pronto a Vestir

Tininha

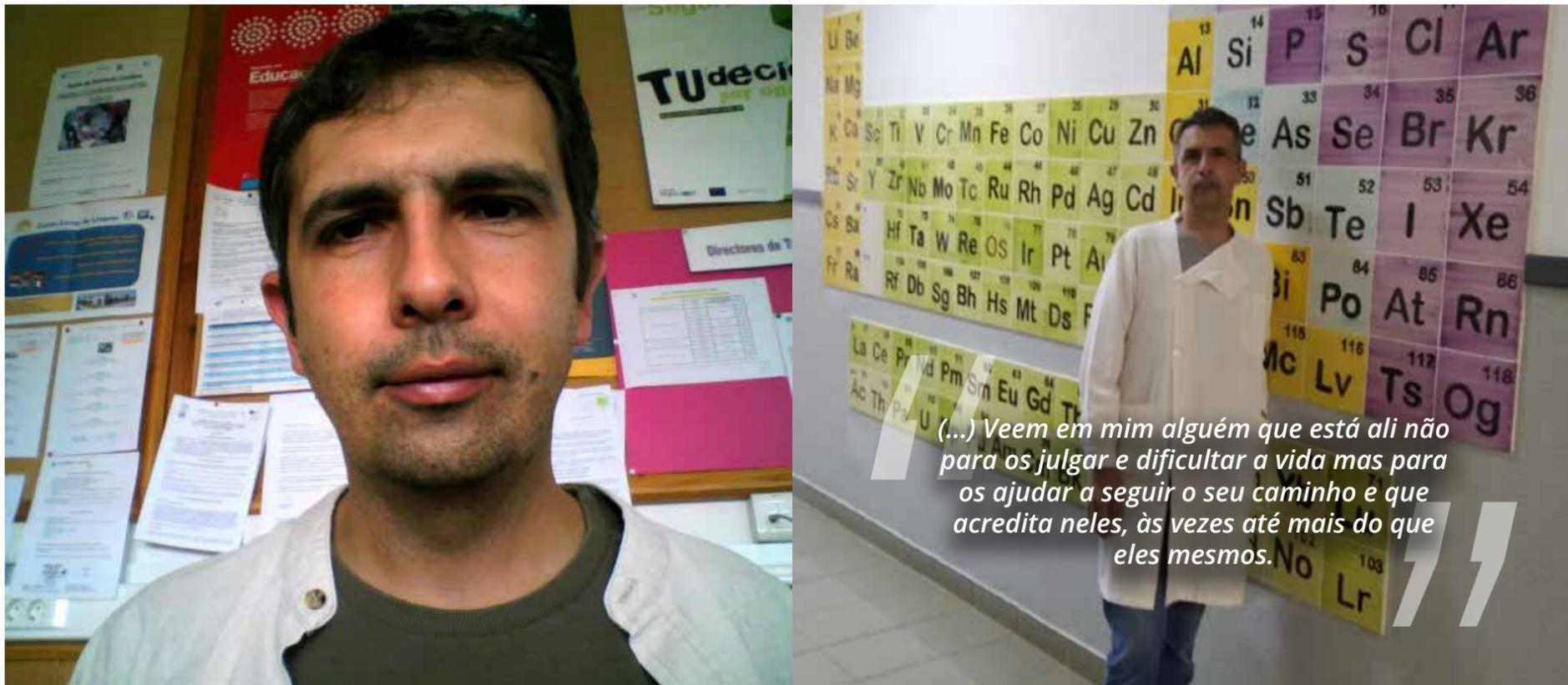
Facebook.com/tininhaprontoavestir

S. Brás de Alportel • Tel. 289 842 954

REPORTAGEM

Professor da minha vida

Ricardo Martins, o Professor Cientista



(...) Veem em mim alguém que está ali não para os julgar e dificultar a vida mas para os ajudar a seguir o seu caminho e que acredita neles, às vezes até mais do que eles mesmos.

Quem é o Professor Ricardo?

O meu nome é Ricardo João Pereira Martins mas normalmente os alunos tratam-me por professor Ricardo e alguns dos meus amigos por cientista.

Nasci há 46 anos, em Beauvais, uma cidade a norte de Paris actualmente muito conhecida por ter um aeroporto que serve de ligação à capital.

Frequentei os dois primeiros anos de escolaridade em França, no entanto aos 8 anos os meus pais decidiram voltar para Portugal.

Tenho de confessar que no início não fiquei muito feliz pois deixei todos os meus amigos e não falava uma única palavra de português, mas depressa adaptei-me e fiz amigos para a vida toda, existia uma liberdade e espírito de aventura irrepetível naquela infância.

Chegado ao 5ºano prossegui os estudos no Colégio da D. Bernadette até ao 9ºano. Fiz o secundário no Liceu de Faro também conhecido como Escola Secundária João de Deus na área de Ciências-Quimicotecnia pois não havia esta oferta em São Brás de Alportel. Foi uma época muito interessante pois a viagem de autocarro diária permitia o convívio entre os alunos de São Brás que estudavam em Faro.

Findo o secundário rumei a Lisboa para tirar o curso na área da Física na faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.

Iniciei vários trabalhos científicos em diversas áreas desde a biofísica à astrofísica, no entanto sempre senti que me faltava uma componente mais humana e em que podia fazer a diferença de uma forma mais imediata.

Assim tirei o curso de Ensino de Física e Química na mesma universidade e estagiei na

Escola Rafael Bordalo Pinheiro em 1999/2000 onde conheci colegas fantásticos (já lá vão 21 anos de ensino).

Depois rumei ao Algarve, passei por várias escolas, por exemplo D. Manuel I em Tavira e Padre Cabanita em Loulé tendo ficado efectivo em S. Brás na Escola Poeta Bernardo Passos em 2004/2005 e desde então tenho ficado neste Concelho e ajudado, espero eu, várias gerações de alunos.

Em 2009 efetivei na Escola Secundária José Belchior Viegas que, em 2011 passou a integrar o Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas e assim chegámos ao presente.

Se não tivesse seguido esta profissão, que outro caminho teria seguido?

A nível profissional sempre me debati entre dois grandes interesses que se vieram a tornar complementares, por um lado sempre adorei a ciência em geral e a física e química em particular, daí a alcunha com que as algumas pessoas da minha geração me tratam, por outro sempre adorei ajudar, ensinar e explicar a matéria aos meus colegas e amigos, até convenci a minha mãe na altura a comprar um quadro enorme de ardósia para colocar no quarto para fazer aulas.

A solução foi seguir o que me faz realmente feliz que é ensinar e complementar esse ensino introduzindo os alunos no mundo da investigação através de diversos projectos científicos regionais, nacionais e internacionais pois acredito que não é por sermos um concelho do interior Algarvio que um aluno deve ter menos oportunidades de singrar no mundo.

Na realidade tem ocorrido o inverso, neste

agrupamento dinamizam-se projectos, visitas de estudo, debates, palestras, Erasmus+ e muitas outras actividades promovidas por um grupo de professores incansáveis que muito admiro e que me ajudam a ser melhor Docente.

Assim, se não fosse professor talvez tivesse continuado como investigador mas teria de ter uma "perninha" no ensino e não me sentiria de certeza tão realizado e feliz.

O que é que tem sido mais compensador na sua profissão?

Esta pergunta é fácil de responder, ver os meus alunos a ganharem asas, a tornarem sonhos em objectivos e a perceberem que nada é impossível.

De uma forma abreviada, ajudar os alunos a crescerem e a serem melhores, melhores alunos, melhores pessoas e melhores cidadãos, no fundo a estarem preparados para o mundo.

Eles sabem que sou muito exigente com eles, mas também reconhecem que sou-o ainda mais comigo mesmo e é desta luta e preocupação que resulta quase sempre um laço afectivo bastante forte. Vêem em mim alguém que está ali não para os julgar e dificultar a vida mas para os ajudar a seguir o seu caminho e que acredita neles, às vezes até mais do que eles mesmos.

Que balanço faz deste seu percurso profissional?

Para mim os aspectos positivos ultrapassam, em muito, os menos positivos. Existem dificuldades nesta profissão, desde o excesso de burocracia que nos tira tempo para pensarmos nas aulas e no que fazer para ajudar os alunos, uma carreira com entraves e barreiras em que

o mérito não é suficiente para se ultrapassar e, por vezes, a falta de reconhecimento de parte da sociedade.

A falta de motivação de alguns alunos para a aprendizagem é um desafio que me obriga a evoluir, a aprender para eles e com eles, a escutar, a pesar a razão e o coração, mas isto até se torna um aspeto muito positivo, é de facto uma profissão muito dinâmica.

Citando Eduardo Sá:

"Os mais velhos só aprendem quando aceitam que, para educar os outros, é necessário, em primeiro lugar, querer aprender com eles."

Estamos a viver um dos períodos mais desafiantes, senão o mais, da nossa vida, é um período difícil para pais, alunos e professores, mas penso que estamos a conseguir ultrapassar esta fase e isto deve-se em primeiro lugar aos alunos fantásticos que tenho, têm sido resilientes, compreensivos e nunca desistiram.

Em segundo a todo um trabalho da nossa comunidade, desde a Direcção do Agrupamento que têm sido incansáveis, Professores, técnicos de Ação Educativa, Câmara, Associação de Pais, Delegada de saúde, famílias e outras entidades.

Sente-se que todos trabalham no mesmo sentido e com a profunda preocupação de ajudar os alunos.

Termino com uma frase que os alunos me dedicaram e que, naqueles dias menos bons me fazem acreditar que não ando a falhar muito no meu caminho:

"Em si vejo mais do que um Professor, mais do que um Excelente Professor, vejo um Amigo, que lutou e, às vezes mais do que eu, acreditou que eu conseguia!"

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

Eleutéria Pires
Consultora imobiliária

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

iadportugal iadportugal.pt

AJG **Abílio J. Gonçalves**
MEDIÇÃO SEGUROS, LDA

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

PROJETOS E NEGÓCIOS

Mauro Formentim

E a vida de artista em São Brás



O Sambrasense dá a conhecer a história de Mauro Formentim, italiano de nacionalidade, mas emigrante na Austrália durante muitos anos, tem dupla nacionalidade e vive atualmente em São Brás de Alportel. Viveu uma vida de muito trabalho no Campo Marítimo, era dirigente de uma companhia de uma *Ship Management* (gestão de navios), mas a sua vida sempre esteve ligada à arte. Assim que se reformou e passou a ter mais tempo livre dedicou-se totalmente à escrita, pintura e música.

ENTREVISTA

Há quanto tempo se mudou para São Brás?

Venho de férias para cá desde 1993! Mas vivo permanentemente desde 2016. Nestes 5 anos já conheci muita gente em São Brás, sinto que as pessoas daqui são boa gente. Há sítios que não dão importância aos imigrantes e até chegamos a não gostar, mas aqui não, em São Brás valorizam. É um sítio muito bom para viver. O meu objetivo é ficar cá.

Porque escolheu viver cá?

A minha esposa é metade portuguesa e metade inglesa, o pai dela é português. Eles vivem em Portimão, e fomos muitos anos para lá de férias. E quando decidimos comprar uma casa em Portugal, vimos São Brás de Alportel e achamos muito lindo.

Gosto muito por ser um sítio muito calmo, ter pessoas amigáveis. É um sítio que está perto de tudo e não temos o barulho de cidade, nem dos turistas ao pé da praia.

Como surgiu a pintura na sua vida?

Quando vivia sozinho em Inglaterra e tinha tempo, sempre tive interesse em pintar. Lembrou-me de começar a pintar em 1977! Mas sempre foi um hobby!

Para além da pintura também já escreveu livros. O que o inspira nas suas obras?

Já escrevi dois livros, em que um deles já está publicado pela amazon. Chama-se "Sea of Profits", é escrito em inglês. Quando escrevo, inspiro-me na vida, no campo marítimo... Apesar de o livro estar no mercado, nunca fiz nenhuma apresentação, pois ainda não surgiu e é difícil pois é a primeira vez que lancei um livro e não sou conhecido... é difícil. Na próxima semana vou receber 15/20 exemplares e depois vamos ver!

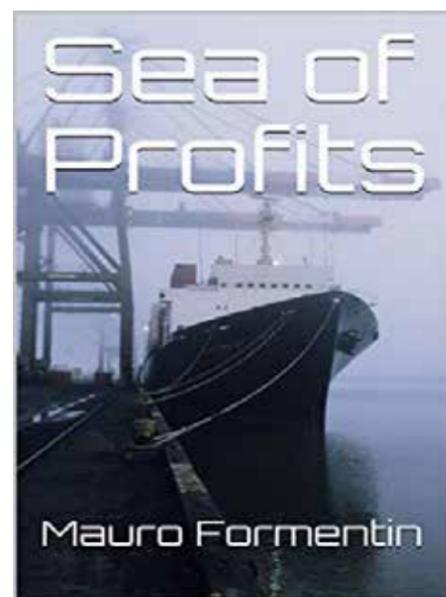
Como caracteriza a sua pintura?

Difícil pergunta! Gosto de pintar cidades, países, o mar... é difícil explicar.

Está em exposição neste momento em São Brás?

Sim, vai estar no Museu do Traje, somos um grupo de 8 artistas de várias nacionalidades. Agora vamos fazer esta exposição que vai estar desde o início de maio até metade de junho.

Nós temos um estúdio no Museu do Traje desde 2001 e o Museu faz várias exposições de vários artistas, então falamos connosco para nós fazermos também. Foi uma ótima ideia para dar a conhecer o nosso trabalho e divulgar os artistas.



Os amigos não são para as ocasiões

Cláudia Gago e o seu projeto em Singapura



Cláudia Gago, empreendedora, a viver em Singapura, apaixonada por handmade, lançou o projeto "KlayChic" e contou tudo ao Sambrasense!

ENTREVISTA

Cláudia, conta-nos um pouco do teu percurso profissional...

Sempre adorei a moda e desde muito pequena fazia desenhos de roupa, brincos e costurava as minhas ideias para as minhas bonecas. Entretanto a minha aventura levou-me a passar pela indústria E-commerce/travel trabalhando na Booking.com por mais de 10 anos em várias funções desde a Operations a Gestora de Contas.

Apaixonada por viagens e tendo a oportunidade com o meu parceiro desde 2013 que partimos à aventura e vivi em várias cidades desde Paris, Rio de Janeiro, Toronto (por mais de 4 anos) e, agora encontro-me em Singapura há mais de 1 ano.

E como surge este projeto de brincos?

Há já vários anos que me dedico um pouco ao handmade e craft, desde comprar e vender produtos em cortiça, a aprender a costurar até à criação de brincos. Surgiu a ideia de começar a criar brincos para mim e, mais tarde, por contactos de amigos e familiares que mostraram interesse decidi começar a criar mais peças

e diferentes desenhos. Desde aí participei em vários workshops o ano passado para melhorar a minha técnica e trabalhar com diferentes materiais, como por exemplo também a resina. Utilizando o meu conhecimento de plataformas e-commerce e social media decidi criar a minha página no instagram @klaychic e o meu website klaychic.weeblysite.com para poder dar a conhecer as minhas criações.

Como é realizar um projeto durante a pandemia?

Ao longo da pandemia encontrei-me a refletir sobre a minha paixão de moda e desenhar jóias e procurei sobre workshops de forma a dar alma a minha criatividade e paixão por arte e craft.

O projecto começou em outubro de 2020 e desde aí comecei a ter família e amigos a mostrar interesse e gostavam do material e dos desenhos. Fiz muita pesquisa online e aprendi imenso ao pesquisar online mas fazer o workshop foi bom para obter as bases sobre o material.

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

POLÍTICA

Bruno Sousa Costa candidata-se à Presidência da Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Foi ratificada no dia de 24 de março, em Assembleia de Distrital, a proposta debatida e votada na Assembleia de Militantes do PSD de São Brás de Alportel e na Comissão Política de Secção do PSD, daquele que será o candidato do PSD à Câmara Municipal de S. Brás de Alportel nas próximas eleições autárquicas.

Nesta Assembleia de Militantes, órgão máximo concelhio do PSD, contou com a participação de mais de três dezenas de militantes, Bruno Sousa Costa, Engenheiro Civil de Profissão, atual vereador do PSD na autarquia (sem pelouro), foi votado por unanimidade e aclamação como o candidato do PSD à presidência da Câmara Municipal de São Brás de Alportel.

Na sua intervenção após a votação o candidato Bruno Sousa Costa agradeceu a confiança depositada em si pelos militantes do PSD/SBA para encabeçar uma nova lista candidata à autarquia e afirmou: **“A força que os militantes e a grande maioria dos São-brasenses me transmitem diariamente são a prova de que o meu trabalho nos últimos 4 anos, enquanto vereador da oposição, é reconhecido por todos, que não podia deixar a meio”**, acrescentou o também Presidente do PSD/SBA, para o qual este novo desafio só é possível **“...graças ao apoio da minha família que me permite continuar, dia após dia, percorrendo todos os cantos do nosso concelho, a lutar pelos nossos valores. Valores de humanidade, valores éticos e morais, valores que defendem a recompensa pelo mérito e a garantia de oportunidades iguais para todos os cidadãos São-brasenses. São estes valores que eu quero erguer bem alto neste desafio. Um desafio que não é meu, não é um desafio do PSD/SBA, é o desafio de São Brás de Alportel. O desafio que temos de vencer se queremos**

que a nossa terra continue a ser a terra dos nossos filhos. O desafio que temos de vencer se queremos que São Brás de Alportel tenha um futuro para todos”.

Visivelmente emocionado pelas palavras de incentivo que lhe foram dirigidas por

Socialista, que origina vícios e comodismos”.

Para o agora candidato à Câmara Municipal de São Brás de Alportel o seu trabalho fala por si, **“...os são-brasenses sabem o meu valor, sabem que estou na vida política pelas razões certas, sabem o meu espírito**



todos, Bruno Sousa Costa salientou o papel desempenhado nos últimos anos pela Comissão Política de Secção do PSD/SBA que **“...com determinação, com o amor que têm por esta terra, nada nem ninguém os demoverá de combater seja quem for, para defender a nossa população, defender os São-brasenses face a muitas injustiças latentes, de muitos anos de governação**

de missão, sabem que ao longo dos últimos anos tenho dado tudo por tudo para ser digno da sua confiança, para representar as suas preocupações, para fazer ouvir as suas vozes, para defender a nossa terra, para construir um futuro que todos nos possamos orgulhar. Este foi e será sempre o meu compromisso de honra, defender São Brás de Alportel e os São-brasenses”.



“Se havia dúvidas quanto ao nosso valor, agora há certezas da nossa capacidade, tendo conseguido com o nosso trabalho solidificarmos a nossa presença no coração dos São-Brasenses, mostramos do que somos capazes e contamos com a ajuda de todos para completar este percurso. Sem medo de enfrentar “máquinas de propaganda e de promessas”, sem medo de mostrar que podemos fazer melhor, que temos ideias diferentes, que acreditamos na nossa terra e nas nossas gentes, que saberemos desenvolver o grande potencial que o nosso concelho tem. Este desafio que hoje se inicia levará as nossas gentes a atingir AQUI os seus objetivos de vida, a mostrar que somos muito mais que um dormitório, a mostrar neste concelho que nos viu nascer e crescer, o nosso conhecimento, a nossa capacidade, a nossa visão de um futuro desenvolvido e sustentado, o nosso espírito empreendedor. Tudo por São Brás de Alportel e pelos São-brasenses”, com estas palavras Bruno Sousa Costa terminou a sua intervenção afirmando, sem dúvidas, **“...a nossa campanha não será contra ninguém pois acredito que todos amam esta terra e querem o seu melhor, vamos fazer uma campanha pelo bem, pelas ideias, pelos nossos conceterrâneos, pelas pessoas, como temos demonstrado publicamente nas nossas posições, com espírito de serviço, com responsabilidade, proatividade e transparência.**

POR UM FUTURO PARA TODOS é o nosso compromisso.

Vencer este desafio é garantir um futuro promissor para todos!”

A Comissão Política do PSD
de São Brás de Alportel.
25/03/2021



Obrigado são-brasenses por manterem a nossa Tradição bem viva no Coração!

Para todos os São-Brasenses, o Domingo de Páscoa é um dia singular, com um significado muito especial. É dia de reencontro, dia de ver as ruas da nossa vila, cobertas de flores e de celebrar a ressurreição de Cristo ao som da Aleluia.

Pelo segundo ano consecutivo, a pandemia não nos permitiu viver este dia como gostaríamos, mas é pelas dificuldades que se mede a grandeza das atitudes e entendemos ser de suprema justiça enaltecer o esforço incansável do executivo da nossa Câmara Municipal e de todas as entidades parceiras do município, na adaptação possível da nossa Páscoa, transmitindo aos são-brasenses uma mensagem fraterna de confiança e de esperança no futuro!

A grande Tocha que nasceu no Largo de São Sebastião é bem o exemplo deste esforço contínuo dos nossos autarcas, na defesa das nossas tradições, sempre em prol das Pessoas.

E justo é também enaltecer que uma vez mais, os são-brasenses souberam responder ao apelo e mostraram o seu sentido de cidadania e responsabilidade. Com a missão coletiva de fazer face a esta pandemia respeitaram as medidas de segurança e cantaram das janelas das suas casas “Ressuscitou como disse! Aleluia, Aleluia, Aleluia!” empenhados em adaptar a nossa festa das tochas floridas, que foi sentida este ano, ainda com mais fervor, nos nossos corações. É de enaltecer o empenho de todos os são-brasenses e em especial do nosso Presidente Vitor Guerreiro e dos vereadores em valorizar uma tradição, que vem génese da nossa terra!

A Comissão Política do Partido Socialista de São Brás Alportel saúda a comunidade são-brasense e endereça o mais sincero agradecimento aos seus autarcas, por todo o trabalho desenvolvido. Este executivo é o modelo de autarcas exemplares e dedicados.

O PS São Brás deixa uma mensagem de plena confiança aos candidatos autárquicos Vitor Guerreiro, Ulisses Brito e João Rosa, que aceitaram o enorme desafio de continuar a trabalhar pela nossa comunidade e ir a eleições para mais um ciclo autárquico. Com experiência e responsabilidade e com renovada vontade de fazer mais e melhor pela nossa terra, porque **Juntos construímos São Brás de Alportel!**

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



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 objetivos, 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.

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

**MARIA DA LIBERDADE
DIAS PALMA GAGO**

14/09/1944 - 17/03/2021
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

**GABRIEL VIEGAS LOPES
GUERREIRO**

29/01/1949 - 20/03/2021
MESQUITA BAIXA

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

**ANTÓNIO DOS SANTOS
RODRIGUES**

22/08/1935 - 27/03/2021
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

**MARIA DE SOUSA
CAETANO**

13/06/1925 - 04/04/2021
POÇO DOS FERREIROS

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



À memória de

**JOSÉ FERNANDO GAGO
DOS SANTOS**

25/11/1946 - 05/04/2021
SÍTIO DO PERAL

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!



2 Anos de Eterna Saudade

JOÃO JOSÉ DIAS VIEGAS

01/04/2019 - 01/04/2021

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 2º ano do seu falecimento.
Que descanse em Paz!



3 Anos de Eterna Saudade

**MARIA ALBERTINA
GUERREIRO VARGAS
(TINA)**

27/04/2018 - 27/04/2021

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



5 Anos de Eterna Saudade

BELCHIOR JOSÉ VIEGAS

16/04/2016 - 16/04/2021

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 5º ano do seu falecimento.
Que descanse em Paz!



Agência Funerária
Rosa & Rosa, Lda.

E-mail: agrosarosa@sapo.pt

Telef. Fax: 289 842 237 • Telms. 967 052 549 • 969 032 750

Rua João de Deus, 12/14 8150-152 São Brás de Alportel



**ESTALAGEM
SEQUEIRA**
★★★

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

BAFRUTAL, LDA.

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

EM FOCO

Missão de busca de idosa gera onda de solidariedade em São Brás



Maria Adelina Viegas, 93 anos, residente na Cova da Muda, desapareceu ao dia 18 de março sem deixar rasto. Até à data de fecho deste jornal ainda não havia mais dados novos sobre o seu desaparecimento.

Dias e noites intensivas de buscas numa missão nunca antes vista na nossa vila de São Brás de Alportel, geraram uma onda de solidariedade e civismo exemplar.

Os conterrâneos sambrasenses quiseram ajudar nas buscas e participaram centenas de civis nesta missão coordenada pelo Destacamento Territorial de Faro da GNR.

O apoio dos voluntários da comunidade revelou um exemplo elevado de civismo que é de salientar bem como todo o trabalho realizado pela GNR, os Bombeiros Voluntários, O Serviço Municipal de Proteção Civil e dos Serviços Sociais do Município e todos os envolvidos.

Foram várias as equipas especializadas do Comando Territorial de Faro no terreno, apoiadas por secções Cinotécnicas, meios diversificados e elementos de Cavalaria.

Após dias de incansáveis buscas, numa área de 19,2km², com uma enorme diversidade de equipas especializadas, meios e recursos colocados no terreno, que se revelaram infrutíferas, foi entendimento do Comando Territorial de Faro dar cumprimento a uma operação de grande envergadura, que teve lugar no passado dia 26 de março, com um efetivo de cerca de 260 militares da GNR, apoiados com 60 viaturas.

A operação coordenada pelo Comando Territorial da GNR de Faro, sob o comando do Destacamento Territorial, contou ainda com o reforço da Unidade de Emergência, Proteção e Socorro -UEPS-, da Autoridade

Nacional de Proteção Civil, dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel, da Equipa Municipal de Sapadores Florestais e do Serviço Municipal de Proteção Civil, bem como com a colaboração dos Serviços Sociais do Município.

Na continuidade do trabalho em parceria que, desde a primeira hora, tem sido desenvolvido, a Câmara Municipal de São Brás de Alportel prestou todo o apoio logístico que esteve ao seu alcance, nesta mega operação e ao longo destes nove dias de incansáveis buscas, nomeadamente apoio alimentar para o dispositivo, com recurso a diversos estabelecimentos de restauração do concelho, que têm sido incansáveis na prestação do serviço, para que nada falte a quem tudo dá nesta missão.

É com profundo pesar que nos cabe transmitir, segundo informação recolhida junto do comandante da operação que apesar do grande empenhamento de meios da Guarda Nacional Republicana, que colocou no terreno todos os recursos ao seu alcance, não foi possível encontrar a idosa desaparecida, Maria Adelina Viegas, de 93 anos, residente em Cova da Muda, a 18 de março.

Mais se informa que a partir deste momento, e até que surjam novas pistas que possam contribuir para direcionar a procura, as buscas prosseguirão, com um efetivo mais reduzido.

Reforça-se o apelo para que qualquer informação que possa ser relevante nesta operação de busca seja comunicada ao Posto da GNR de São Brás de Alportel, através do Tel. 289 840 800.

O Jornal O Sambrasense presta todo o seu apoio e solidariedade à família.

TESTEMUNHO DO ÚLTIMO AVISTAMENTO DE MARIA ADELINA POR BERT VAN AS



Bert Van As deu o seu testemunho ao jornal sobre o que terá visto naquele que terá sido o último avistamento de Maria Adelina.

"Lamento muito que dona Adelina ainda esteja desaparecida. Eu vi-a no dia 18 de Março pelas 17:15h.

Esta é a minha história: Eu estava a passear com a minha esposa e um amigo com os nossos 2 cães. Estávamos a caminhar para sul em direção ao parque de estacionamento da Fonte Férrea. Entretanto, um dos nossos cães que estava a cerca de 25 metros à nossa frente começou a ladrar para o lado direito do caminho, depois do poste de eletricidade. Há um pequeno trilho em direção a este poste. A senhora estava de pé a olhar para o chão a uns 5 metros ao lado do caminho principal. Ela estava a procurar algo na terra e nós achamos que talvez ela estivesse à procura de ervas ou flores. Ela estava calada e eu não creio que ela nos notou, simplesmente continuou a procurar no chão. Não havia outros cães por perto, mas como não queríamos que nosso cão ladrasse, continuamos a nossa caminhada.

No dia seguinte fui ao Facebook por volta das 13h00 e vi a mensagem no site do Câmara Municipal. Escrevi uma breve mensagem de que a tínhamos visto no dia anterior e coloquei também uma foto do local. Depois fui imediatamente para a GNR de São Brás e informei os oficiais do posto. Depois fui com meu carro e 2 guardas até à Fonte Férrea e mostrei a localização. Chegamos lá por volta das 14h00. No local, era notável encontrar algumas pequenas pilhas de galhos, como se alguém os tivesse recolhido."

"(...) Ela estava calada e eu não creio que ela nos notou, simplesmente continuou a procurar no chão."

Após dias de incansáveis buscas (...) foi realizada uma operação de grande envergadura, que teve lugar no passado dia 26 de março, com um efetivo de cerca de 260 militares da GNR, apoiados com 60 viaturas.

EM FOCO



(...) Fizeram o que puderam! Nunca imaginei que viesse tantos agentes para cá. O povo também quis colaborar!



Maria de Fátima Gonçalves, neta de Maria Adelina, deu o seu testemunho sobre a avó e o que poderá ter acontecido para esta tragédia se ter debatido sobre a sua família. Agradecemos a sua colaboração nesta reportagem que pretende acima de tudo homenagear esta sambrasense que tanto deu a quem passava pela nossa serra e não só!

ENTREVISTA À NETA MARIA DE FÁTIMA GONÇALVES

Como soube do desaparecimento da sua avó?

Foi uma vizinha que me telefonou, no próprio dia. E eu fui lá ter! Na altura, já tinham avisado a GNR.

Como foi a vida da sua avó nos últimos tempos?

A minha avó viveu muitos anos ali, inclusive trabalhando na taberna que tinham, eu nasci em 1966 e eles já tinha a taberna. Depois do meu avô falecer, a taberna teve uns tempos parada, acabando por reabrir, a minha avó estava ali, fazia o que tinha a fazer, mas o gosto dela era mesmo andar no campo! Entretanto, a taberna já fechou há uns 17 anos.

A sua avó tinha alguma demência detetada?

Sim, Tinha!

O que acha que poderá ter acontecido?

Que se perdeu! Ela quando saiu de casa,

provavelmente sabia para onde ia, mas deve ter chegado a uma altura que se desorientou. A noite chegou e ela encolheu-se nalgum sítio! Acredito que até à noite, ela tivesse viva! Durante a noite, poderá ter morrido, pois lembro-me que fazia muito frio!

Acha estranho os cães terem voltado?

Acho! Mas as informações que eu tive é que cientificamente, os cães não são "leais". Como estavam habituados à rotina de regressar a casa, voltaram. Se calhar os cães já deram com ela, e vão lá todos os dias ao pé, mas não se consegue ir com eles! Eles vão para longe.

Talvez, tenha chegado à hora de comer, regressaram para casa e depois quando voltaram a ir ter com ela, já não a encontraram, ou perderam o rasto.

No outro dia, fui com eles com uma pantufa da minha avó, eles jogaram a boca e a reação deles foi querer regressar para casa. Não sei... um dia fui atrás deles e eles vão para sítios que são de difícil acesso.

Eu pedi à Câmara que fossem tirar aquelas silvas que estão entre o ribeirão... aquilo indica-me ali qualquer coisa! As silvas são muitas, e há muito silvado! Disseram que já foi tudo batido, sim! Mas dentro das silvas ninguém viu... falei com a GNR também! A minha avó pesava 40kg, é difícil de ver ali no meio. Quem é que se vai pôr a tirar as silvas? Pois! Mas e se ela tiver mesmo lá?

Uma pessoa sozinha não consegue, com a ajuda de máquinas é possível!

Ali nunca fizeram a limpeza habitual.

O que achou da operação que foi realizada nas buscas?

Achei excelente. Fizeram o que puderam! Nunca imaginei que viesse tantos agentes para cá. O povo também quis colaborar!

Ainda mantém esperança de vir a encontrar a sua avó?

Sim, claro que sim. Encontrar com vida já não acredito! Naquele dia, se a encontrasse, acredito que a encontrava com vida, porque ela era forte! Ela foi uma mulher que trabalhou muito e aguentou muito na vida. Agora passado estes dias, não... ela sofria muito com o frio.

Eu fiz tudo para isto não acontecer. Eu sabia que o fim dela era assim! Era uma pessoa de idade, o mato era a paixão dela! E sabia a situação dela, que ela se perdia.



Cantinho dos Cereais
Frutas e Cereais

Adriana Filipa da Conceição Dias

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

TABACARIA
ALCARIAS

Tabacco shop
Tabakladen
Bureau de Tabac

pão & pão Boutique

S. Brás de Alportel

EM FOCO

ESPECIAL 25 DE ABRIL

TESTEMUNHOS 25 ABRIL

O desejo da liberdade



O jornal O Sambrasense decidiu entrevistar alguns sambrasenses sobre a sua experiência e vivência durante o 25 de abril.

Um marco histórico para uma sociedade que vivia oprimida e sem liberdade. Armando Ventura, nascido nos Poços dos Ferreiros, 70 anos, estudou e trabalhou em São Brás, foi funcionário das Finanças desde 71 até 2006.

Relembra os tempos de uma juventude marcada pela falta de liberdade que se vivia na época e salienta a importância desta revolução.

ENTREVISTA A ARMANDO VENTURA

Onde estava no dia 25 de Abril de 1974?

Nesse dia, cheguei ao trabalho na minha bicicleta e não sabia de nada. Quando cheguei à repartição, estava o chefe muito preocupado porque se dizia que tinha havido um Golpe de Estado em Lisboa.

O que recorda deste dia? O que mais o marcou?

Fui trabalhar à espera de saber alguma notícia. Só comecei a perceber do que se estava a passar quando fui na minha bicicleta para casa, onde era Sacor (atualmente é a Galp), e está o café do Sr. Joaquim da Silva, em que entrei e a televisão estava ligada, e vi o Fialho Gouveia que era um locutor da televisão, muito nervoso, a falar de uma maneira diferente de como falava antes. Percebi então o que se tinha passado, pois passavam imagens do Largo do

Carmo, dos movimentos das forças armadas, dos militares e de tudo aquilo que se estava a passar. Tive ali muito tempo a olhar porque fiquei tão entusiasmado!

Como era a sociedade antes da revolução?

A sociedade não se manifestava, pois não havia essa possibilidade de as pessoas emitirem a opinião. Eu só conhecia uma pessoa em São Brás que ousava emitir a opinião, e faço essa vênica. E sempre que era o dia da República, dia 5 de outubro, o Sr. Júlio Negrão que era cabeleireiro na Rua Gago Coutinho, colocava um ramo de flores no Bernardo de Passos e punha a bandeira Nacional na sua montra. Era referenciado como uma pessoa antirregime.

Sempre se soube que havia a PIDE, atrás da PIDE havia cidadãos que não se conhecia quem era, mas que passavam informações, e por isso



as pessoas não falavam porque tinham medo.

São Brás nesse tempo, a sensação que tenho, é que era um espaço fechado. Ainda hoje é um bocado assim, mas muito diferente. Havia as pessoas da vila e depois havia as pessoas do campo. A formação académica das pessoas era muito limitada. As generalidades das pessoas têm a 4ª classe. Daí para cima, só alguém que tivesse alguns recursos financeiros é que iria estudar no liceu ou para a Universidade. Nos anos 50, 60, 70 era assim.

Acha que o 25 de abril foi bom para Portugal?

Foi muito interessante que após o 25 de abril, a televisão começou a mostrar documentários, coisas que se tinha passado no mundo que nunca tínhamos visto.

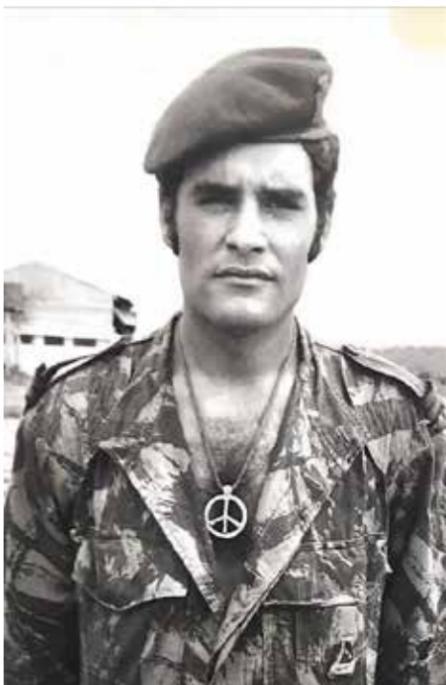
Ao longo destes anos, sempre fui interessado por acompanhar e por emitir a opinião, sem qualquer outra coisa que não seja isso. O 25 de abril tinha de acontecer. A Sociedade estava

bloqueada. Se há corrupção? Sim. Mas antes também havia, a diferença é que era feito de outra forma e não sabíamos.

Não pode existir o crime de opinião e é assim que a sociedade avança.

Isto foi evoluindo de uma maneira ou outra, mas se Portugal não tivesse tido o 25 de abril, onde é que Portugal estava? A democracia pode acabar. Há muitas maneiras de matar a democracia e é preciso cuidado. Democracia e desenvolvimento é um trabalho contínuo.

São Brás só passou a ter jornal desde janeiro de 85, houve o notícias são braz num período pequeno, mas não havia um jornal com as características do Sambrasense em que as pessoas podiam colocar a sua opinião. Isso foi muito importante. O sambrasense é um relatório de São Brás de Alportel de 1985 até hoje, por todas as razões e mais algumas. E não há muito. Não conheço nada que tenha tão boa informação onde se pode ver como é que as coisas se passaram.



Mário Rosa, natural dos Almargens, 70 anos, emigrante no Canadá por mais de 30 anos, é um antigo combatente do Ultramar. Esteve 27 meses em Angola como operador de rádio, a dormir no mato em barracas de lona, sem saber o que esperar no dia seguinte.

As saudades de casa, a morte dos colegas e a incerteza do amanhã foram os maiores receios deste antigo combatente.

ENTREVISTA A MÁRIO ROSA

Onde estava no dia 25/04?

Encontrava-me a trabalhar no Hotel da Balaia em Albufeira, já tinha terminado o serviço militar, saí ao dia 18 dezembro 1973. Após estar 27 meses em Angola, fui mobilizado para o Ultramar, o serviço militar era obrigatório, fiz tropa em Beja e depois embarquei no Vera Cruz no dia 25/09/1971, íamos sem grande preparação, dava medo, não sabíamos o que esperar.

O que recorda deste dia? O que mais o marcou?

Fiquei a saber desta notícia através do rádio, senti uma alegria enorme ao saber que já não iam mais militares para Angola e ao perceber

que íamos ter uma sociedade mais livre e justa.

Como era a sociedade antes da revolução?

Era muito complicado, não havia liberdade.

Acha que o 25 de abril foi bom para Portugal?

Foi muito bom para Portugal. Trouxe a liberdade do povo se manifestar e de progredir na vida, ter mais hipóteses.

EM FOCO



João Leonardo, natural de Fonte Mouro, 68 anos, fez a recruta antes do 25 de abril, recorda os tempos em que foram preparados para ir para o Ultramar, num regime fascista, fez parte da Força Aérea e graças ao 25 de Abril nunca chegou a ir para a Guerra. Foi voluntário durante 4 anos na Força Aérea com especialidade em mecânico de material aéreo em Tancos.



ENTREVISTA A JOÃO LEONARDO

Onde estava no dia 25/04?

Estava na base aérea número 2 OTA em Alenquer, estava a acabar a recruta na Força Aérea, estive lá 3 anos. Era para fazer o juramento de bandeira ao dia 26 de abril, mas por causa da revolução foi adiado para dia 3 de maio.

Como era a sociedade antes da revolução?

Muito dura. A sociedade não nos dava liberdade, havia muita censura, não havia futuro. Foi necessário mesmo aquela revolução e aquela mudança.

O que recorda deste dia? O que mais o marcou?

Lembro-me de ouvir na rádio que estávamos livres. Foi uma grande alegria, uma grande festa. Durante oito dias não fizemos nada na OTA a não ser comer e beber, foram férias.

Acha que o 25 de abril foi bom para Portugal?

Sim, foi muito bom para Portugal. Trouxe-nos a liberdade. A geração de agora não consegue pensar na ditadura que vivemos.



Maria de Sousa Belchior, natural de São Brás, 87 anos, trabalhou toda a vida nas mais diversas áreas, inclusive, durante 13 anos com Roberto Nobre, Assis Esperança e César Tavares Belo com quem adquiriu parte da sua cultura.

ENTREVISTA A MARIA DE SOUSA BELCHIOR

Onde estava no dia 25/04?

Morava com o meu marido e ouvíamos sempre o noticiário da manhã! Naquele dia, não sei porquê, acordámos mais tarde e não abrimos o noticiário Antena 1 e viemos para Lisboa, passámos Algés e não se via ninguém na rua.

Quando abrimos o rádio do carro, demos conta que havia uma revolução. O nosso trabalho era na Avenida 24 de Julho e era por aí que vínhamos. Chegámos lá, estava tudo fechado e pessoas na rua. Instalou-se o medo se havíamos de avançar ou não. Voltámos para casa ainda com receio que houvesse sangue, mas rapidamente as notícias fluíram de tal modo que, sem darmos conta já saltávamos com gritos à liberdade! Sabíamos o que acontecia no Largo do Carmo e logo o povo gritava: "O povo unido, jamais será vencido!". Uma loucura total!

O que mais marcou desta revolução?

O 25 de abril foi o desmoronar de tantos tabus que, por ter nascido tão cedo, tive de passar. Por exemplo, querer estudar e por o simples facto de ser mulher e ter de me deslocar até Faro, os conceitos paternais não me autorizaram... e tantas outras coisas que eram vedadas às raparigas, principalmente. Nós não vivíamos a nossa vida, mas sim aquilo que os pais determinavam.

A honra da mulher não era medida pelos seus conhecimentos ou exercícios de prática de acordo os seus pensamentos e desejos. A sua honra era medida, ao que era chamado de virgindade!

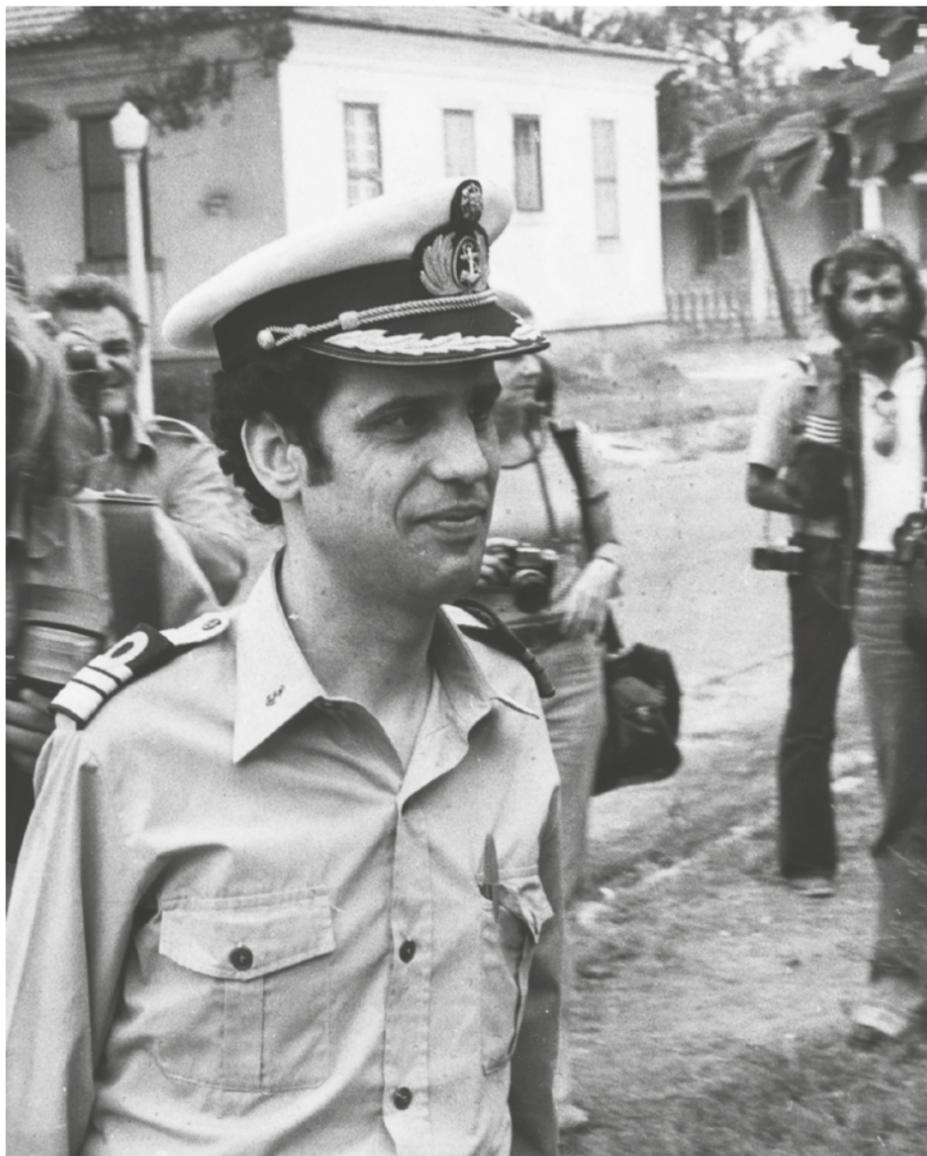
Por isso hoje, defendo a liberdade da mulher com dignidade e respeito por si própria e acredito que o futuro será da mulher.

EM FOCO

ESPECIAL 25 DE ABRIL

Almirante Martins Guerreiro

Um dos capitães de Abril



Um dos maiores nomes da revolução 25 de abril é Manuel Beirão Martins Guerreiro, o que poucos sabem é que este grande nome da história portuguesa é sambrasense.

Nascido a 11 de outubro de 1940, natural do Corotelo, é reformado da ECN/RES (Engenheiro Construtor Naval na Reserva da Armada), cursou a Escola Naval, participou ativamente na organização do movimento político na Marinha desde 1970 e na preparação do 25 de abril de 1974.

Integrou os vários órgãos da MFA (Movimento das Forças Armadas), chefiou o gabinete do Chefe do Estado Maior da Armada, fez parte do Conselho da Revolução e foi promovido a Guarda-Marinha e sucessivamente a vários postos até Contra-Almirante.

Foi condecorado com as medalhas de serviços distintos e mérito militar, possui, ainda a Grã-Cruz da Ordem da Liberdade que lhe foi atribuída pelo Presidente da República pela sua participação no 25 de Abril. Foi Presidente do Conselho de Administração dos Estaleiros Navais de Viana do Castelo. É ainda diretor da revista Referência editada pela Associação 25 de Abril.

ENTREVISTA

Natural de S. Brás de Alportel, o que recorda da sua juventude na nossa terra?

As recordações são muitas e variadas, davam para muitas páginas de memórias. Eu nasci e vivi no concelho de S. Brás de Alportel os anos da minha infância e adolescência de 1940 a 1959, quase 19 anos. Os meus pais moravam no sítio de Fonte da Murta, mesmo na fronteira entre os concelhos de Faro e S. Brás de Alportel. Curiosamente o IMI da casa é pago no concelho de Faro.

Tenho imensas recordações da minha meninice: da escola primária no Corotelo onde, nos intervalos, jogávamos vários jogos tradicionais: ao berlinde, ao pião e à bola no recreio ou mesmo na estrada; da liberdade de correr pelos campos, da descoberta dos ninhos dos pássaros nas árvores; do lançar o

pagão; dos trabalhos agrícolas, da apanha dos frutos secos, da seca dos figos no almeixar; das dificuldades no abastecimento de água: era necessário ir às fontes e às bicas dos Vilarinhos. O meu nascimento, segundo contava a minha mãe, está ligada a isso, no dia em que nasci a minha mãe foi às bicas dos Vilarinhos buscar água e parece que isso desencadeou o processo de parto.

Lembro-me da construção da cisterna e da falta de eletricidade que apenas chegava ao Corotelo, do rádio de galena que eu e o meu irmão instalamos em casa e mais tarde do rádio normal alimentado por bateria, conseguíamos então apanhar todos os postos que nos interessavam.

Tenho bem gravado na memória a frequência do primeiro ciclo do liceu na escola "clandestina"

da Dona Zezinha, primeiro em S. Romão e depois próximo de sua casa na Fonte da Murta. Então aos sábados de manhã deslocava-me de bicicleta à vila para as atividades da Mocidade Portuguesa dadas por dois graduados tratava-se de jogos de vôlei, ginástica, comunicações por bandeiras/código internacional de sinais, realizadas nos espaços do jardim da verbena ou adjuntos da escola onde fiz o exame da quarta classe que hoje é o Centro de Artes e Ofícios (universidade sénior). Recordo hoje com um sorriso de adulto a catequese do saudoso padre Inácio que, quando necessário, usava o argumento da "chapadilha" para nos fazer aprender os mandamentos, os pecados e as virtudes, igualmente utilizava esse argumento na procissão do Domingo de Páscoa quando os jovens abusavam e transformavam a procissão numa autêntica procissão pagã. Na escola primária o argumento da "menina dos cinco olhos" também era conhecido pelos menos aplicados. Enfim, as recordações são muitas e as raízes muito profundas, marcaram naturalmente a minha identidade e forma de ver o mundo.

Qual foi o seu papel na revolução do 25 de Abril?

A resposta seria longa mas vou simplificar e articulá-la com as respostas às perguntas seguintes. Para mim e para o movimento dos jovens oficiais de Marinha, de que fui um dos organizadores, a nossa atuação de forma sistemática e contínua, atuando coordenadamente em três frentes: legal, semilegal e clandestina, começou em 1970, privilegiámos a atuação nos campos da cultura, da pedagogia política e democrática sem descurar a preparação no campo militar. Foi um processo de tomada de consciência social e política e de alargamento a sargentos, marinheiros e civis da Marinha que nos levou a conquistar a iniciativa e por vezes a hegemonia nos campos onde atuámos.

Quando ocorreu o movimento dos capitães a partir de Setembro de 1973, nós estávamos bem conscientes da importância e necessidade de que qualquer ação militar contra o regime deveria ser guiada por um programa político. Foi relevante o papel da nossa organização de Marinha para que isso acontecesse, tivemos conversas prévias com Melo Antunes nesse sentido, algumas em minha casa.

Felizmente conseguiu-se dotar o MFA dum programa político, democrático que viria a conseguir obter uma enorme adesão popular, o que transformou a ação militar num processo revolucionário com múltiplas ruturas: militar, política, económica, social e cultural. No dia 24, em especial na noite de 24 para 25 de Abril, a minha casa em Algés foi o posto de contacto e coordenação do movimento da Marinha, que no desenrolar das operações militares de madrugada e durante o dia 25 de Abril passaria, por razões óbvias, para a Pontinha, posto de comando do MFA, onde estava o comandante Vítor Crespo e o Centro de Comunicações da Armada dirigido pelo comandante Carlos Almada Contreiras. Especificamente a partir do meu Serviço na Direção das Construções Navais, coordenei contactos com as diferentes unidades de Marinha no sentido de neutralizar qualquer ação da hierarquia contra o MFA, o que de facto sucedeu, algumas unidades receberam ordens e instruções para atuar contra o MFA. Neutralizámos tentativas nas unidades de fuzileiros que conseguimos mobilizar a nosso favor com intervenções no cerco da Pide e libertação dos presos políticos de Caxias, na Base Naval de Lisboa impedimos a saída de navios para o mar e a distribuição de armas a grupos do regime, neutralizamos ordens contra o MFA dadas à Fragata Gago Coutinho, este foi o episódio mais conhecido do público.

No dia 24 de Abril quer o Almada Contreiras quer o Vítor Crespo passaram por minha casa para acertarmos pormenores da execução e coordenação da acção na Marinha.

A Marinha tinha uma Comissão Coordenadora com dezena e meia de oficiais, a direção efetiva em 1974 era desempenhada pelos já citados, Vítor Crespo e Almada Contreiras e por mim. No próprio dia 25 de Abril, cerca das onze e trinta, conforme combinação entre nós, Marinha, e Melo Antunes, entreguei no jornal República a versão original do Programa do MFA que tinha por missão executar no momento que eu considerasse adequado, independentemente do resultado final da ação militar.

É importante salientar que o programa original do MFA foi modificado pelo general Spínola na noite do dia 25, retirando-lhe força em dois pontos essenciais: desmantelamento da PIDE e fim da guerra colonial, esse foi o primeiro sinal do conflito e confronto que viria a ocorrer entre Spínola e o MFA. Mas essa é outra longa história.

EM FOCO

Quando começou a preparação da revolução?

A preparação da Marinha – jovens oficiais- começou como disse em 1970, porém a preparação concreta e fundamental no Exército, que foi a força motora da ação militar do 25 de Abril, começou com o início do movimento dos capitães em Setembro 1973, reunião no Monte Sobral e anteriormente na Guiné em reuniões de capitães contra o prosseguimento da guerra e a política do Governo.

A tomada de consciência política dos capitães não decorreu de forma mais ou menos homogênea, foi um processo rápido e por isso a sensibilização foi diferente em termos de profundidade e alcance, nem todos os que os que participaram na acção militar conheciam o programa do MFA nem a sua gênese. Claro que no Exército também existiam militares mais velhos com profunda consciência política e democrática.

Em concreto, no caso da Marinha a nossa decisão de intervenção militar contra a PIDE foi tomada e preparada apenas uns dias antes do 25 de Abril, eu e o comandante Victor Crespo tivemos reuniões com oficiais dos fuzileiros nesse sentido, igualmente um dia antes do 25 de Abril entreguei a ordem de operações militares- ao Comandante Pinheiro de Azevedo comandante da Força de Fuzileiros e futuro membro da Junta de Salvação Nacional.

O que mais me marcou nesse dia?

No início foi a expectativa e ansiedade: primeiro ouvir o sinal rádio combinado para início das operações –iria ou não para o ar? Quando o ouvimos - um grande abraço- dos que estavam em minha casa a aguardar a confirmação antes de seguirem para dar cumprimento às suas tarefas específicas nas diferentes unidades.

Ainda com alguma ansiedade aguardei a confirmação da conquista dos primeiros objectivos, seguidamente fui para o meu serviço, como combinado, iniciando a actuação prevista. A atenção e esforço estão concentrados na execução e no cumprimento da missão, os

estados de alma vêm mais tarde

Na tarde do dia 25 a onda da espontânea adesão popular, o entusiasmo e a alegria que manifestavam, a liberdade que exerciam transmitiram-me uma extraordinária sensação de satisfação e de alegria que nunca mais esquecerei em toda a minha vida.

Cerca das 17.00 saí para a rua fardado sem tarefa específica, mas com o propósito de tomar o pulso à situação no Carmo e no Largo do Chiado, quase não conseguia avançar, demorei mais de uma hora a fazer o trajeto do Ministério da Marinha ao Largo do Chiado, a cada passo era abraçado e beijado pelas muitas pessoas jovens e menos jovens que estavam na rua em euforia, plenas de alegria e liberdade, a explosão de alegria e a sensação de liberdade foram extraordinárias.

Porém nem tudo estava resolvido, Marcelo Caetano ainda não se tinha rendido nem a PIDE, que pouco depois na Rua António Maria Cardoso disparava sobre a multidão provocando 4 mortos, o único derramamento de sangue que ocorreu em toda a acção militar do 25 de Abril. Foi relevante na acção militar a calma e o sangue frio dos jovens capitães, suficiente para levar a cabo desta forma inesquecível uma das mais extraordinárias jornadas da nossa história, foi evidente nos episódios do Terreiro do Paço, o controlo e a atitude de Salgueiro Maia e dos seus oficiais face ao desespero, nervosismo e descontrolo do brigadeiro do regimento que deu ordem de fogo direta contra os militares do MFA que se encontravam a algumas dezenas de metros à sua frente. Outros casos ocorreram onde a maturidade esteve sempre ao lado dos jovens, aliás os comunicados do MFA no Rádio Clube são reveladores dessa nossa grande preocupação de evitar mortos.

A sua esposa sabia o que estava a acontecer?

Sim, sabia. A nossa casa era um dos locais de reunião onde realizámos dezenas de reuniões. Claro que desconhecia a acção militar ou a ordem de operações nem sabia da elaboração do programa político.



(...) Nós sabíamos que os nossos maridos se reuniam para pensar em conjunto o que fazer para modificar a situação do país. Não podíamos estar nas suas reuniões, mas resolvemos que era possível ajudar.

Testemunho de Custódia Guerreiro

Custódia e Manuel Guerreiro estão casados há mais de 51 anos, um casamento da época, realizado no Registo do Campo de Santana. Uma ativista de abril que em conjunto com outras mulheres de oficiais foram de grande importância no trabalho na frente legal, na segurança, na estabilidade emocional e familiar.

ENTREVISTA

Como viveu o dia 25 de Abril 1974?

Para exprimir a alegria e a emoção que nesse dia senti preciso falar do que anteriormente foi feito por um grupo de mulheres de oficiais de Marinha.

Nós sabíamos que os nossos maridos se reuniam para pensar em conjunto o que fazer para modificar a situação do país. Não podíamos estar nas suas reuniões, mas resolvemos que era possível ajudar. Como? Traduzindo textos de francês, passando a stencil e copiando os textos.

Decidimos estudar um projeto para uma creche e jardim de infância para os filhos dos militares e civis de Marinha na margem norte do Tejo, já existia uma no Alfeite que estava sempre completa, mas as famílias que viviam deste lado não tinham possibilidade de pôr lá os filhos. Queríamos apresentar o projeto ao Ministro da Marinha.

Trabalhámos durante meses, estudando as necessidades das famílias, as condições para o desenvolvimento físico e emocional das crianças. Nesse tempo o Clube Militar Naval foi um local de grandes encontros com pessoas conhecedoras dos temas: educação, condição das mulheres no nosso país. Tivemos oradores como a escritora Maria Lamas, o pedagogo Rogério Fernandes que mais tarde, depois do 25 de Abril, foi Diretor Geral de Educação.

Na noite 24 de Abril tínhamos combinado uma reunião nossa em Sete Rios, na casa de um oficial que estava de serviço na unidade da Marinha em Vila Franca de Xira. As nossas reuniões eram decididas poucos dias antes em

casa umas das outras e combinávamos por telefone com código estabelecido para não serem percebidas pela PIDE no caso do telefone estar sob escuta.

Nesse dia (24) à tarde veio a minha casa o Almada Contreiras e deixou um envelope na secretária do meu marido, eu disse-lhe: “olha, esta noite ficas com as miúdas que nós temos reunião?!” ao que ele rapidamente respondeu: “Esta noite não! Não há reunião!”. Fiquei chocada com a resposta e quando o meu marido chegou comentei o episódio ao que ele respondeu: “Pois é verdade. Vai ser esta noite.” Percebi!

Estávamos à mesa para jantar quando, mais uma vez, a campanha tocou. Era o comandante Vítor Crespo que vinha falar com o meu marido antes de ir para a Pontinha. Convidei-o para jantar connosco, mal terminou a refeição levantou-se, agradeceu e os dois saíram da sala para acertar algumas ideias.

O que se sente quando toca a Grândola Vila Morena?

Quando ouvimos na rádio a canção Grândola Vila Morena tivemos a certeza que a revolução estava em marcha. Rejubilámos de alegria, abraçámo-nos comovidos por ver que o trabalho de quatro anos de preparação tinha resultado. Estavam em nossa casa vários oficiais de Marinha e a mulher de um deles, ainda ficámos à espera do comunicado do Movimento das Forças Armadas, mas era tarde e no dia seguinte ia ser um dia muito ocupado, assim, os amigos saíram para as suas tarefas

anteriormente programadas e nós fomos descansar, a nossa amiga dormiu em nossa casa.

Logo de manhã bem cedo o meu marido saiu e nós ficámos atentas às notícias da rádio. O comunicado do Movimento das Forças Armadas pedia à população que ficasse em casa. A minha amiga queria ir para a rua, para o Largo do

Carmo onde se esperava a rendição do antigo presidente do conselho Marcelo Caetano. Eu cumpri as ordens do MFA e fiquei em casa, mas ainda hoje tenho pena de ter sido tão bem-comportada! O meu marido só regressou já na madrugada do dia 26.

Tinha sido um dia cheio de emoções.



BrasÓptica

LOW COST
MADE IN GERMANY

Pacote A-MONOFOCAL

aro + lentes

a partir de € 39,00

Pacote A-PROGRESSIVO

aro + lentes

a partir de € 149,00

inclui: aro pacote A / lentes orgânicas 1.5 / anti-risco / anti-reflexo / pano de limpeza / spray de limpeza / estojo / exame optométrico

serviços: exames diários de optometria // contactologia / todo o tipo de reparações // assistência técnica

CONSULTAS DIÁRIAS

Rua Boaventura Passos, 44
*ao lado da Casa do Benfica
8150-121 S. Brás de Alportel

brasopticasba
@opticabras@gmail.com

289 845 305
915 768 218

LOCAL

Município de São Brás de Alportel premiado em diversas áreas



SOLIDARIEDADE E CULTURA

“(...) o reconhecimento do trabalho realizado e da capacidade de resiliência dos nossos serviços, na adaptação constante para ultrapassarmos as adversidades em prol da comunidade num ano extremamente difícil e exigente.”

O Município de São Brás de Alportel foi premiado duplamente no “Prémio Autarquia do Ano 2020/21”, em resultado do trabalho realizado no combate à exclusão social e do trabalho realizado na área da cultura e património, num ano marcado pelos desafios de um adverso contexto pandémico.

“O Município de São Brás de Alportel recebe com muita honra e humildade estes prémios que encaramos como o reconhecimento do trabalho realizado e da capacidade de resiliência dos nossos serviços, na adaptação constante para ultrapassarmos as adversidades em prol da comunidade num ano extremamente difícil e exigente. Um trabalho que está a ter continuidade este ano nestas e noutras áreas em que a autarquia tem competências” reagiu o presidente da Câmara Municipal, Vítor Guerreiro.

“AUTARQUIA DO ANO”, NO COMBATE À EXCLUSÃO SOCIAL

Este prémio valoriza o amplo trabalho realizado pelo Município, na área social, que deu continuidade às boas práticas de intervenção integrada e de trabalho em rede, que em contexto de pandemia, foi fundamental para implementar uma estratégia de combate à exclusão social. Este trabalho teve diversas frentes, nomeadamente: a Plataforma Local de Ajuda

Alimentar, que tem por núcleo a Loja Social e que intensificou as suas ações, envolveu mais entidades, criou novas respostas entre as quais o serviço “Vamos às compras por si”, o Refeitório Social Escolar, em parceria com o Agrupamento de Escolas e o Apoio Alimentar, desenvolvido em parceria com a Santa Casa da Misericórdia, que em conjunto permitiram apoiar famílias e crianças vulneráveis. Outro elemento fundamental é o projeto “Apoio ComVida”, que veio reforçar o trabalho do Grupo de Intervenção Sénior, coordenador pelo município, permitindo um apoio eficaz aos idosos mais vulneráveis. O programa municipal de cariz habitacional “Mão Amiga”, o lançamento dos programas de apoio ao arrendamento, que de imediato se colocaram em prática para ajudar as famílias e o projeto “Informática Solidária”, mediante oferta de equipamentos informáticos a crianças carenciadas sob o mote “Em São Brás Ninguém Fica para Trás”, na área da igualdade de oportunidades na educação são exemplo deste trabalho, incansável nas diferentes frentes. Os muitos projetos desencadeados em plena pandemia para apoio à população sénior, os serviços de proximidade e apoio à distância de que é exemplo a Linha da Amizade foram também apresentados a este prémio.

O combate ao desemprego foi outra importante frente de trabalho, suportado numa ponte que de imediato foi reforçada entre o Gabinete de inserção Profissional e o Gabinete do Empreendedor. Apoiar a comunidade e as famílias e apoiar as empresas e economia local forma desde logo assumidos como dois pilares, complementares, no combate à crise que a pandemia trouxe consigo.

O reforço no apoio às vítimas, que a pandemia ainda mais fragilizou; à integração das comunidades imigrantes, ainda mais

vulneráveis e o apoio às famílias e aos jovens são outras frentes do trabalho que é enaltecido por este prémio. Exemplo disso é o esforço de adaptação das iniciativas do Espaço Jovem: Projeto Jovens Seguros <>Famílias Felizes e ainda o conjunto de projetos comunitários para acesso gratuito a equipamentos de proteção individual a toda a comunidade, como sejam a produção de máscaras sociais solidárias e viseiras. Um trabalho conjunto que mobiliza o município e a comunidade.

“AUTARQUIA DO ANO”, NA ÁREA DA CULTURA E DO PATRIMÓNIO

O prémio atribuído na área da cultura e património reconhece o trabalho resiliente realizado em 2020 em São Brás de Alportel, com a estratégia de adaptação da cultura aos tempos de pandemia “Cultura Em Casa”, com o intuito dinamizar e levar cultura e as tradições até às casas são-brasenses num ano em que os espaços culturais e os eventos presenciais se debateram com fortes restrições.

O Município procurou reajustar e adaptar a sua programação mediante a realização de iniciativas de cariz não presencial, com recursos às redes sociais, às plataformas tecnológicas do Município e até com a criação de um canal de televisão digital “Meo Kanal”.

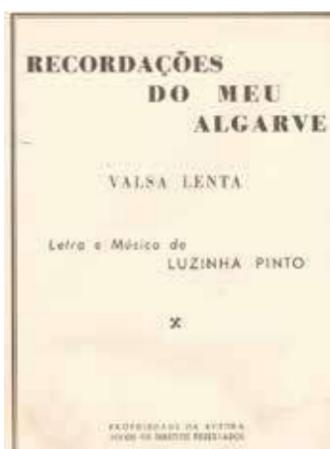
São exemplo desse trabalho: o ciclo de exposições online “Arte em casa”; a Gala “São Brás a Cantar”, o ciclo de 100 miniconcertos online; a primeira eliminatória do concurso Música Moderna – Música JÁ; a Biblioteca perto de Si; o espetáculo “O Homem do Fogo”; o lançamento de sessões de cinema ao ar livre e no Cineteatro São Brás; a celebração online das tradições com a celebração da Festa das Tochas Floridas, evento que concorreu em 2020 às “7 Maravilhas da

Cultura Popular Portuguesa. São muitas e diversas as iniciativas deste programa cultural alternativo. Merecem ainda destaque o programa comemorativo do 106º aniversário do Município, que chegou a casa de todos; a Festa de Final de Ano #Em Casa e a Gala dos Prémios Juventude 2020 que foram exibidos em direto através das redes sociais e dos canais disponíveis ao município. Um conjunto de efemérides também foram assinalados com diversas iniciativas e momentos culturais disponibilizados online.

Eventos âncora como a Feira da Serra de São Brás de Alportel ou o “Calçadas - a arte sai à rua” foram também reajustados e adaptados para o mundo digital. Também o Dia Nacional dos Centros Históricos e as Jornadas Europeias do Património foram assinaladas com um programa digital que lançou desafios aos mais novos e apresentou o projeto da Carta Municipal do Património. Ainda na área do património e da valorização da memória comum, o prémio incidu sobre a inauguração da Casa Memória da EN 2 e de todo o vasto trabalho de valorização da história local, a publicação das rúbricas “Lojas com História” e “Intemporal e transmissível” que procura valorizar o património cultural imaterial e o lançamento online de edições municipais como, por exemplo: “Da Rivalidade à União – História do Futebol em São Brás de Alportel 1913- 1970”, de César Correia.

O “Prémio Autarquia do Ano” é promovido pela Lisbon Awards Group com o apoio pelo jornal económico online “ECO”. Nesta 2ª edição, a iniciativa contou com a participação de 50 municípios portugueses e premiou 30 projetos submetidos pelas autarquias às 10 categorias e mais de 25 subcategorias previstas no regulamento.

Recordando a Compositora e Pianista: Luzinha Pinto



O Jornal O Samsbrasense dá a conhecer mais uma personalidade sambrasense, de seu nome Maria da Luz Brito Pinto, conhecida por Luzinha Pinto, foi compositora e pianista.

Nascida em 1901 na Fonte do Mouro, começou por estudar música no colégio em Faro, ser pianista e compositora era o seu sonho, até foi letrista, fazendo muitos poemas.

A D. Judite Rosa foi sua professora e sempre a incentivou a enveredar pelo mundo da arte.

Mais tarde foi viver para o Montijo mas manteve sempre contacto com a sua terra natal. Inclusive colaborou com Henrique Ramos (antigo diretor do Rancho Folclórico Faro) vulgo Henrique “Ferrador”.

Fez ainda parte do Coro da Igreja de

São Brás com a D. Lelinha, o Dr. Alberto Fernandes, Maria João Gaspar, Eugénia Rosa, Verónica Lourenço, um grupo solidário que cantavam as janeiras para angariar bens para as famílias mais necessitadas. A casa do Dr. Galvão era muitas vezes visitada onde davam casacos, mantas e bolos para os mais pobres.

Durante mais de 20 anos, Luzinha Pinto vinha todos os natais para o Algarve, para participar nesta ação solidária em São Brás.

O dom da música nasceu consigo, não há registo de mais familiares músicos, de destacar os seguintes trabalhos de Luzinha Pinto: Corridinho de Cabo S. Vicente, Rapsódia Algarvia, Marcha - Viva o Benfica e Recordação do meu Algarve.

Esta homenagem foi realizada com o seu filho Joaquim José Luz Pinto.

Lar de Terceira Idade da Misericórdia de São Brás inicia obras de Requalificação e Ampliação

“(…) a Santa Casa da Misericórdia pretende renovar a esperança num futuro melhor, aumentar a qualidade dos serviços prestados e o número de utentes apoiados, dar melhores condições de conforto a utentes e colaboradores.”

Está em curso, em São Brás de Alportel, uma obra da maior importância para o bem-estar e dignidade dos seniores e para o apoio às famílias: o projeto de ampliação e de requalificação de todo o Lar da Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia, que pretende dar vida nova à missão de dar Vida aos anos.

As Obras têm um investimento superior a 2 milhões de euros e são apoiadas por fundos comunitários, pelo Município e pelo Fundo da Rainha D. Leonor.

A obra de ampliação e remodelação do edifício da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário da Santa Casa da Misericórdia de São Brás de Alportel vai permitir a reposição de 85 camas da capacidade reconhecidas no acordo de cooperação com a Segurança

Social e dar maior conforto aos utentes.

A zona amplificada que vai ser construída de raiz, vai contar com 12 novos quartos duplos, uma sala de estar e de atividades com copa. A zona existente vai ser preservada, mas objeto de remodelação para melhorar o conforto de quem trabalha e vive neste espaço.

A execução do projeto elaborado pela Arquitráfego, Lda, foi adjudicada à empresa Martins Gago & Filhos, Lda, pelo valor de 2.091.922,95 euros.

Um investimento que conta com financiamento por fundos comunitários do Portugal 2020 – CRESA Algarve, mas também com apoio do Fundo Rainha D. Leonor (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e União das Misericórdias Portuguesas) e do Município de São Brás de Alportel.

Com o lançamento desta obra, a Santa Casa da Misericórdia pretende renovar a esperança num futuro melhor, aumentar a qualidade dos serviços prestados e o número de utentes apoiados, dar melhores condições de conforto a utentes e colaboradores, estimular a retoma económica e criar mais postos de trabalho.



Mega Tocha Florida homenageia Procissão da Aleluia em pleno Largo S. Sebastião



O Município de São Brás de Alportel homenageou a tradição ancestral de todos os sambrasenses, a Procissão da Aleluia, com a instalação de uma grande Tocha Florida, com mais de 200 quilos, esta exibição integrou o programa “Juntos celebramos a Páscoa em Casa – unidos pelo coração e pela tradição” que incluiu a celebração eucarística com transmissão online, uma exposição documental e várias exposições físicas e digitais.

A estrutura da Tocha Florida de Homenagem foi construída com o aproveitamento de materiais de ferro existentes nas oficinas do município. Decorada com 134 vasos de flores e complementada com flores campestres alusivas à Festa das Tochas Floridas, levando uma vela no cimo da tocha.

Esta instalação artística foi produzida pela equipa de serralharia, com o apoio dos setores de carpintaria, pintura, pedreiros, calceteiros e eletricidade. O design e decoração são da autoria de Sónia Martins, do Gabinete Municipal de Turismo, o projeto coube ao vereador Acácio Martins e contou ainda com o apoio do Gabinete de Comunicação,

entre outros colaboradores municipais.

Esta peça de arte coletiva assinalou esta época muito acarinhada pelos sambrasenses, prestando homenagem aos conterrâneos que sempre deram voz e mãos a esta tradição e lembrar o poeta Bernardo de Passos, que inspira a sua terra.

O Domingo de Páscoa ficou ainda marcado pela Eucaristia da Ressurreição numa missa campal com lugares limitados e com transmissão online através das redes sociais do Município. O párcos passou pelas ruas onde passava habitualmente a Procissão da Aleluia, os sambrasenses participaram pelo segundo ano com as suas tochas e colchas às janelas e varandas, proclamando: “Ressuscitou como disse: Aleluia, Aleluia, Aleluia”.

A Festa das Tochas Floridas é habitualmente organizada em parceria pela Paróquia de São Brás de Alportel, pela Associação Cultural Sambrasense e pelo Município de São Brás de Alportel.

Imagens de Alexandre Morais

Salgueiro vence M50 na Taça de Downhill decorrida em São Brás

Taça de Portugal de Downhill de 2021 arrancou em São Brás no passado dia 10 e 11 de abril, esta foi a primeira prova europeia de Downhill deste ano e contou com a presença de 150 atletas de 5 nacionalidades, entre os quais os campeões nacionais de Downhill de Portugal e Espanha

A conceituada pista do Arimbo, que é já uma referência nacional, em plena Serra do Caldeirão, recebeu esta importante competição nacional desta modalidade, e reconhecida a nível internacional.

O cenário e as condições oferecidas pelo território sambrasense, próximo do mar e de portas abertas à Serra do Caldeirão, são propícios à prática do downhill e atraem anualmente centenas de atletas que têm regressado para estágios de pré-temporada, com vista a uma melhor preparação para os campeonatos internacionais.

De salientar a vitória do sambrasense José Salgueiro da equipa XDREAM.

Partilhamos com os leitores as classificações:

ELITE FEMININA:
1º Margarida Bandeira
2º Joana Nunes
3º Marta Simões

ELITE MASCULINO:
1º Gonçalo Bandeira
2º Tiago Ladeira
3º Brett Wheeler

...
7º Guilherme Jesus
...
28º Alexandre Santos

MASTER 30 MASCULINO:
1º Francisco Sousa

2º Rui Cabrita
3º Rúben Martins
4º Daniel Pinto

MASTER 40 MASCULINO:
1º Paulo Domingos
2º José Sousa
3º Miguel Santos
4º Rui Cruz

MASTER 50 MASCULINO:
1º José Salgueiro
2º Juan Lopez
3º Francisco Batarda



HOMENAGEM

Sónia Reis*A partida injusta aos 19 anos*

(...) a Sónia era alguém justo, amiga dos seus amigos, não suportava discriminações, as pessoas para ela eram todas iguais, e todos tinham direito a errar e a recomeçar.

O Jornal O Sambrasense homenageia Sónia Reis, uma jovem dinâmica que deixa muita saudade à nossa comunidade, em conversa com a irmã Mónica Reis, deixamos aqui um pouco daquilo que foi esta jovem que nos marcou a todos nós e partiu de forma ingrata aos 19 anos.

ENTREVISTA**Como recordas a tua irmã Sónia?**

A Sónia, como muitos que a conheciam sabem, era uma pessoa muito impulsiva, de forte carácter, sabia o que queria, apesar da tenra idade. Era alguém justo, amiga dos seus amigos, não suportava discriminações, as pessoas para ela eram todas iguais, e todos tinham direito a errar e a recomeçar. Era luminosa e ao mesmo tempo tinha uma arrogância que a ultrapassava.

Dedicou-se muito cedo ao trabalho, nomeadamente à restauração, era algo que a preenchia, nos últimos tempos da sua vida geria um bar em Moncarapacho, gostava da noite, das pessoas e do convívio.

A Sónia tinha apenas 19 anos quando partiu. O que aconteceu?

A Sónia naquele domingo dia 22 de março de 2009, encontrava-se com a minha irmã mais nova (na altura tinha 10 anos), numa festa de aniversário. Queixou-se que lhe doía a cabeça, e caiu no colo da minha irmã. O INEM foi logo chamado, e chegou rapidamente, tentando reanimá-la, mas quando chegaram já nada se podia fazer. Saiu do local sem vida. Foi vítima de um aneurisma cerebral fulminante.

Que sonhos ficaram por realizar?

A Sónia, apesar da sua idade, queria muito construir uma família, ter filhos, dizia que queria ter filhos antes dos 20, queria tudo rapidamente. E era tão bom que tivesse sido como ela planeava. Mas não foi.

O que deixa mais saudades?

O seu sorriso e o seu mau feito, não tinha papas na língua, não fazia fretes, ou gostava ou não gostava. A sua generosidade, o querer ajudar o outro sempre.

Que mensagem gostarias de deixar para todas as famílias que estão a passar por um luto?

O luto é um processo lento, doloroso e por vezes solitário. Nunca conhecemos a dor do outro, não podemos julgar, porque cada um tem a sua forma de reagir e de se comportar com a perda. O ir vivendo um dia de cada vez, a frase cliché, é das piores coisas que as pessoas nos dizem quando somos nós que perdemos alguém, porque acabam por o fazer para minimizar a nossa dor. O tempo atenua, mas há datas no calendário que nos consomem, só temos de aceitar, mesmo que a revolta seja imensa. E é importante saber pedir ajuda quando não somos capazes de gerir a dor, o vazio e a perda.

Somos humanos, e não somos preparados para perder os nossos, muito menos quando nada indica tal, quando não há doença diagnosticada. Isso sim, é o mais duro, quando não há tempo para despedidas, quando as coisas acontecem quando está tudo bem". Temos de acreditar que nos dias em que nos sentimos mais sozinhos, os nossos estão sempre por perto, mesmo quando fisicamente já não é o caso.



CULTURA

Espelho D'Água

E a pandemia não dá tréguas... Continua a normalidade das vivências e a empurrar algumas pessoas a quebrar as tais regras destes dias tão "anormais". Há ausência de liberdade, do ir e do vir, do poder ser senhor e mestre da sua nau, isto provoca no safado uma vontade incontrolável de partir a loiça toda. O instinto comanda. Aquela barragem que se alimenta de águas fronteiriças e carregadas de vontades próprias, é travada pela grandiosa obra de engenharia humana...e "tcharan" fez-se um espelho d'água... Há tanto de bom quanto de mal, discussões para os entendidos na matéria e para as esplanadas dos cafés. Aqui o que interessa é este encontro entre estes dois seres livres como as águas, e que se sentem atrevidos. Manter as necessidades básicas do adulto sob controle, acaba por ser um paradoxo. A lua está cheia, bela como somente ela sabe-o ser e reflete o amor que o senhor Sol lhe dá sem a tocar. E assim como



BETH MELETI

que por gratidão ela ilumina as estradas sinuosas que ambos percorrem para estarem juntos Tudo surge no pequeno ecrã pois de outra forma não seria possível, fecharam tudo! O distanciamento em oposição aos encontros casuais com risos e barulhos à mistura, e os afetos que despreziosos foram substituídos pela frieza das salas de "chats". Há quem não consiga continuar a viver assim, provoca-se dentro do ser uma inquietação alucinante que tolda o pensar e impulsiona-o a ir, a avançar. Não há medos ou receios esta tudo por descobrir e explorar. Então, bora lá! sem ir como saber?

Continua na próxima edição

Mãe

*A palavra mais doce que conheci
O amor mais sincero que vivi
O sorriso mais lindo
Que eu já vi*



MARIA DE LURDES CIPRIANO

*As tuas mãos tão cansadas, mas tão boas
Tinha sempre esmola para dar
A tua boca sabia sempre calar
O segredo que pediam para guardar*

*Recordo o teu amor belo e sincero
Tudo o que eu quero
É que vivas junto a Deus
No teu descanso*

*Só tu mãe
Foste o maior amor que perdi
Por isso chorarei
Sempre por ti*

*Mãe,
O teu amor foi verdade.
Está guardado no céu
Na Gaveta da saudade.*

*Nas horas do meu sofrimento
Corre para ti meu pensamento
Saudoso e mais leve
Do que o próprio vento*

O nosso Algarve...

*Entre o céu azul e o mar
Ao sul deste Portugal
Uma província de pasmar
De uma beleza sem igual*



ELEUTÉRIA PIRES

*Vilas de pescadores caídas
Numa anciã formosura
Pelas suas belas enseadas
Fazem parte da nossa cultura*

*Este património tão natural
Praias rochosas amplos areais
Águas límpidas não há igual
Paraíso de encantos reais*

*Cidade de Faro é a capital
Deste cantinho à beira mar
Sua beleza tão ancestral
Tem imenso para visitar*

*O folclore é o nosso legado
Que nos leva além-fronteiras
Por todo o mundo dançado
Suas músicas bem brejeiras*

*Suas praias ensolaradas
Um paraíso para disfrutar
Pelo Atlântico banhadas
Destino de férias a procurar*

Lembrar o Padre Cunha

*Lembrar o Padre Cunha
Fez muito por São Brás
Coisas antigas ele punha
Um museu ele foi capaz*



ILDO GUERREIRO

*Fez pequenos acordeonistas
Para o bem deles se punha
E com a ajuda das catequistas
Quero lembrar o Padre Cunha*

*Abalou da sua terra Penafiel
Para conseguir o bem se punha
Até para o Museu do Alportel
Tudo o que arranjava, ele punha*

*Esta terra não irá esquecer
Ensinar os miúdos ele foi capaz
Os pais só têm que agradecer
Fez muito por São Brás*

*Homem de muita cultura
O que deixou feito satisfaz
Cativou turistas com fartura
Um museu ele foi capaz*

Do pensamento à escrita

*Nem todos os sacrifícios são em vão!
Há sacrifícios que são uma poderosa semente
Nem todos os sacrifícios valem o tempo, dinheiro e atenção.
Mas quem vê caras não vê corações
Se o sacrifício que fazes é com amor
Custa-te muito menos
Deus vê tudo
Não desistas de fazer todo o teu melhor.
Sem querer há sacrifícios que fazes por alguém*



CECÍLIA AMADOR

*E não é esse alguém que ficará para sempre ao teu lado
Por isso faz de todo o teu coração
Sem esperar nada em troca
Deus providenciará no tempo certo...*

Razão de viver

*Razão de viver
Meus filhos
Meu neto
Vê-los crescer.*



DILIA GUERREIRO

*Ensine o respeito
De conviver
O respeito
De proteger.*

*Mas
O importante
É Unidos combater
Com respeito
Humildade
Para que se possa
SOBREVIVER.*

*Em casa já isolados
Tentando perceber
O que nos está
A acontecer.*

*Cada um de nós
Tem que entender
Que nesta guerra
Todos vamos perder*

O Poeta Louco

*A tua asa
quando me abraça
Atua como casa
que entrelaça
A tua com
a minha raça.
À toa, somos
a nossa taça.
À nossa!
Tem mais graça!*



JOÃO SILVA

DROGARIA GAGO

ENTREGA GRÁTIS!

MARCA DE CONFIANÇA

Faça as suas compras ligando ao 919 717 600
Reciba a sua encomenda em casa ou levante-a na loja

Avenida da Liberdade 80 | São Brás de Alportel | Tl. 269 842 793

mais próximo de si!

REGIONAL & NACIONAL

Catarina Corujo

A mulher que é muito mais que uma capa de revista



CLÁUDIA OLIVEIRA



(...) Já experienciei algumas situações, olhares de desprezo, nojo, já me disseram que eu ia morrer antes dos 30."



Conta-me como foi, ao longo da tua vida, a tua relação com o teu corpo...

Então, eu sempre fui a mais alta. Sempre. E de certa forma, odiei, porque sempre parecia mais velha do que era e o espaço físico que eu ocupava sempre senti que era "demais", seja isso saltar, brincar, dançar de braços abertos, eu sempre ocupei (literalmente) espaço. E não sei bem porquê, deixei de o fazer aos poucos. Aprendi a viver com isso e claro que se tornou cada vez mais fácil à medida que todos iam crescendo. Hoje, continuo a ser a mais alta das minhas amigas e a certa altura da minha vida deixou de ser propriamente um problema porque vozes exteriores começaram a comentar o meu peso e sempre foi esse o foco. Eu hoje olho para trás e continuo sem entender porque é que o meu corpo incomodava tanto e porque é que queria que eu fosse mais magra quando eu era perfeitamente normal.. "normal..." o que é normal mesmo? Bem, eu nunca me senti mal com o meu corpo propriamente dito, mas por ser uma miúda bem alta, toda a minha estrutura fugia ao que as lojas de roupa do shopping ofereciam! Eu não tenho memória de um dia estar numa categoria de "peso normal" na tabela de IMC e só por isso ser perceptível a olho nu, foi-me inculida esta ideia de eu não ser normal, sendo que normal aqui seria magra. Mas nem tudo foi mau e sempre fiz questão de defender os outros e de lutar pela igualdade e justiça. O ser alta e imponente sempre me permitiu ter uma presença mais forte e soube-me aproveitar disso quando era momento de me defender e defender os outros. Daí nunca ter experienciado bullying.

Sofreste vários distúrbios alimentares, nomeadamente bulimia e compulsão alimentar... chegaste a ser acompanhada por algum profissional de saúde em relação ao tema?

Hoje olho para trás e só queria que houvesse melhor informação. Procurei profissionais que prometiam a solução e quando isto falhava (sempre) e eu procurava profissionais que tivessem uma postura mais humana e empática, eu sentia-me sempre mal quando não atingia os centímetros ou gramas perdidos entre consultas, até que o resultado era sempre o mesmo, a origem do que me levava à autossabotagem nunca era abordado e eu acabava por abandonar o acompanhamento com a sensação de que eu só falhava por conta da minha falta de personalidade e força de vontade.

Como foi e tem sido a tua relação com os profissionais de saúde?

Já experienciei algumas situações, olhares de desprezo, nojo, já me disseram que eu ia morrer antes dos 30, que só não era modelo porque não queria porque tinha a cara tão bonita e muitas vezes os sintomas que sentia eram relacionados imediatamente ao meu peso, mesmo que não existisse essa correlação médica. Isto gerou em mim uma desconfiança inconsciente no serviço de saúde que hoje acredito ser muito contraproducente na busca pela saúde porque me alienou completamente, eu sempre procurei fazer as minhas análises e sem dúvida que tenho sorte em ter uma boa saúde e não ter necessidade de procurar auxílio médico sem ser esse.

Sorte ou não, tenho uma nova médica de família e apesar do meu receio de me abrir a uma "desconhecida" foi-me demonstrado como um verdadeiro profissional de saúde atua - pelo seu utente. Neste mês de Março, depois de uns meses a monitorizar o que sentia, sintomas físicos decidi a medo partilhar com a minha médica de família tudo aquilo com que vivia desde o meu 8º ano (ansiedade e depressão) e humana como é, ouviu-me, não me ofendeu, não foi agressiva e não obstante o seu choque por eu nunca ter conseguido pedir ajuda, encaminhou-me imediatamente nunca desvalorizando as minhas queixas.

Senti-me validada pela primeira vez na vida e iniciei um processo de recuperação.

Costumas falar bastante sobre saúde mental, nas tuas redes sociais... de que forma é que todo o teu processo com a imagem corporal afetou a tua saúde mental e de que forma é que a terapia te ajudou a superar traumas que tivesses adquirido ao longo do teu crescimento?

A meu ver não é possível dissociar um do outro. Eu desvalorizei a minha saúde mental a minha vida toda literalmente em busca de uma suposta saúde física, por muito que tenha reconhecido em fases da minha vida que não estava bem, sempre atribuí isso a questões hormonais, inexistência de força de vontade, falta de carácter. Sempre me culpabilizei muito por tanta coisa que chegava ao ponto de pensar que o melhor seria o fim porque eu simplesmente não conseguia encontrar solução. Penso que desta vez quebrei finalmente o ciclo e começo um novo caminho com ajuda psicológica para continuar a dar passos em frente neste processo de desconstrução de mim mesma para me conhecer e compreender melhor.

Catarina, 33 anos, um nome que se tornou conhecido no público português depois da capa que fez para a revista Cristina, em 2019. Conta atualmente com mais de 33 mil seguidores nas redes sociais.

Mas a Catarina não é apenas uma capa que chocou um país; Catarina é uma voz ativa sobre a luta das pessoas e, acima de tudo das mulheres, com o seu corpo e contra os padrões impostos pela sociedade que fazem um cultivo pouco saudável do mesmo.

ENTREVISTA

Catarina, começa por me dizer quem és tu e o que é que te move enquanto pessoa; quais as tuas maiores paixões?

A Catarina é uma mulher com um sentido maternal muito apurado! Sempre fui muito meiguinha, simpática e valorizo muito a amizade. Sou uma apaixonada por arte em geral, principalmente por tudo o que envolve trabalhos manuais, diy 's, música, dança e maquilhagem. Sou licenciada em Línguas e Relações Empresariais mas são mesmo as

relações interpessoais que me motivam no dia a dia. Para além disto, sou apaixonada por cantar, pelo amanhecer e pelo crepúsculo, adoro conversar sobre o tudo e o nada, daquelas que se prolongam pela noite dentro. Adoro romance mas sou um quanto introvertida para não me sentir constrangida mas diariamente me levanto para quebrar todas as crenças que me foram inculidas por ser gorda. E essa é uma delas.

BOA VIDA

Sugestão do Chef

Dinis Maurício

Dinis Maurício, 48 anos, chef por paixão e não por profissão, trabalha na área da produção de biogás. Mas o amor pela culinária surgiu desde tenra idade, algo que faz por gosto e que adora partilhar em família e amigos.

Pertence a uma família que comercializa peixe fresco há várias gerações e por isso teve grande influência na sua escolha para este menu.

Apaixonado pela cozinha mediterrânica, cheia de tradição e sabor, utiliza produtos que relembram os sabores do antigamente e que se estão a perder na nossa geração.



ENTRADA

Biqueirão em vinagre: Segredos do Algarve



INGREDIENTES:

- Biqueirão 500g
- 3 Dentes de alho
- Pimenta Fresca qb
- Vinagre de vinho qb

PREPARAÇÃO:

- Retire, limpe e escorra os filetes para um prato;
- Corte os dentes de alho bastante finos por cima do peixe;
- Tempere de pimenta fresca suavemente por cima dos filetes;
- Regue os Biqueirões com uma quantidade generosa de vinagre (até os cobrir, praticamente);
- Passado 5 horas, retire o excesso de vinagre, pois o peixe cozeu a frio com o próprio tempero, cobrir com azeite de qualidade, estão prontos a servir. Usar ervas frescas a gosto...

PRATO PRINCIPAL

Arroz de corvina com camarão da Costa



INGREDIENTES:

- postas de corvina
- 100g camarão
- Pimento q.b
- 1 folha louro
- 1 cebola picada
- 3 dentes alho picados
- q.b Azeite
- 3 tomates maduros picado

PREPARAÇÃO:

- Cozer o peixe, o camarão em água com sal e louro, alho-francês, e quarto cebola, ramo de ervas frescas salsa coentros.
- Retirar as espinhas e as peles ao peixe, lascar, coar a água e reservar.
- Num tacho colocar azeite, a cebola, os alhos e deixar refogar um pouco, acrescentar os tomates, pimento a polpa de tomate.
- Juntar o arroz, deixar fritar um pouco sem queimar, temperar com sal e pimenta. Deitar a água do cozimento do peixe e deixar cozinhar.
- Quando o arroz estiver quase cozido, adicionar o peixe em lascas, e o camarão.
- Retirar do lume, polvilhar com os coentros picados grosseiramente. Hortelã (opção).

- pelado e sem sementes
- 3 colheres de sopa polpa de tomate
- 250 g arroz carolino
- 800 ml água de cozer o peixe (quente)
- q.b Sal e pimenta
- q.b Coentros picados, (hortelã) fica ao critério.

SOBREMESA

Mousse de Manga



INGREDIENTES:

- 2 mangas maduras
- 200 ml de natas
- 200 ml de iogurte grego
- Sumo de 1 lima
- 4 colheres de sopa de mel bem generosas.
- 4 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO:

- Triturar as mangas, juntar o iogurte, o mel, o sumo da lima e a gelatina previamente demolidas.
- Por fim envolva as natas previamente batidas. Guarde no frigorífico antes de servir.
- Decorar a gosto.

TEXTURA DA ESTRELA Rosé 2018
 Produtor: Textura Wines
 Região: Dão
 Enólogo: Luis Seabra
 Castas: 100% Tinta Roriz
 Alcool: 13,50 %
 Preço médio de venda: 16 €
 Site: www.texturawines.pt

TEXTURA DA ESTRELA Branco 2018
 Produtor: Textura Wines
 Região: Dão
 Enólogo: Luis Seabra
 Castas: Encruzado, Bical e Cercial-Branco
 Alcool: 13,00 %
 Preço médio de venda: 17 €
 Site: www.texturawines.pt

PRETEXTO Tinto 2018
 Produtor: Textura Wines
 Região: Dão
 Enólogo: Luis Seabra
 Castas: Jaen, Alfrocheiro, Tinta Roriz e Touriga Nacional
 Alcool: 13,60 %
 Preço médio de venda: 12 €
 Site: www.texturawines.pt

TEXTURA DA ESTRELA Tinto 2018
 Produtor: Textura Wines
 Região: Dão
 Enólogo: Luis Seabra
 Castas: Vinhas Velhas, Touriga Nacional, Jaen e Alfrocheiro
 Alcool: 13,20 %
 Preço médio de venda: 17 €
 Site: www.texturawines.pt

IMIGRANTES

Os nossos imigrantes... Espaço mensal de encontro intercultural

À conversa com Michael Kirrane



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

Michael Kirrane nasceu há 72 anos em Davyhulme, Manchester, no Reino Unido. Depois de ter concluído o curso superior em Londres, viveu durante quatro anos em Bruxelas, na Bélgica, e mais dois anos na Alemanha. Regressou, entretanto, para Bruxelas onde viveu os 40 anos seguintes.

A sua vida profissional foi dedicada às novas tecnologias e à programação informática, tendo-se tornado especialista em comunicações de informação tecnológica e consultor na área da segurança de comunicações tecnológicas e foi presidente de uma pequena empresa tecnológica em Bruxelas.

A primeira visita a Portugal aconteceu há mais de 40 anos. Michael conta que estar em Portugal sempre foi agradável, à exceção de uma vez que foi com a esposa Jo Kirrane a uma linda praia ventosa em Aveiro. **“Não tínhamos percebido que o vento não interrompe a força do sol e quando demos por nós éramos o típico par de turistas vermelhos (com um escaldão). Lição aprendida”,** comenta. Após vários anos a pensar sobre o local onde queriam viver a reforma, perceberam que a maior parte dos amigos estavam a sair da Bélgica quando se reformavam. Uns para o Reino Unido, outros para os Estados Unidos da América.

O Algarve solarengo, de clima quente, com pessoas simpáticas, com boa gastronomia, taxas de criminalidade baixas e um excelente serviço de saúde já estava na mira do casal. “A Bélgica é um bom lugar para viver e trabalhar. Mas para a reforma é muito chuvosa e os impostos são

muito altos”, acrescenta Kirrane.

Há pouco mais de um ano estiveram em Cabanas de Tavira à procura de uma casa que pudessem comprar e transformar no seu novo lar. “Era inverno e a cidade estava deserta. Estou certo de que é um local mais movimentado no verão mas nós não estávamos interessados em ficar numa zona turística agitada”, recorda.

Visitaram muitas casas, sobretudo a leste e a norte de Faro e conta que quando chegaram a São Brás de Alportel rapidamente se empolgaram.

“São Brás de Alportel é uma pequena e agradável vila virada para a costa sem os indesejáveis estereótipos turísticos. Está a poucos minutos de carro da serra, perto do aeroporto, perto de Espanha e com os serviços necessários (hospitais, supermercados, lojas com atendimento em inglês, mercado municipal) e com um futuro que se prevê positivo. A regeneração do Centro Histórico

é um excelente exemplo dos muitos projetos desenvolvidos localmente. É uma vila portuguesa que acolhe os estrangeiros que a visitam assim como para os que nela vivem e se juntam à comunidade”, explica Michael.

Apressaram-se então a vender a casa de Bruxelas e durante o processo de venda regressaram a São Brás de Alportel, onde ficaram alojados num Bed&Breakfast dos arredores da vila. Contaram com a ajuda de Calvin da imobiliária ACPS para encontrar a casa ideal que preenchesse os requisitos que procuravam dentro do orçamento que tinham disponível.

A família e os amigos viram com bons olhos a escolha do casal que apesar de ter sido assíduo em São Brás de Alportel no último ano, mudou-se oficialmente para o Corotelo há cerca de dois meses.

Agora com um grande jardim, Michael espera cumprir o seu desejo de ter uma vida mais amigável do ambiente, de uma forma que diz que não seria possível no norte da Europa.

Michael diz ter plena consciência de que a pandemia e os confinamentos colocaram a

vida social do concelho em pausa.

“O melhor que conseguimos agora é trocar algumas palavras quando vamos às lojas ou ao mercado, mas tenho a certeza que num futuro próximo os cafés, bares, restaurantes, museus e outros espaços públicos vão reabrir e a vila voltará a vibrar como antes da pandemia”, afirma admitindo estarem ansiosos por esse momento até para poderem integrar grupos e atividades.

“Gostava de ver a Feira das Velharias no Largo de São Sebastião e que aos domingos o Largo ficasse fechado ao trânsito para que os bares e restaurantes pudessem mover mesas na rua e talvez de ter ali alguns músicos e artistas a mostrar e vender os seus trabalhos a par dos produtores locais”, refere acrescentando que seria interessante que uma vez por mês, dependendo do tempo, as luzes da cidade fossem apagadas mais cedo para que as pessoas pudessem apreciar o céu estrelado.

São Brás de Alportel, abril 2021

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

Textos: Sofia Silva | Carmen Macedo | Suzel Gonçalves

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

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



AGENDA

ACONTECE...

O Jornal "O Sambrasense" convida-o a desfrutar de alguns eventos a acontecer durante o mês de Abril, mês da Páscoa, da dança e da liberdade alcançada no dia 25.

25

DOMINGO | 10H30
CIRCULAR (NOVO TERMINAL)

Inauguração Circular - Terminal Rodoviário

Projeto integrado no Plano Regional de Mobilidade Urbana "PAMUS" com financiamento comunitário.

25

DOMINGO | 17H00
TERMINAL RODOVIÁRIO

Passeios Natureza 2021

"Pelos mesmos caminhos, em busca de outros". Descubra a rota dos vértices geodésicos em São Brás de Alportel.

30

ATÉ DIA 30 | EXPOSIÇÃO
BIBLIOTECA MUNICIPAL

"O 25 de Abril na Literatura"

Mostra bibliográfica sobre este acontecimento tão marcante na história de Portugal com a apresentação de várias obras.

INFORMAÇÃO



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

916 956 204 | 289 841 439

SOPA DE LETRAS

25 DE ABRIL DE 1974

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

- ABRIL
- CANÇÕES
- CARMO
- CRAVOS
- LIBERDADE
- LISBOA
- MAIA
- MARCELLO
- MILITARES
- OTELO
- POVO
- REGIME
- REVOLUÇÃO
- SANTARÉM
- SPÍNOLA



CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
289 842 666

CÂMARA MUNICIPAL
289 840 000

CENTRO DE APOIO À COMUNIDADE
289 840 020

CENTRO DE SAÚDE
289 840 440

EVA TRANSPORTES
289 842 286

FARMÁCIA DIAS NEVES
289 842 252

FARMÁCIA S. BRÁS
289 842 261

GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
289 840 800

JUNTA DE FREGUESIA
289 842 174

Nº DE EMERGÊNCIA
112

POSTO DE TURISMO
289 843 165

PROTEÇÃO CIVIL
117

SAÚDE 24
808 242 424

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

TÁXIS
289 842 611

VETERINÁRIO MUNICIPAL
289 840 008



FARMÁCIAS DE SERVIÇO

HORÁRIOS

FARMÁCIA S. BRÁS

ABRIL
Indisponível

MAIO
1 | 3 | 5 | 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 17 | 19 | 23 | 25 | 27 | 28 | 29 | 31

FARMÁCIA DIAS NEVES

ABRIL
Indisponível

MAIO
2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 | 30

HORÁRIO DIAS ÚTEIS: 09:00 - 22:00

HORÁRIO FIM-DE-SEMANA: 09:00 - 13:00 | 15:00 - 22:00

APÓS AS 22H: Contatar o nº telefone indicado à entrada (Somente em caso de urgência e com receita médica)

A FECHAR



Dicas a Granel

As pessoas Bialógicas



sentirem-se bem neste espaço onde também eu passo grande parte dos meus dias.

Gosto de ver o brilhar de entusiasmo nos olhos das crianças quando entram na Bialógica e também dos pais que se sentem tranquilos com os seus filhos aqui e, inclusive sei que gostam de os trazer cá por ser um local estimulante: a nível exploratório do que temos nos frascos, dos cheiros que pairam no ar, do cantinho onde brincar é natural... Por vezes aparecem os mais pequenos a fazerem mandados aos pais ou aos avós, o que me relembra de quando eu vivia por cima de uma mercearia e lá ia eu com a lista de compras, sozinha, e com a ajuda da D. Maria da Luz que me aviava, chegava a casa toda contente com as minhas compras. Tenho também os meus pequenos clientes que fazem mealheiro para virem à Bialógica às compras a pensar neles e nos manos, ora são brinquedos de madeira ora algo para adoçar as suas bocas.

É, sem dúvida, um espaço para famílias e é sempre agradável quando chegam todos e sinto o mesmo entusiasmo em cada uma das diferentes gerações.

Tenho observado que começa a haver uma mudança nos hábitos. Tenho muitos clientes homens que gostam de vir à Bialógica buscar pão e fazer as compras necessárias. Ao longo do tempo, as compras para casa deixaram de ser uma tarefa única e exclusiva da mulher, e é bom acompanhar esta mudança na forma de ver o mundo, onde todos temos os mesmos

deveres e direitos, mesmo com as nossas diferenças que tornam cada pessoa única.

Os jovens chegam muito preocupados com a questão do plástico e procuram soluções para a sua higiene mais ecológicas e sustentáveis.

Sorrio quando vejo algum cliente estacionar a sua bicicleta para entrar na Bialógica.

Sorrio ainda mais quando começo a ouvir lá ao longe um tilintar dos frasquinhos dentro dos sacos de pano. É sinal que vem aí alguém preparado para fazer as suas comprinhas a granel, sem desperdício.

Reparo também os muitos cumprimentos ao meu gatinho de cerâmica que cá está desde a abertura da loja e que quase todos os dias dá no olho de alguém.

Como estou na Avenida, posso observar o vai e vem de carros, de pessoas a caminhar, dos animais a passar... durante o confinamento, quando os bancos de jardim estavam proibidos, observei todos os dias um senhor velhote caminhar, chegar à frente da loja e encostar-se durante uns segundos à boca de incêndio para recuperar o fôlego.

Sendo uma mercearia a granel, com produtos biológicos e mais ecológicos, algo que já existe muito noutros países, a loja tem sido naturalmente bem recebida pela comunidade estrangeira, que vive cá ou que por cá passa durante uns dias. Aproveito para falar de como é interessante comunicar com eles... a tentarem aprender o português e eu a tentar melhorar o meu inglês, vamos falando umas vezes tudo em português,

outras tudo em inglês, outras misturado com francês, e noutros casos em que a língua poderia ser vista como uma barreira, já aprendemos a recorrer com naturalidade às novas tecnologias e falamos dinamarquês através do google tradutor.

Como este é um espaço de calma, tenho bancos e cadeiras espalhados pela loja, onde as pessoas podem descansar um pouco e conversar antes de fazerem as suas compras. Tem sido um espaço de muita partilha: experiências na horta, culinária, tentativas de fazer detergentes em casa... Aqui também partilhamos os frascos usados que nos trazem com quem precisa, e por vezes somos brindados com o mesmo frasco de volta com uma deliciosa manteiga de avelã e cacau caseira.

Agradeço a todos vocês que fazem parte desta comunidade Bialógica, e convido quem ainda não nos conhece a vir até cá.

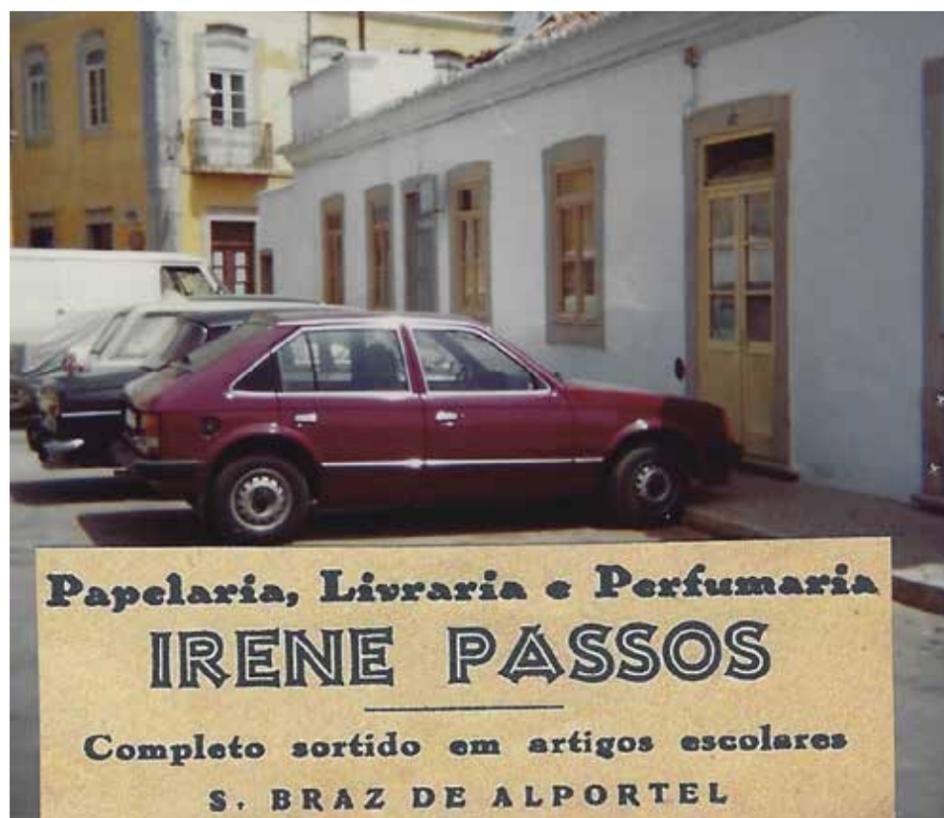


ANA BEATRIZ BERNARDO DE JESUS

Lara Martins alcança 1º lugar (Júnior) no Estádio do Algarve

A nossa atleta Lara Martins voltou a competir ao fim de tantos meses em paragem, estreou-se no dia 11 de abril no Escalão Júnior, no Estádio do Algarve. Uma prova de 5kms em que alcançou a nível absoluto o 9º lugar e a nível de escalão (júnior) o pódio.

Parabéns Lara e muito sucesso!



Recordar o Passado

Papeleria, Livraria e Perfumaria de Irene Rodrigues Passos

Filha de João Manuel Rodrigues de Passos, esta senhora tinha o estabelecimento contíguo à habitação, como era comum nesse tempo. Existiu um antigo mas pequeno quarteirão, nesse espaço hoje aberto, da rua Gago Coutinho, onde os carros podiam, até há pouco tempo, inverter a marcha, pois a rua tinha dois sentidos de trânsito. A porta da loja está frente ao "Opel" de cor grená, do sobrinho José Paulo, nesse dia em visita às tias, Irene e Laurinda. O estabelecimento serviu também de sala de espera do consultório dentário do irmão, Alexandrino, no compartimento a sul. Esse pequeno quarteirão delimitava o prolongamento das ruas Luís de Camões e Poeta Bernardo de Passos, até à rua Gago Coutinho. Nesse quarteirão existiu a casa dos sacerdotes aposentados. Frente ao edifício das irmãs solteiras, onde a rua estreitava, os mais velhos falam do local onde pobres pedintes dispunham de alguma privacidade e proximidade, num dos trajetos para a Igreja Matriz.

Partilha: Dr. Belchior | Grupo Memórias de São Brás