



# 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

*Desde 2002 a projectar o Futuro*

ENGENHARIA ENERGIA ECO-BUILD

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

## Gonçalo Assunção

Até sempre



### EMIGRANTES

*Família Sancho e a emigração para os EUA*

15

### TESTEMUNHO

*Ricardo Mestre e a força de renascer*

07

### REGIONAL

*"Os sonhos não têm idade"  
Laura Braz e a sua paixão pela representação*

28

### PATRIMÓNIO

*Tributo aos Antigos Combatentes na Guerra Colonial*

05



**D. Lelinha: uma história de solidariedade e determinação**



**Sónia Horta e Amabélio Pereira: a aventura do Folclore e da Vida**



**Homenagem ao Poder Local nas comemorações do 25 de abril**

## A ABRIR

## Editorial

Nem sempre nós conseguimos ser aquilo que desejaríamos, mas quando nós queremos e temos capacidade para o ser e a vida e carreira são interrompidas na flor da idade, é um lamento e um desgosto pra quem cá fica que nunca vai sarar.

No dia 10 de maio, partiu um miúdo na flor da idade, com apenas 23 anos, uma estrela entre os amigos, uma estrela em ascensão nos Ralis e uma estrela no Futebol que só não foi mais porque não quis e dedicou-se totalmente ao bichinho das corridas que o pai lhe incutiu e que ele adorava.

É com imenso pesar que vimos partir Gonçalo Assunção, um jovem que praticamente vi nascer e crescer de uma humildade e coragem, uma força de natureza, amigo do seu amigo, sempre pronto para a brincadeira e para ajudar, com uma simpatia e honestidade não muito comum nos jovens

de hoje. Merecia um desfecho melhor no azar que lhe calhou, no dia 24 de dezembro de 2020, um acidente do qual não mais conseguiu recuperar.

Um vazio gigante que deixa no seio da sua família e amigos, um momento irreparável, um sentimento de perda, perdeu-se um grande homem.

**O União Sambrasense agradece ao Gonçalo Assunção ter representado este clube com dignidade e a raça que lhe era característico e que nunca será esquecido.**

**À família e em especial ao seu pai, Luís Assunção, que foi durante algum tempo vice-Presidente deste clube, os sentidos pêsames, muita força nesta hora de dor. Coragem. Que descanse em paz!**



JOAQUIM JOÃO



## MOMENTO DO MÊS

## Festejos do Sporting em São Brás de Alportel

O Sporting Clube de Portugal venceu o Boavista na noite de dia 11 de maio, e 19 anos depois voltou a sagrar-se campeão nacional de futebol. Em São Brás de Alportel, os adeptos saíram à rua para celebrar, a Avenida da Liberdade e em especial o Largo S. Sebastião, foram palcos de momentos de emoção e festejo.

Imagem de Adriana Urbano

## BREVES

## Município de São Brás de Alportel abre concurso público para trabalhos de silvicultura preventiva

Os trabalhos abrangem uma área de 88,38 hectares das Faixas de Gestão de Combustível do concelho e estão integrados no Plano Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios.

Dando continuidade à estratégia de ação na prevenção de incêndios florestais e de defesa da floresta, eixo prioritário na missão do município, para prosseguir os trabalhos no terreno, o Município de São Brás de Alportel fez publicar ontem, dia 5 de maio, em Diário da República um concurso público para a execução de trabalhos de silvicultura preventiva em 88,38 hectares das Faixas de Gestão de Combustível do concelho.

No âmbito desta estratégia, encontra-se ainda incluída a execução de uma Faixa de Execução de Combustível, da rede secundária para proteção de aglomerados populacionais nas localidades de Almargens e Tareja, com 19,02 hectares de extensão e 100 metros de largura.

## Avança Beneficiação da Estrada Municipal 517, em Peral, até ao limite do concelho

Com este investimento de cerca de 187 mil euros, o Município pretende dar melhor qualidade e segurança nas vias de comunicação, no sítio do Peral, tanto para residentes para como para o setor empresarial

O Município de São Brás de Alportel tem em curso a obra de beneficiação da Estrada Municipal 517, no troço entre a Estrada Municipal 514 até ao Peral e ao limite do concelho do concelho.

Uma obra que vai permitir recuperar zonas danificadas durante a execução da Rede de Esgotos no sítio do Peral, consistindo os trabalhos em fresagem e saneamento das zonas degradadas, reperfilagem da estrada, execução de valetas em betão, melhoria das serventias e acessos assim como enchimento de bermas e pavimentação geral.

Os trabalhos foram adjudicados à empresa Candeias & Silva, Lda. por 187.101,82 euros e a sua conclusão está prevista para o final de maio.

## 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:** João Viana

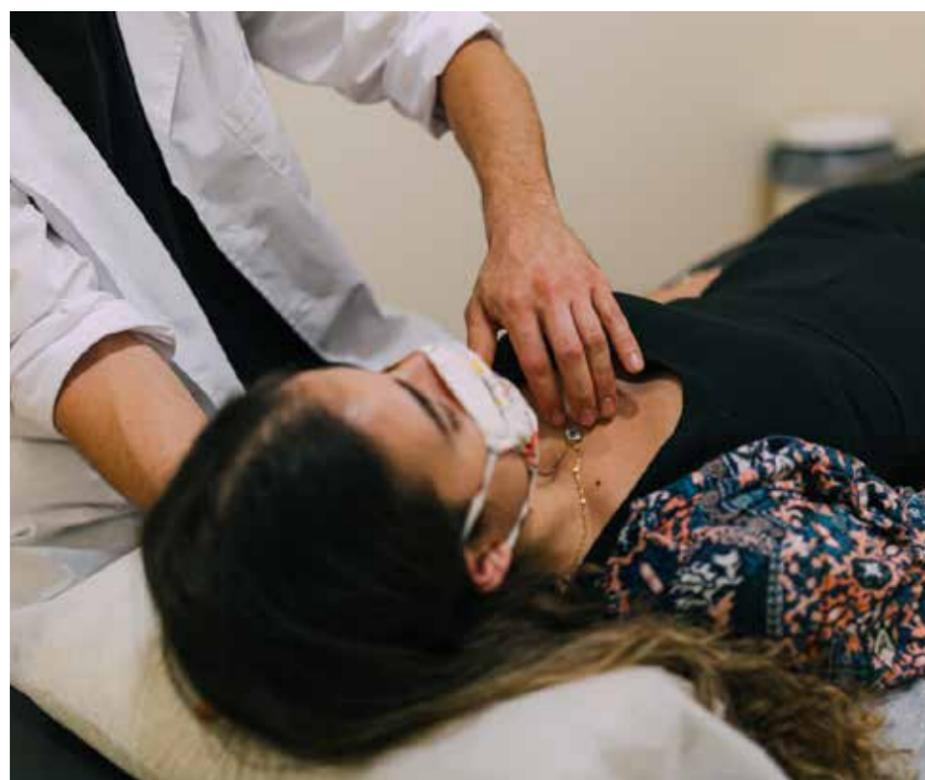
## JOVEM EMPREENDEDOR

## Rustam Kalyuzhnyy

Da dança ao Body Talk



(...) chegou a hora das pessoas começarem a perceber que medicina energética existe, pois nós somos energia.



**R**ustam Kalyuzhnyy, natural da Rússia, veio para São Brás com apenas 8 anos, atualmente vive em Tavira, mas ficou na memória dos sambrasenses o talento deste jovem na área da dança. Body Talk Algarve é o nome do seu projeto pioneiro que surgiu após procurar uma cura para os problemas que tinha nos joelhos dado ao seu percurso de dançarino. Como não encontrou solução na medicina convencional, decidiu experimentar uma cura alternativa e a partir daí nasceu este projeto.

## ENTREVISTA

## Como surge o Body Talk na tua vida?

Há uns quantos anos fui viver para Tavira, foi lá que pela primeira vez experimentei uma terapia chamada Body Talk, porque comecei a ter problemas de joelhos, fui dançarino durante muito tempo e a medicina convencional não me dava respostas... diziam que só com operação conseguia resolver o meu problema. Nunca achei que a operação fosse solução, então procurei terapias alternativas.

Foi quando descobri Body Talk, que trabalha a todos os níveis, desde convencional, energético, medicina tradicional chinesa, psicologia.

Body talk é uma junção bastante interessante que fez-me ver que talvez a dança não era o meu caminho. Sempre me interessei pela medicina tradicional chinesa.

## E decidiste abandonar a dança para arriscar neste projeto?

Sim, foi quando acabei o secundário. Ainda

continuei uns tempos com a dança, onde fui professor em Escolas de Tavira, tive na Academia de Dança em Ayamonte. Também entrei no Conservatório de Vila Real de Santo António! A dança estava a correr bem! Mas, como os meus joelhos começaram a bloquear, as coisas deixaram de fazer sentido e achei que o caminho não era por ali.

Então despedi-me e aconteceu esta grande mudança na minha vida. A minha terapeuta deixou-me com interesse em tirar o curso de Terapeuta, pois só tinha tirado o curso de Técnico de Body Talk em 2018, em que só podia fazer a manutenção a mim próprio ou à minha família. Já tinha uma boa base, mas a nível de exercer uma carreira ainda não podia!

Soube então que ia haver uma formação em Barcelona de Terapeuta de Body Talk, e embarquei na viagem. E foi aí que tudo começou!

Acabei o curso passado 1 ano, em que fiz a

segunda fase e fiz o exame, em que passei com 92/100. Só passa quem tiver de 90 para cima! Fiquei contente!

## Como se processa um tratamento desta terapia?

No início da sessão, utilizo um protocolo baseado no Biofeedback. Cada pessoa tem histórias diferentes e pergunto onde é a prioridade. Às vezes sou o primeiro a ligar para o Hospital e ajudar no processo. Sou o intermediário entre a pessoa e o corpo.

Ainda hoje estou a estudar anatomia e fisiologia. Quanto mais se sabe, melhor corre uma sessão! Há uma formação contínua que quero seguir, para ser avançado em Terapeuta de Body Talk. Há uma plataforma, que é The International Body Talk - IBA Global Healing, onde existem vários níveis.

Durante a sessão usamos tapping, através de toques em específicos pontos, para ativar circuitos de energia no corpo, para o corpo assimilar o que estamos a fazer.

## Como surgiu a oportunidade de fazeres tratamentos no Point Bem em São Brás de Alportel?

Eu já fazia sessões em Olhão e Tavira e queria voltar a trabalhar em São Brás, para mim, esta será sempre a minha terra! Algo chamava por mim... tenho cá os meus amigos e conhecidos, tive que voltar.

Estava à procura de um sítio alternativo... e o Point Bem recebeu-me!

## Consideras que a nossa sociedade já tem uma mente mais aberta a este tipo de tratamento?

Não posso dizer que estão de mente aberta, mas estão-se a abrir. Chegou a hora de as pessoas começarem a perceber que medicina energética existe, pois nós somos energia. Se aceitarmos que o ser humano é constituído por mente, corpo, energia, físico e psicológico, será mais fácil. Se só perceber sobre física, talvez não consiga tratar o problema! Recomenda-se uns comprimidos, mas o problema poderá estar num trauma que não se apercebe. Considero que isto seja um life changing.

## Qual é a diferença entre Body Talk e Reiki?

Reiki é uma terapia diferente, através da posição das mãos em que se canaliza energia. Eu posso utilizar tudo o que aprendi até aos dias de hoje e venha a aprender, porque durante uma sessão de body talk, se precisar e como terapeuta, posso vir a utilizar Reiki para desbloquear um certo ponto no teu corpo. Neste caso, não faço Reiki, mas faço Johrei, que é uma vertente japonesa de Reiki, que é um pouco diferente.

Mas dentro do Body Talk, não há o Reiki.

Reportagem de Adriana Urbano

## PATRIMÓNIO

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

## Pastelaria Dofir



**P**rossequimos o nosso caminho, por Vales da Memória... Este mês seguimos as pedras da calçada até ao n.º 132 da Av. da Liberdade para encontrar Fernanda Viegas, fundadora da Pastelaria “Dofir – Doçaria Fina Regional” que há pouco mais de três décadas marca presença nas celebrações da vida dos são-brasenses... e não só!

Aos 15 anos, Fernanda já ajudava a mãe, Maria Aurora Viegas, a fazer bolos. Faziam morgadinhos e bolinhos de amêndoa por encomenda. Ainda hoje, mantem-se fiel às receitas tradicionais e familiares que a mãe lhe ensinou e prefere fazer os seus produtos manualmente e de forma artesanal, como eram feitos antigamente.

Quando terminou o 11.º ano, nas férias de verão, frequentou um curso de doçaria regional que se realizou na Santa Casa da Misericórdia de São Brás. Logo nesse ano, participou numa feira, em Faro, a representar o curso, e no ano seguinte apresentou-se já em nome próprio. “Na altura davam apoio a quem quisesse abrir a sua própria empresa, criando postos de trabalho “Iniciativas Locais de Emprego” do Instituto de Emprego”, conta-nos.

Tinha 19 anos, quando o namorado (agora marido) a incentivou a criar a fábrica DOFIR, num espaço que tinha no Sítio da Campina. Estávamos em 1989. Fabricava e distribuía, numa carrinha, bolos de pastelaria do dia e sobremesas para cafés, restaurantes e pastelarias e também fazia bolos para aniversários, casamentos e batizados.

Há 21 anos, decidiram abrir uma pastelaria na Avenida da Liberdade que manteve o nome desta empresa familiar. Desta vez, fez sociedade com o cunhado, João Guilherme, que estava responsável pela parte do snack-bar e cafetaria, enquanto Fernanda se dedicava ao fabrico, sempre com a ajuda preciosa da mãe que era o seu “braço direito”, recorda. Posteriormente o cunhado viria a deixar a sociedade para abraçar outros projetos.

Revela-nos Fernanda que a sua mãe, sabendo que esta é uma área de atividade

muito exigente e que obriga a abdicar de muito da vida pessoal, incentivava a filha a tentar outros ramos ou outras ocupações... Ainda frequentou a Universidade do Algarve em regime noturno, tendo ficado muito perto de concluir o curso superior de Secretariado e Administração e ainda trabalhou na área dos seguros. Mas a paixão pela doçaria foi-se impondo....

Além das receitas tradicionais, Fernanda dispõe de um leque de receitas próprias que criou como é o caso do bolo “Favo de Mel” que foi vencedor num concurso local ou do Bolo D. Rodrigo (inspirado no tradicional doce algarvio D. Rodrigo), os bolinhos de amêndoa e figo e o bolo “Doce das 3 Delícias” com uma receita própria e diferenciada, criada e aperfeiçoada conjuntamente com o seu marido.

Sempre exigente com a qualidade do que produz, viu aos poucos os seus produtos ganharem fama e procura dentro e fora de São Brás de Alportel. Mas essa fama foi ganha a pulso, com muita dedicação, trabalho e responsabilidade.

Fernanda recorda que nos primeiros tempos, ia vender para a Fatacil enquanto o marido ia vender para a Feira de Doces e Frutos Secos em Faro, no Jardim Manuel Bívar. Conta que chegou também a fazer todas as encomendas de Bolo Rei para o supermercado Marrachinho e ainda arranjava energia para ir para a festa de passagem de ano e dançar a noite toda!

**“Se calhar, era mesmo o meu destino”**

Mulher de garra, diz que o primeiro bolo de casamento que fez foi o seu próprio: **“depois de ter fornecido todos os meus clientes ainda tive coragem de fazer o meu próprio bolo!”**. **“Foi dos maiores que já fiz”**, apontando

que tinha cerca de 500 convidados no seu casamento.

Também lhe ficou na memória um bolo que fez para uma festa de aniversário do Restaurante Zé Dias em que foram precisos vários homens para carregar e descarregar o bolo.

A parte criativa dos bolos temáticos e o procurar solução para satisfazer as encomendas dos clientes é algo que admite que a estimula e que aprecia particularmente. **“Gosto muito do que faço”, sublinha**

**admitindo que “se calhar [a doçaria] era mesmo o meu destino”.**

Antes da pandemia, a empresa dava trabalho a seis pessoas. No último confinamento passaram a ter apenas três, porque o café estava fechado ao público.

Olhando para estas três décadas da empresa, diz que valeu a pena o esforço e o apoio da família, inclusive dos filhos que a têm ajudado na área das novas tecnologias. Colocando os olhos no futuro... diz apenas que “é uma caixinha de surpresas.”



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](http://www.cm-sbras.pt)

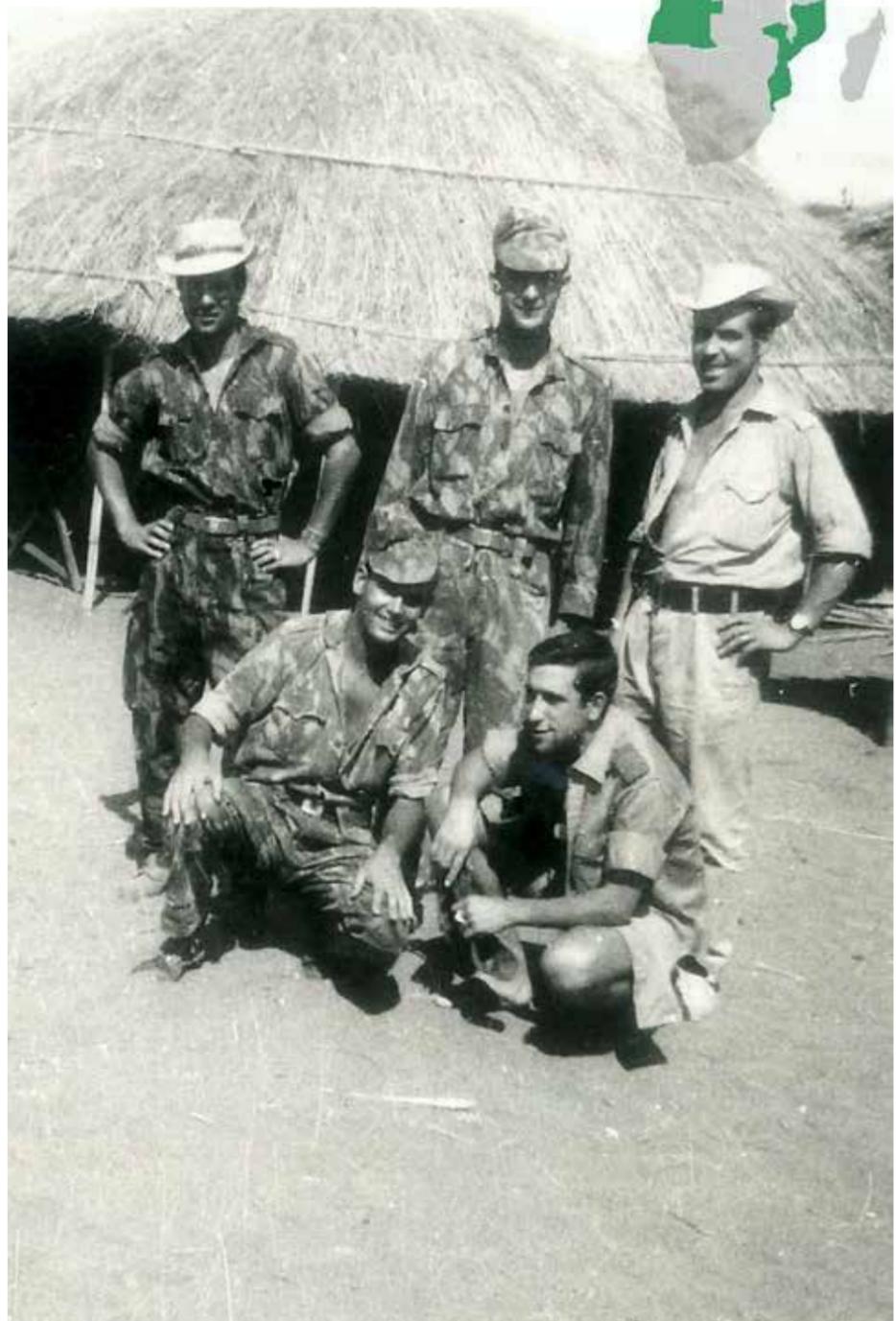
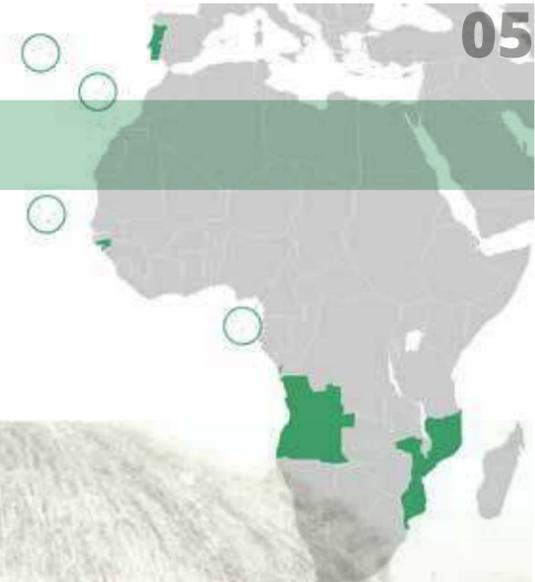
Textos: Sofia Silva - Gabinete de Comunicação | Coordenação: Marlene Guerreiro

Sugira-nos lojas e empresas com histórias. Entre em contacto connosco: 289 840 019 | [municepe@cm-sbras.pt](mailto:municepe@cm-sbras.pt)

PATRIMÓNIO

Tributo aos Antigos Combatentes São-brasenses na Guerra Colonial

# Uma Homenagem a Manuel João Faísca



**M**anuel João Dias Faísca nasceu a 14 de setembro de 1944, natural das Mealhas. Prestou serviço militar entre 1965 e 1968, em plena Guerra Colonial... a temida chama haveria de acontecer quase um depois... a 12 de janeiro de 1966 era mobilizado para Moçambique (Niassa). Manuel João tinha a patente miliar de 1º Cabo, na especialidade de Atirador, com o n.º N.º 1190 – integrando o Batalhão 1879 da Companhia 1507.

Conta-nos que quando foi chamado para combater no Ultramar “já estava mentalizado. Na verdade, fomos mobilizados automaticamente.”

Os seus duros 14 meses em Moçambique foram passados sobretudo em clima de combate. Dias e noites que se mantêm muito vivos na sua memória...

“Em relação às coisas que fiz e que vivi, durante muito tempo não quis pensar nem falar sobre esse assunto.”

“Mas marcou-me muito sobretudo um episódio em que tivemos a primeira baixa e desfizemos uma mesa de madeira para fazer um caixão... Um enorme e constante sentimento de perda de esperança quando pensava nos companheiros que não sobreviveram.”

A comunicação com a família e com a sua esposa fazia-se através de Aerogramas dados pelo Exército gratuitamente. Consegue esboçar um sorriso quando lhe perguntamos se teve alguma madrinha de guerra, “Não tive

nenhuma, porque já era casado quando fui para a guerra.”

Na guerra vivem-se s piores momentos, mas também se constroem grandes amizades, como nos ensina “Recordo-me das amizades que construímos e da descoberta do valor das pessoas nos momentos mais difíceis.

Terminada a sua comissão a 14 de abril de 1968, Manuel João regressou a Portugal no navio Vera Cruz, que levou mais ou menos 15 longos dias a chegar a Portugal.

Quando se deu a Revolução do 25 de abril de 74, estava emigrado na Alemanha e teve conhecimento da notícia, através de um Jornal alemão que tinha uma foto do Mário Soares.

Desde então, tem vindo a participar em todos os convívios de ex-combatentes, que se têm realizado de norte a sul do país e também é sócio da Liga dos Combatentes.

*Textos: Rita Luís / Suzel Gonçalves / Marlene Guerreiro*

A convite do Município de São Brás de Alportel, iniciamos este mês, este novo espaço de Tributo aos Antigos Combatentes são-brasenses, uma parceria com os jornais da terra, para prestar a justa homenagem, aos são-brasenses que combateram na Guerra Colonial e noutras guerras e conflitos, honrando a nossa Pátria.

Mensalmente, publicaremos Retratos-Memória dos Antigos Combatentes, no âmbito da iniciativa do Município, no seio da qual está a ser preparado o Monumento ao Combatente, a instalar no Futuro Jardim dos Combatentes, na zona norte da Vila.

Caso ainda não tenha colaborado com esta iniciativa, contacte-nos pelo tel. **289 840 019** [municipe@cm-sbras.pt](mailto:municipe@cm-sbras.pt) ou na Câmara Municipal, no Gabinete do Município.

HOMENAGEM

# AOS ANTIGOS COMBATENTES SÃO-BRASENSES



## OPINIÃO

## Pontos nos ii

Ao estado a que isto chegou! Foi esta a frase em que Salgueiro Maio sintetizou a situação naquela madrugada que levaria ao 25 de Abril de 1974.

Aqui em S.Brás de Alportel, hoje, não pode haver melhor frase que sintetize a situação que vivemos em que os atores políticos locais já não sabem o que fazer para se manterem no poder usando toda a espécie de acções desde a censura pura, a discriminação de quem emite opinião, criam-se grupos nas redes sociais em que se propõe uma “cidadania neutra”.

Esta situação só podia descambar numa celebração do 25 de Abril que é a prova inequívoca que os valores do 25 de Abril estão fora da acção dos políticos locais quando promovem no aniversário da revolução dos cravos sob a capa da homenagem aos autarcas mas na verdade legitimam o antigo regime que precisamente foi deposto há quarenta e sete anos colocando no mesmo nível o antes e depois como se fosse tudo a mesma coisa, como não tivesse havido uma mudança total o que era o poder local antes – nomeado pelo regime – não havia eleições – não havia autonomia financeira – não havia autonomia administrativa – e naturalmente as pessoas nomeadas eram pelo menos aceites pelo Estado Novo. Isto são os fatos, a realidade histórica e não pode haver duas interpretações, a não ser que os ideólogos desta acção tenham saudades desses tempos e gostariam de ser nomeados e não haver

essa chatice das eleições.

Mas, o mais graves é que isto foi feito e as gerações mais novas que não viveram no antigo regime e nem viveram os tempos da mudança, naturalmente não têm condições de diferenciar e como não houve o cuidado de contextualizar os fatos isso acaba por branquear o antigo regime o que é muito mau.

Entretanto reuniu a Assembleia Municipal (uma das conquistas de Abril) e pela primeira vez pudemos assistir em direto a essa reunião usando os instrumentos tecnológicos actuais o que empresta outra visibilidade a esse órgão da maior importância na democracia local e aquilatar da bondade das intervenções dos seus elementos das várias forças políticas, honra seja feita a quem propôs tal iniciativa, embora as mesmas não estejam em pé de igualdade na preparação das referidas reuniões. Desde logo não existe um apoio aos vários grupos políticos por isso será sempre difícil contrapor argumentos com a maioria (seja ela qual for), pois quem detém a maioria no executivo tem toda a vantagem informativa e no caso em apreço sabemos que a transparência nem sempre é a que devia ser. É difícil a quem nunca passou pelo executivo camarário conhecer as situações e sem apoio administrativo adequado a argumentação será sempre insuficiente, ao passo que a maioria apenas faz figura de corpo presente pois socorrer-se-á sempre da informação que o Presidente pode invocar, tendo à sua disposição toda

a máquina administrativa municipal e um batalhão de vereadores a tempo inteiro, a oposição, ou melhor as oposições sem apoio administrativo e compostas por pessoas que exercem as suas actividades profissionais estão em desvantagem na abordagem aos assuntos propostos.

Para além desta problemática de funcionamento que tem que ser revista à luz da qualidade da democracia sob pena de caminhar, se já lá não estamos, num sistema presidencialista autárquico que não corresponde nem à letra nem ao espírito da lei, existe uma realidade consequência disso do ponto de vista político que se consubstancia num sufoco da sociedade pois quem não alinhar com o poder vigente é discriminado.

Alguns episódios que aconteceram na citada reunião da Assembleia Municipal, sendo a mais pujante aquela que o Sr. Bráulio Moreira produziu acerca do escândalo que tem sido a morte de animais da raça caprina feita por cães vadios. Foi algo comovente! Uma imagem de alguém que se sente injustiçado e sem qualquer solução para o caso de quem de direito. Um desabafo emotivo! Um grito de desespero! Mas do lado da maioria um silêncio atroz! Nem uma palavra de solidariedade! A descrença é tal que afirmou que não irá mais a nenhuma reunião na Câmara Municipal sózinho por recear que aquilo que disser ou lhe disserem não ficará registado em lado nenhum. Isto é muito grave.

Depois da intervenção desde município não revelam nada algumas intervenções de membros da maioria onde fazem profissões de fé na democracia e na luta contra o populismo, quando houve quem tenha votado contra a apresentação das reuniões da Assembleia nos moldes que se iniciaram agora é evidenciada essa contradição.

É importante que os cidadãos não aprovelem a neutralidade proposta para bem da democracia e da liberdade isso é o caminho direto para o fim das mesmas, pois os tempos que correm não são favoráveis às mesmas não tanto nos moldes do passado mas luz da realidade actual pois e por um lado os meios tecnológicos podem contribuir para a visibilidade da discussão pública dos problemas, também é verdade que existem perigos de manipulação, notícias falsas e acções de distração como amiúde se encontram nas redes sociais tão usadas pelo tal “Gabinete de Imagem”, revista “Acontece” e afins.



ARMANDO FILIPE VENTURA

## Pela estrada fora

Joseph Goebbels, o infame Ministro da Propaganda e da Informação Pública da Alemanha Nacional-Socialista, é atribuída a autoria da frase “uma mentira contada mil vezes, torna-se uma verdade”. Sendo certo que a História e o mais básico sentido de decência e humanidade condenaram aquele regime, há coisas que lhe sobreviveram.

A ideia de que se repetirmos uma mentira muitas vezes, ela acaba por prevalecer como verdade, é uma delas. Num recente anúncio, a nossa própria ministra da Coesão Territorial prometeu ao executivo camarário sambrasense que a ligação de São Brás de Alportel à Via do Infante “se realizará”.

Ora, para os mais distraídos – ou mal informados, como não duvido que seja o caso da Ministra – a vila de São Brás de Alportel já está ligada à Via do Infante, e há muito. Por uma rodovia chamada... Estrada Nacional 2 (até parece que tem um núcleo museológico, denominado Casa Memória, ali mesmo ao lado do Largo de S. Sebastião). Uma ligação que, desde que viu o seu entroncamento com o acesso à Via do Infante substituído por uma rotunda, melhorou substancialmente os tempos de viagem e a segurança da mesma. Serviu o equivocado anúncio para

recuperar uma velha intenção, de introduzir alterações na EN2 ou até mesmo substituir esta via. Há 10 anos, num momento em que houve intenso debate sobre tais ideias, era vontade da Câmara apostar na megalomania, e estoirar cerca de 112 milhões de euros (em todo o ciclo de vida da obra) para construir uma espécie de via rápida, que permitiria ganhar dois minutos na viagem. Em sentido contrário, por exemplo, a Associação Al-Portel batia-se antes pela requalificação da EN2, solução mais racional, equilibrada, económica e sustentável, que ia ao encontro das conclusões do Estudo de Impacte Ambiental.

O projecto caiu entretanto por terra, porque o dinheiro (ou a sua ilusão) faltou – nem tudo é mau numa crise. Com o passar do tempo, a Câmara Municipal de São Brás de Alportel pareceu abraçar o bom senso, argumentando, e bem, pela defesa da requalificação da EN2, através da introdução das necessárias vias de lentos em certos pontos, mas respeitando e aproveitando integralmente o traçado daquela que é a principal estrada cénica do concelho.

O que se passou então, para agora, de acordo com o pouco que se sabe – transparência nem sempre é o forte por estas

bandas – surgir um novo projecto, parecendo recuperar a ideia de “endireitamento” da estrada, pelo menos entre São Brás e os Machados, adulterando aquela que é precisamente uma das mais interessantes paisagens de todo o trajeto, e com soluções previsivelmente onerosas – sendo dinheiro público, é indiferente de que orçamento provém, pois sai-nos sempre do bolso – na construção e, pior, na manutenção?

Ano de eleições, pois claro. Ampliado pela perspectiva de dinheiro europeu fresco, ao abrigo de um Plano de Recuperação e Resiliência que pouco ou nada tem, quer de uma, quer da outra. E com muita ânsia de mostrar qualquer coisa, seja ela qual for. Talvez por isso mesmo tenha o próprio Presidente da Câmara vindo dizer, no final do ano passado, que espera que desta vez nem haja Avaliação de Impacte Ambiental, por querer ganhar tempo.

É pena que a pressa valha mais que a precaução e a ponderação...

Em 1957 o autor norte-americano Jack Kerouac viu publicado o seu romance “On the road” (“Pela estrada fora”, em português). Esse livro viria a influenciar dramaticamente a denominada Geração Beat, que recusava o materialismo e a Economia desumanizada,

valorizando os aspectos espirituais da sociedade, que procuraria com recurso, inclusivamente, ao nomadismo.

Inspirada ou não por Kerouac, assiste-se nesta discussão sobre a EN2 a uma atitude “mãos-largas” para gastar o dinheiro público e sacrificar a nossa paisagem. Que os aspectos materiais não dominem a nossa vida, é óptimo. Mas a parcimónia nos gastos (pecuniários e de recursos naturais), reservando-os para aquilo que é realmente importante, não é menos relevante. Por isso importa que os investimentos e sacrifícios a fazer para melhorar a EN2 sejam certos e, acima de tudo, que não comprometam os valores identitários de São Brás, que representam a sua real riqueza.

Até porque importa sempre lembrar que a estrada que traz, é também a estrada que leva.



GONÇALO DUARTE GOMES

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

## ESTATUTO EDITORIAL

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

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

TESTEMUNHO

# Ricardo Mestre

E a força de renascer



Felizmente não me lembro do acidente em si, a minha memória do acidente desapareceu assim como umas semanas anteriores ao mesmo (...)

**R**icardo Mestre, 26 anos, natural de São Brás, dá o seu testemunho de vida sobre os desafios que tem superado nos últimos anos. Desistir nunca fez parte do seu vocabulário e sente que renasceu a partir do momento em que sofreu um grave acidente de viação em 2017.

Este jovem é a verdadeira prova de resiliência, força e superação.

Agradecemos a amabilidade de nos conceder a sua primeira entrevista pública.

não quero e acho que ninguém gostaria de reviver uma situação dessas.

Passei 29 dias em coma e depois passei mais 3 meses infernais no hospital sem conseguir sequer voltar-me de lado na cama sozinho, até ser transferido para o centro de reabilitação.

que me acompanhou e incentivou desde que lá cheguei até que me vim embora.

**Atualmente, és promotor de bem-estar. Como é a tua rotina diária?**

Não sou só promotor de bem-estar, sou treinador de bem-estar. Eu ajudo mesmo as pessoas a atingirem os seus resultados, dos quais o bem-estar é apenas 1 de muitos outros resultados.

ENTREVISTA

**“A Persistência realiza o impossível.” É este o teu lema de vida? Porquê?**

Sim, é. Porque descobri que com muita persistência somos capazes de superar obstáculos que parecem impossíveis aos olhos de muita gente.

**Em 2017 sofreste um grave acidente de viação. Sentes que renascestes depois deste momento?**

Sim! Completamente! Tive que passar por muitas das fases que aprendemos em criança, como o andar, falar, mastigar... claro que isso é muito diferente depois de já sermos adultos do que quando temos 1 ou 2 anos em que estamos realmente a aprender do 0 a fazer essas coisas.

Felizmente não me lembro do acidente em si, a minha memória do acidente desapareceu assim como umas semanas anteriores ao mesmo, também não me chateia nada porque

**Fizeste vários tratamentos e sessões de fisioterapia. Qual foi a tua experiência no CMR Sul?**

Cheguei ao CMR e as coisas mudaram completamente, parece tinha entrado para um mundo de “fantasia” em relação ao hospital, profissionais carinhosos e competentes sempre dispostos a ajudar e incentivar a minha recuperação, Voltei para perto da família e amigos que também me incentivaram bastante, lá reaprendi e voltei a conseguir ter os cuidados pessoais e higiene sozinho outra-vez. Este foi um factor muito importante na recuperação claro também a ajuda do fisioterapeuta João Pereira

**Porque escolheste ajudar os outros a sentirem-se bem no seu próprio corpo?**

Eu não escolhi ajudar os outros a sentirem-se bem no seu próprio corpo. Vai para além disso. Eu escolhi fazer a diferença na vida das pessoas e dar-lhes a oportunidade de conseguirem ingerir pelo menos 1 refeição nutritiva 1 vez por dia, ajudá-las a conhecer um estilo de vida ativo e saudável e dar-lhes a oportunidade de terem mais tempo de qualidade com as suas famílias.

**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  
IAD Portugal S.A. - AM: 11320

**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

EXCLUSIVO

## Casa da Barreira

*Pede ajuda para se reerguer*



**A** Casa da Barreira foi um sonho concretizado por Cláudia Rosa em 2015, mas que está em risco de ser perdido pelas consequências da pandemia que nos assolou a todos no último ano. A lutar para manter vivo este projeto, Cláudia decidiu lançar uma campanha de angariação de fundos na plataforma GoFundMe para tentar equilibrar as finanças e fazer pequenas obras de reabilitação. Com a ajuda de todos, somente com o valor de um café, por exemplo, poderá fazer toda a diferença na sobrevivência desta casa.

### HISTÓRIA DA CASA DA BARREIRA

Em pleno Largo do Mercado, coração do Centro Histórico, a Casa da Barreira é uma casa de cultura que funciona como café, mercearia fina, petisqueira, local de venda de produtos tradicionais portugueses e de artesanato português. Um espaço que através das preservadas bancas, das balanças, de tantas relíquias e velhinhas fotografias conta, a cada recanto, a história da família Rosa.

...Na década de 30, o casal José de Sousa Rosa e a esposa, Maria dos Santos, compraram aquela casa. Ali viveram, viram nascer os filhos e criaram-nos ao mesmo tempo que ali também tinham o seu “ganha-pão”: a mercearia “Ti Zé Rosa da Barreira dos Porcos”, como popularmente será para sempre recordada.

Ali, frente ao Largo do Mercado onde semanalmente os produtores locais vendiam porcos, entre outros produtos, o casal vendia os mais variados produtos. Vivia-se uma época em que não existiam supermercados e esta mercearia era, para as pessoas da vila e que a ela se deslocavam, local de visita quase obrigatória.

A neta, Cláudia Rosa, atual proprietária e gerente da Casa da Barreira, conta que a mercearia tinha um recanto “onde se podia tomar um copinho de aguardente”.

“O meu avô nasceu no final do séc. XIX. Sabia ler e escrever. Era um verdadeiro homem de negócios. Ainda me lembro da sua persistência em tentar ensinar-me a fazer contas de dividir e de multiplicar”, explica Cláudia Rosa.

A mercearia do “Ti Zé Rosa da Barreira dos Porcos” encerrou no final da década de 80, quando a concorrência dos supermercados fez decair o negócio.

Com a avó, D. Maria dos Santos, Cláudia Rosa aprendeu a fazer croché. Ensinos que lhe deixaram o gosto pelo artesanato a que também se dedica atualmente, com artigos à venda na Casa da Barreira.

A casa permaneceu sempre na família e Cláudia Rosa diz que sempre acalentou o sonho de lhe dar uma nova vida. Aos poucos, a ideia de negócio começou a tomar forma. Para isso, contribuiu o curso de animadores do património que frequentou na associação In Loco, em 2004, e que conta que lhe deu alguma bagagem e a ajudou a amadurecer a vontade de criar um projeto ligado com o património.

Em 2014, quando percebeu que o curso de educadora de ensino pré-escolar não estava a ter muitas saídas profissionais decidiu fazer uma sociedade com Michel Shepherd. Desta parceria nasceu o projeto “Casa da Barreira” que abriu ao público a 29 de agosto de 2015.

*Fonte: À Descoberta das Lojas e das Empresas com História*

EXCLUSIVO



**Cláudia, em 2015 realizava um sonho ao restaurar a casa dos teus avós e transformar no espaço magnífico que é hoje a Casa Barreira. Em 2020, dada a situação pandémica, viu todos os teus esforços e investimentos ir por água abaixo. Como está a vossa situação?**

*Sim, no início de 2020 tudo corria normalmente. É claro que houve sempre altos e baixos como em qualquer outro negócio, mas existia um equilíbrio entre época baixa e época alta. A partir de março de 2020 iniciou-se um período sem precedentes que provocou um enorme desequilíbrio no negócio.*

*Apesar da boa vontade da nossa autarquia em apoiar o comércio local e de alguns clientes que mesmo fazendo parte do grupo de risco, aos quais eu apelidei de “os resistentes”, terem sido incansáveis, o cenário não era nada risonho. Com a faturação quase a negativo, a lista de encargos mensais e anuais que um negócio deste ramo acarreta, tornou-se abismal.*

**Conte-nos um pouco da história desta Casa Barreira e a importância que temido ao longo dos anos na nossa vila...**

*Desde miúda, o meu sonho era ficar com a casa dos meus avós. Foi herança do meu pai e será um dia, se Deus quiser, a herança que deixo aos meus filhos. Quando iniciei o projeto “Casa da Barreira”, eu não percebia “patavina” de gestão de empresas.*

*Tem sido uma grande aventura repleta de grandes aprendizagens que se refletem nos meus cabelinhos brancos. Apesar dos dissabores, a existência desta casa é motivo de grande orgulho para mim. Ao longo dos anos tenho recebido pessoas de todo o mundo. Gosto de recebê-las, de falar com elas e muitas acabam por se tornar amigas.*

**“A Casa Barreira precisa de ajuda”. Como surge a ideia de pedir ajuda aos clientes e amigos para manter este projeto?**

*Ao longo dos meses fui contactada por alguns clientes que se encontravam em Portugal e no estrangeiro e que manifestaram a sua preocupação em relação à situação da Casa da Barreira. Inicialmente, tive alguma dificuldade em partilhar aquilo que era óbvio. Ao ter conhecimento da plataforma “Gofundme” percebi que existiam outros negócios na mesma situação a recorrer a este tipo de apoio, muito comum no estrangeiro, mas em Portugal ainda desconhecido.*

**Como se sentiu em ter que fazer um pedido de ajuda deste género?**

*Não foi fácil tornar público o momento de fragilidade que vivíamos, mas eu não podia fazer parte das estatísticas de negócios encerrados devido à pandemia. Seria uma grande injustiça pois entreguei-me a este projeto de corpo e alma e porque acima de tudo este é o meu ganha pão.*

**Como está a ser a adesão dos clientes?**

*Esta iniciativa foi muito positiva para o negócio. Sou muito grata a todos os clientes que nos apoiaram através do gofundme, a todos os amigos que partilharam a minha mensagem, aos amigos que recomendaram a nossa casa aos seus clientes e a todos os clientes que nos visitaram trazendo uma palavra de força e apoiando da forma que lhes era possível.*

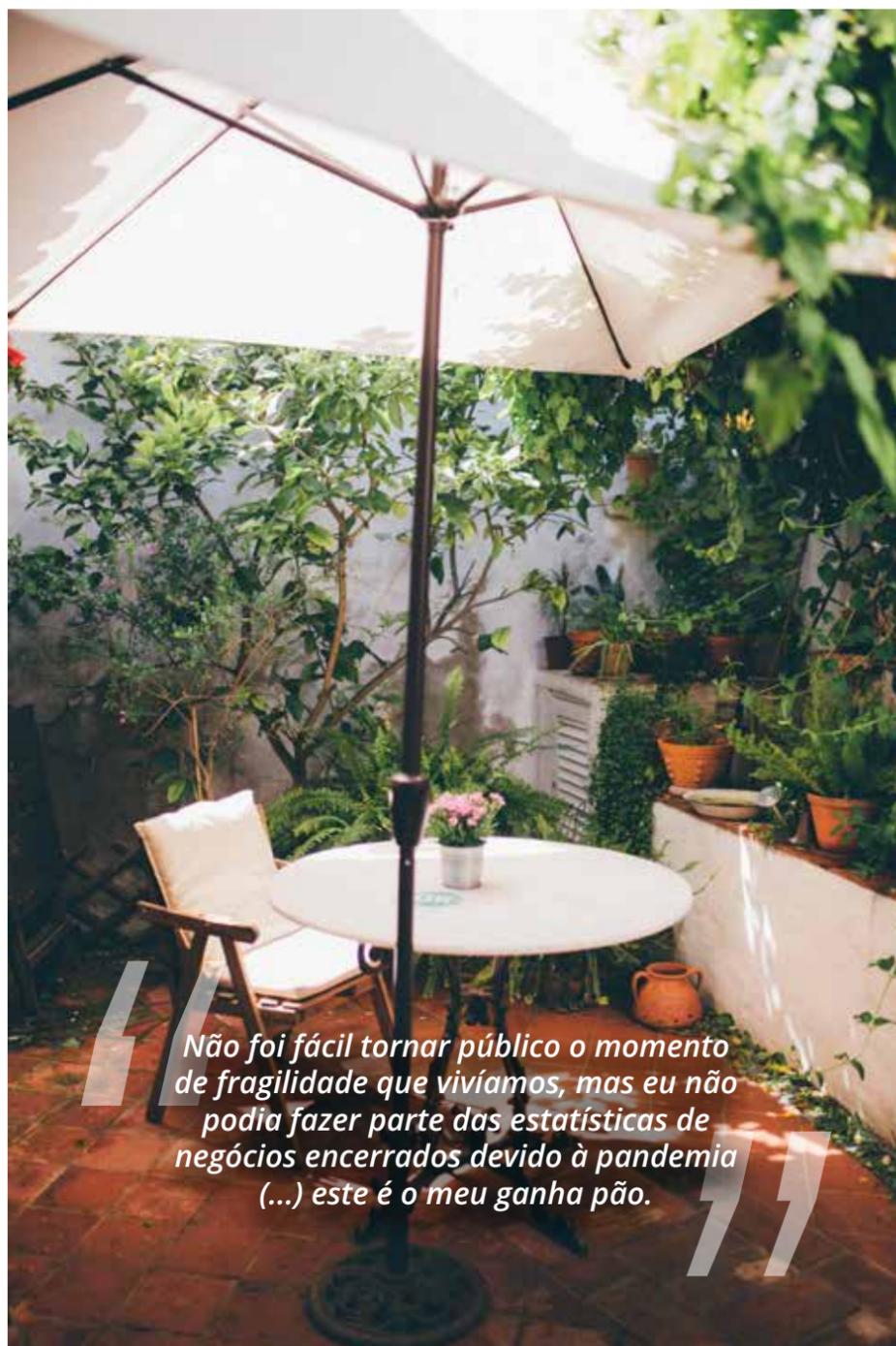
*Nunca me esquecerei de uma senhora que nos visitou, ofereceu o seu donativo e entre lágrimas, recordou a sua infância naquela casa. Fiquei sem palavras. Apetecia-me abraçá-la!*

*A Barreira é um espaço repleto de memórias e querido por muitos sambrasenses. Isso deixa-me muito feliz.*

**Qual é a sua opinião sobre as medidas implementadas durante a pandemia aos cafés e outros estabelecimentos?**

*A restauração foi sem dúvida um dos ramos mais afetados. Parecíamos personagens (marionetas) de um filme cómico, sem qualquer piada. Fomos obrigados a investir em materiais de proteção contra o vírus e depois de reunirmos todas as condições para trabalhar em segurança fomos obrigados a fechar. Acho que o sentimento de injustiça foi unânime entre os empresários. Houve imensas medidas que podiam ter sido evitadas, mas a mais desastrosa e ridícula foi a proibição de venda de bebidas em serviço de take away.*

*Tinha acabado de fazer uma compra de café e de uns magníficos copos de papel apropriados para take away, quando surge a proibição. Foi então que se iniciou a corrida às papelarias para tomar um café. Ainda hoje me questiono. Como assim? Nunca existiu um consenso nas restrições. Compreendo que a pressão sobre os governantes era grande e também eles foram apanhados de surpresa, mas existem coisas que são do senso comum. Se determinadas medidas não tivessem sido implementadas, provavelmente não teríamos chegado ao ponto a que chegámos.*



*“Não foi fácil tornar público o momento de fragilidade que vivíamos, mas eu não podia fazer parte das estatísticas de negócios encerrados devido à pandemia (...) este é o meu ganha pão.”*

## SAÚDE E BEM-ESTAR

## A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

**"(...) sejam acompanhados pelos seus donos com a ajuda de trelas adequadas ao porte dos mesmos, a fim de evitar que se juntem com outros canídeos de rua e atuem em matilha."**

**E**stamos em maio, na Primavera, mês das Flores, mês das mães, mês de Maria, mês dos amores, por isso este mês herdou o nome de uma Deusa, maio vem de Maia, uma divindade romana!

Começando pelo Dia do Trabalhador, seguido este ano pelo dia da Mãe, seguiu-se o dia internacional do Bombeiro e o dia mundial da higiene das mãos e da Língua Portuguesa.

E, porque devemos muito ao continente onde vivemos, uma referência importante ao dia 9 Maio como o dia da Europa, não esquecendo o dia da Espiga a 13 e o dia internacional da Família a 15, seguido a 18 pelo dia mundial da Vacina contra a Sida e a 20, o dia mundial das Abelhas para recordarmos o seu papel importante na polinização das flores e conseqüente frutificação das mesmas que nos darão a fruta que tanto apreciamos e necessitamos para a nossa sobrevivência.

Para o dia 22 uma nota importante porque é o dia internacional da Biodiversidade para nos alertar sobre a necessidade e importância da conservação da diversidade biológica e a 23 uma referência ao dia mundial da Tartaruga para chamar a atenção sobre o perigo da sua extinção, tanto das tartarugas como dos cágados de todo o mundo.

Regista-se aqui outra nota de alerta sobre o prazo de apresentação das candidaturas do PU2021 - Pedido único de ajudas agrícolas e/ou agro-pecuárias e florestais, que foi prorrogado por mais 15 dias, sendo o último dia o próximo dia 31 de Maio, podendo ser feito depois de 1 de junho até 25 de junho, mas com penalização, segundo fonte do IFAP que é o Instituto de Financiamento da

Agricultura e Pescas, candidaturas essas que poderão ser apresentadas na Associação dos Agricultores do Concelho de São Brás de Alportel, na Rua Teófilo Braga, ligando para o telefone 289841844 para marcar.

No âmbito veterinário, cumpre-nos informar os criadores de ruminantes e pequenos ruminantes que entrou em vigor no dia 4 de Maio de 2021 o Edital n.º56 da Língua Azul (Febre Catarral Ovina) que determina medidas específicas de proteção contra a doença com o fim do período sazonalmente livre do vetor preferencial para a transmissão do vírus, a delimitação de uma única zona de restrição por determinados serótipos da língua azul na região do Algarve, com obrigatoriedade da vacinação de ovinos em toda a região.

No que diz respeito aos animais de companhia, nomeadamente aos canídeos cujos detentores os detêm em casa ou nos seus quintais e/ou jardins, solicita-se mais uma vez que não os libertem na via pública para passeios higiénicos, mas que sejam acompanhados pelos seus donos com a ajuda de trelas adequadas ao porte dos mesmos, a fim de evitar que se juntem com outros canídeos de rua e atuem em matilha, atacando por vezes outros cães e até gatos

indefesos, o que já aconteceu na zona urbana da nossa Vila, onde já morreram quatro gatos atacados por vários cães que se estivessem controlados com a trela poderiam ter evitado estes comportamentos.

Por último uma recordatória importante, quando pretender adoptar um animal de companhia jovem, procure confirmar primeiro como será o seu tamanho quando for adulto, para assim poder avaliar se tem espaço suficiente para o seu alojamento adequado e não ter que o colocar preso na rua à sua porta para depois incomodar os seus vizinhos do lado e transgredir a lei dos ruídos de vizinhança, sujeitando-se a coimas por várias razões. Agora mesmo para terminar este apontamento, só mais uma nota, quando chegarmos ao fim deste mês, a 31, celebraremos o dia dos Irmãos e faço votos que o passemos com o verdadeiro sentido de irmandade, porque no fundo somos todos como irmãos nesta grande família que todos queremos unida na diversidade com o respeito por cada um de nós.

*Despeço-me com amizade e votos de um bom mês de maio para todos com Boa Saúde e livres da pandemia!*

## A "dor de cabeça" das cefaleias



CATARINA ALMEIDA

**C**efaleias, é termo médico utilizado para definir, aquilo que vulgarmente é chamado de dores de cabeça.

Segundo a Classificação internacional, existem 4 tipos de cefaleias primárias: cefaleia tipo tensão, enxaquecas, cefaleias trigémino-autónomas e outras cefaleias primárias (sem causa conhecida).

Dentro deste grupo de perturbações, as cefaleias tipo tensão são as mais comuns, chegando a afetar mais de 50% da população de forma crónica ou episódica. Os sintomas podem durar de minutos a dias, com um enorme impacto na qualidade de vida das pessoas.

A cefaleia tipo tensão tem origem muscular. Os músculos trapézios superiores, esplénios, esternocleidomastoídeo, pterigoídeos, masséteres, temporais, frontais, occipitais e os sub-occipitais, são os principais responsáveis por esta sintomatologia. Cada um destes músculos pode desencadear dor na região anatómica, onde está instalado e na cabeça, em regiões específicas, também conhecidas como zonas de irradiação da dor.

O aumento da dor de cabeça causado pela palpação manual de um destes músculos é o sinal mais significativo em doentes nesta condição. Isto é, se a palpação de um ou vários destes músculos provocar a sua dor de cabeça, o mais provável é sofrer de cefaleia tipo tensional. As posturas mantidas, o stress, a ansiedade, a falta de descanso e as alterações posturais são os principais responsáveis por despoletar este tipo de sintomatologia.

A base neurofisiológica por detrás desta condição ainda não está completamente compreendida.

Uma das explicações aponta para alterações no sistema nervoso central pelo prolongar das queixas no tempo. Estas alterações fazem com que estímulos que deveriam

ser mecânicos sejam interpretados como dor, tornando o doente mais suscetível aos episódios de cefaleias recorrentes.

Muitas vezes, o doente, para além deste desequilíbrio, possui também outras condições músculo-esqueléticas que podem estar a contribuir negativamente para o caso clínico. Desta forma, é fundamental uma abordagem global, que não olhe exclusivamente para o local das queixas mas que relacione todas as restantes alterações do corpo, para que o tratamento da cefaleia tensional seja efetivo.

Para se conseguir o controlo da sintomatologia é sempre necessário não só compreender os grupos musculares que estão a desencadear as queixas como também todas as outras alterações estruturais, de comportamento e hábitos do dia a dia que possam contribuir para a sua perpetuação.

É importante lembrar que existem vários tipos de cefaleias com origens diferentes. As cefaleias podem ser o problema em si – cefaleia primária, ou uma consequência de um outro problema – cefaleia secundária. Por este motivo, é fundamental haver um diagnóstico médico diferencial para descartar

situações mais graves ou agudas que tenham como principal sintoma a dor de cabeça.

A cefaleia tensional, embora muito prevalente, é muitas vezes subdiagnosticada, geralmente pela falta de conhecimento, facto que pode resultar em adoção de planos terapêuticos indevidos ou insuficientes.

Na bibliografia científica estão descritas várias armas terapêuticas para o controlo destas situações. A terapia manual intervém tanto no tratamento local de todas as estruturas afetadas, como no aconselhamento dos melhores hábitos de vida a adotar, em cada clínico. A evolução sentida com os tratamentos de terapia manual pode ser imediata ou progredir ao longo do tratamento, dependendo da intensidade dos outros fatores que contribuem para a sintomatologia. Se sofre deste tipo de condição, a terapia manual pode ser a resposta que procura para o controlo das suas queixas.

## Quando a vida nos parece tão injusta...



SÍLVIA REVÉS

**"(...) Sofremos assistindo ao sofrimento do nosso filho, sofremos com ele, sofremos por ele e sem que possamos evitar ou minimizar a sua dor."**

**A**inda que tenhamos a certeza que a vida é das melhores oportunidades que nos foram dadas e que é preciso saber vivê-la e aproveitá-la

da melhor forma que pudermos...muitas vezes parece-nos que ela está de tal modo envolta de tamanhas injustiças que se torna quase impossível compreendê-la...Conviver com a dor e o sofrimento de um filho será certamente a maior dessas injustiças.

Assistir ao sofrimento de um filho de forma impotente e não conseguir minimizar a sua dor devasta-nos enquanto mães, assistir à dor "desta" Mãe devasta-me muito mais...

Acompanhar um filho internado expõe-nos a uma imensidão de acontecimentos que nos causam medo, angústia e insegurança. Um sofrimento incalculável causado pela insegurança de não se saber o que pode acontecer, pelas incertezas quanto aos tratamentos e pelo medo que eventualmente alguma coisa errada possa acontecer e o possamos perder. Sofremos assistindo ao sofrimento do nosso filho, sofremos com ele, sofremos por ele e sem que possamos evitar ou minimizar a sua dor. A maior dor é

sermos incapazes de livrarmos do sofrimento aqueles pelos quais nutrimos o tal do amor incondicional, pelos quais daríamos a própria vida.

Acompanhar um filho hospitalizado, expor uma mãe, um pai, toda uma família e os amigos a uma série de sentimentos de tal modo negativos e envoltos num medo de tal modo grande, que nos dá certezas absolutas que ninguém nos preparou para isto.

Quando o medo, a angústia, a insegurança, a dor e o sofrimento teimam em fazer parte do dia-a-dia, afetando todo o núcleo familiar, os padrões normais de funcionamentos são significativamente alterados. A vida parece não fazer sentido.

Mas é preciso continuar, é preciso ir à luta, é preciso ter fé (tantas vezes desconhecida) e principalmente uma ESPERANÇA sem limites.

Para além deste papel de MÃE LUTADORA (que eu tão bem conheço) há uma mãe cumpridora dos seus deveres com os demais

elementos da família...há uma mulher de garra, com uma força e uma esperança que jamais se deixa derrotar, com uma esperança que mais não é que prova do seu amor e da sua força sem limites.

"A vivência do sofrimento dá a mãe acompanhante a oportunidade de descobrir e refletir sobre o lado difícil e doloroso da vida. Aprendendo lições sobre a vida enquanto enfrenta o sofrimento e compartilha do sofrimento de outras pessoas, a mãe passa a lidar com a vida de outra maneira". (A.D.)

A vivência com tão atroz sofrimento leva-nos a repensar a vida de uma outra forma, faz-nos pensar que mais não somos do que uma linha tênue entre uma fragilidade, que por vezes desconhecemos, e uma força tal, também ela desconhecida, que nos leva muitas vezes a ultrapassar barreiras que nos pareciam inacessíveis.

## SAÚDE E BEM-ESTAR

## Dicas de Saúde Animal

## Síndrome de Braquicefálico: o que é e as suas consequências para o bem-estar



DANIELA JACINTO

**A**nimaes braquicefálicos apresentam crânios curtos e focinhos achatados. Exemplos de algumas raças braquicefálicas: Cães - Bulldog

Francês, Bulldog Inglês, Pug, Boxer, Boston Terrier, Pequínês, Shih Tzu e Shar pei; Gatos - Persa e Himalaio.

Síndrome de Braquicefálico é um conjunto de anomalias que afetam as raças braquicefálicas. Essas anomalias são: **Estenose (estreitamento) das narinas**, que vai diminuir a quantidade de ar inspirado; **Cornetos nasais aberrantes** (estruturas ósseas que ajudam a humedecer e aquecer o ar inalado. Quando são demasiado longos, podem causar obstrução variável do fluxo do ar); **Palato mole alongado** (parte mole do "céu da boca") que pode bloquear parcialmente a entrada da traqueia; **Colapso laríngeo** (causado pelo stress que é feito na cartilagem da laringe. Eventualmente

a laringe vai perder a capacidade de abrir, causando diminuição do fluxo de ar); **Sáculos laríngeos invertidos** (localizados na laringe. Invertem devido à pressão associada ao aumento do esforço respiratório. A inversão destes sacúlos vai causar também obstrução do fluxo de ar); **Traqueia hipoplásica** (traqueia com diâmetro diminuído).

Em termos de Bem-Estar, animais braquicefálicos com as anomalias acima referidas não tem a melhor qualidade de vida. Aconselho os tutores de animais braquicefálicos, que tenham tentado detetado alterações na respiração dos seus animais, a agendarem uma consulta no CAMV (Centro de Atendimento Médico - Veterinário) para que possam avaliar, em conjunto com o

Médico Veterinário, as melhores alternativas para melhorarem a qualidade de vida dos seus animais.

Caso tenham alguma dúvida ou sugestão podem entrar em contato através do email [enfermeiraveterinaria.danielaj@gmail.com](mailto:enfermeiraveterinaria.danielaj@gmail.com)

## A Saúde do Coração



MARISA BELCHIOR

**O**mês de Maio é o mês do coração. Foi escolhido pela Fundação Portuguesa de Cardiologia como o mês onde têm lugar várias ações

de sensibilização na tentativa de alertar a população portuguesa para a problemática das doenças cardiovasculares. Em Portugal as doenças cardiovasculares como a Doença Coronária, o Enfarte Agudo do Miocárdio, a Insuficiência Cardíaca, o Acidente Vascular Cerebral (AVC), a Aterosclerose, entre outras, têm um grande peso nas hospitalizações ano após ano. Nesta temática do coração, mais vale prevenir do que remediar, pois as consequências têm elevadas taxas de morbilidade e mortalidade em Portugal. Por essa razão é importante conhecer quais são os fatores de risco para as doenças cardiovasculares. A hipertensão arterial é um dos fatores de risco principais, pois quando a doença não está controlada

o coração trabalha em esforço e as complicações são nefastas. Outro fator de risco é a hipercolesterolemia, pois os níveis altos de colesterol levam ao surgimento de placas de gordura (ateromas) que entopem as artérias do nosso organismo podendo resultar em trombose cardíaca, pulmonar ou cerebral. Por sua vez a hipertensão e a hipercolesterolemia estão em grande medida associadas ao nosso estilo de vida cada vez mais sedentário e stressante, alimentação pouco variada e pouco cuidada, pois o *fast food* é mais prático e mais acessível. Também a diabetes é outro fator de risco para as doenças cardiovasculares e igualmente está associada ao estilo de vida.

O coração é o nosso motor funcional,

e como tal, tem de ser bem tratado e bem vigiado. Opte por uma vida física e psicologicamente mais ativa, com pequenas caminhadas ou corridas diárias, o que alivia também o stress e a ansiedade. Opte por uma alimentação variada, privilegiando as frutas e as leguminosas, o peixe rico em Ômega 3 e 6, e a água. Evite as gorduras, o sal, os doces e as bebidas açucaradas. Deixe a pastelaria para os dias de festa. Evite também o tabaco e o álcool e encontre alternativas saudáveis para combater as tentações.

**107 ANOS**  
1914 2021  
MUNICÍPIO DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL

## COMEMORAÇÕES DO 107.º ANIVERSÁRIO

**01 Junho 2021 | Programa Comemorativo**

**CERIMÓNIA PROTOCOLAR DE HASTEAR DA BANDEIRA**  
10h00 | Terminal Rodoviário "Circular" [Cerimónia com acesso restrito]  
Ao som do Hino Nacional interpretado pela Banda Filarmónica de São Brás de Alportel, com a colaboração dos Bombeiros Voluntários

**INAUGURAÇÃO DO NOVO TERMINAL RODOVIÁRIO "CIRCULAR"**  
10h15 | Terminal Rodoviário "Circular"

**EXPOSIÇÃO "40 ANOS DA UNIVERSIDADE DO ALGARVE"**  
15h30 | Galeria Municipal | Sessão de Inauguração

**ABERTURA DA "PORTA DIGITAL DO MUNICÍPIO"**  
Sítio do Município na Internet e Redes Sociais  
Disponibilização de **SERVIÇOS MUNICIPAIS ONLINE**, 24h / 7Dias

**COMEMORAÇÕES DO 20.º ANIVERSÁRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL**  
Átrio da Biblioteca Municipal

16h30 | Lançamento e apresentação do Volume I da Obra de José Dias Sancho "Deus Pan e outros contos"  
18h30 | Sessão de Contos com Jorge Serafim  
19h30 | Momento simbólico "Parabéns à Biblioteca"

**SONS DE SÃO BRÁS**  
21h30 | Redes Sociais e Meo kanal  
SONS DE SÃO BRÁS - Um espetáculo Musical que é uma viagem pelo concelho, guiada por temas originais de autores são-brasenses  
Programa integrado no projeto "Cultura em Rede"

O Programa Comemorativo é uma iniciativa do Município de São Brás de Alportel com a colaboração de entidades e associações locais e regionais.

[www.cm-sbras.pt](http://www.cm-sbras.pt)

[/SBAIportel.Municipio](https://www.facebook.com/SBAIportel.Municipio)

[/municipiosaoabrasdealportel](https://www.instagram.com/municipiosaoabrasdealportel)

[/CMSaoBrasAlportelOficial](https://www.youtube.com/channel/UCMSaoBrasAlportelOficial)

**MEO** Kanal: 205 250

## POLÍTICA

## Cesaltina Conceição, à Presidência da Junta de Freguesia e Fabiano Rodrigues, à Assembleia Municipal de São Brás de Alportel



Depois de no passado dia 22 de março Bruno Sousa Costa ter sido aprovado como candidato do PSD de São Brás de Alportel à Câmara Municipal de São Brás de Alportel nas próximas eleições autárquicas foram agora, no dia 3 de maio, aprovados, por unanimidade, os cabeças de lista do PSD de São Brás de Alportel à Assembleia Municipal e à Junta de Freguesia.

Ciente da importância destes dois órgãos o PSD de São Brás de Alportel não teve dúvidas em indicar como candidata à Junta de Freguesia de São Brás de Alportel, Cesaltina Conceição, e, como candidato à Assembleia Municipal de São Brás de Alportel, Fabiano Rodrigues.

### CESALTINA CONCEIÇÃO, CANDIDATA À JUNTA DE FREGUESIA DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL

Cesaltina Conceição, nasceu em São Brás de Alportel no ano de 1968, filha de Vítor da Conceição Rita e de Idalina de Jesus Anica. Foi no sítio da Campina que Cesaltina cresceu, estudou na escola primária que é agora o centro de artes e ofícios para depois frequentar o colégio da "Bernadete" até ao nono ano onde seguiu para o liceu João de Deus em Faro para finalizar o secundário. Em 1988, com dezanove anos, começou a trabalhar para a empresa José Manuel da Costa Botinas, hoje Bigmat, onde esteve 28 anos até 2016.

Mulher lutadora e incansável, a trabalhar, ingressou na Universidade Moderna em 1990, no curso de direito, que seria interrompido no seu terceiro ano devido à morte do seu pai, que faleceu com cancro, e da sua mãe, que viria a falecer passados apenas seis meses. Cesaltina Conceição não teve dúvidas em colocar a sua família à frente dos seus objetivos pessoais para apoiar e cuidar dos seus dois irmãos mais novos.

Sem nunca esquecer o sonho de ser advogada voltou a estudar no ano letivo de 1998/1999, terminando o curso de direito em

2003, terminando com 35 anos o curso que sempre sonhou, tendo ainda tirado uma pós-graduação em registo e notariado. Em 2017 abriu o seu próprio escritório em São Brás de Alportel, onde até hoje tem desenvolvido a sua atividade profissional.

Habituada a lutar por um futuro melhor e a quebrar barreiras Cesaltina Conceição, entre 2013 e 2017, fez parte da Assembleia de Freguesia de São Brás de Alportel e desde 2017 como suplente, é Presidente da Federação Portuguesa de Petanca desde junho/2019 (uma Federação Nacional sediada em São Brás de Alportel) e ainda Secretária-Geral da Associação SãoBrazArte.

Cesaltina Conceição não teve dúvidas em aceitar o desafio do PSD de ser candidata à Presidência da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel, lembrando que **"este é um desafio que ao longo de 100 anos pertenceu aos homens, espero ser a primeira mulher a desempenhar tão honrosa função, consciente da minha capacidade, do meu espírito de entrega e das minhas qualidades que quero colocar ao dispor dos São-Brasenses. Porque o "sonho comanda a vida", eu digo presente!"**

### FABIANO RODRIGUES, CANDIDATO À ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL

Fabiano Rodrigues, nasceu em França no ano de 1979, filho de José Cercas Rodrigues e Quitéria Vitória de Sousa Viegas, dois São-brasenses que, como tantos hoje ainda são obrigados a fazer, emigraram à procura de uma vida melhor. Depois de vinte anos de vida em França os pais de Fabiano, conhecido pelos amigos como "Fabien", regressaram a São Brás de Alportel trazendo consigo o pequeno Fabien com sete anos.

A escola primária das Mealhas foi a sua primeira luta, pois como recém-chegado de França Fabiano falava pouco português, mas teve a sorte de encontrar as professoras que mais o marcaram e que lhe deram os

primeiros ensinamentos. Frequentou depois o Externato de S. Brás e a Escola E.B 2-3 Poeta Bernardo Passos, de onde partiu para a Secundária Tomás Cabreira, em Faro, onde frequentou o Curso Secundário Tecnológico de Eletrotécnica e Eletrónica.

Fabiano Rodrigues concluiu o Bacharelato em Engenharia Elétrica e Eletrónica, ramo de energia e controlo, na Universidade do Algarve e, em 2002, iniciou a sua carreira profissional na empresa ELTEF, Eletricidade e Telecomunicações, Lda., em Olhão. Em 2010 abriu uma Empresa de Projetos, assessoria e Energias Renováveis, chamada Constância & Rodrigues, Lda., com sede em São Brás de Alportel e, em 2011, é convidado para ser diretor Técnico de um Grupo Hoteleiro, cargo que mantém até hoje e que divide com o trabalho na sua empresa que executa todo o tipo de Obras Elétricas, Telecomunicações e segurança e emprega 11 pessoas.

Fabiano Rodrigues foi membro da Assembleia de Freguesia de São Brás de Alportel entre 2005 e 2009, e nas eleições autárquicas de 2013 integrou a lista do PSD São Brás de Alportel à Câmara Municipal, tendo exercido o cargo de vereador não efetivo em substituição. Desde 2017 é deputado na Assembleia Municipal de São Brás de Alportel. Em 2018 é convidado para fazer parte de Cáritas Diocesana de S. Brás de Alportel, onde atualmente é Presidente do Conselho Fiscal

Desde pequeno que Fabiano Rodrigues mostra que o trabalho não o assusta, já nas suas férias académicas aproveitava para trabalhar em lugares emblemáticos de São Brás de Alportel como o Café Ervilha, o Restaurante O Fernando ou o Lagar da Mesquita. Orgulhoso do seu trabalho enquanto eleito pelos São-brasenses para a Assembleia Municipal, Fabiano Rodrigues recorda que **"foi com muita persistência e sem grande alarido que no atual mandato conseguimos fazer com que muitas medidas acontecessem, todas elas importantes**

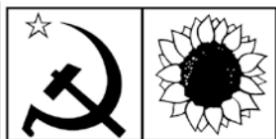
**para os São-brasenses"** apontando a diminuição da Taxa de IMI ou a possibilidade das Assembleias Municipais poderem ser assistidas por todos os Municípios a partir de suas casas, como exemplos das conquistas lideradas pelo PSD de São Brás de Alportel na Assembleia Municipal.

Fabiano Rodrigues assume ainda que a sua eleição para Presidente da Assembleia Municipal será a garantia de que **"as assembleias serão geridas com humildade, abertas a todos, abertas a todas as forças partidárias e a todos os municípios. Ninguém ficará sem respostas e todos os problemas, todas as preocupações, todas as sugestões serão tratadas com a igualdade, respeito e seriedade que se impõem naquela que deve ser a entidade fiscalizadora do trabalho da autarquia, mas que nos últimos anos não tem cumprido o seu papel."**

Com a divulgação daqueles que serão os cabeças de lista do PSD de São Brás de Alportel nas próximas eleições autárquicas Bruno Sousa Costa, presidente e candidato do PSD de São Brás de Alportel à Câmara Municipal de São Brás de Alportel acredita que, sem dúvidas, **"...mostramos com os nossos cabeças de lista que valorizamos o trabalho, a dedicação à causa pública, o amor à nossa terra, o amor que, TODOS, nesta candidatura têm por São Brás de Alportel e a convicção que podemos fazer muito mais e muito melhor, com o espírito combativo que está dentro de todos os São-brasenses, com a responsabilidade de quem deseja um futuro melhor para os seus filhos, e com a transparência de quem está na política para servir São Brás de Alportel e não para se servir de São Brás de Alportel acreditamos que podemos lutar POR UM FUTURO PARA TODOS"**

POLÍTICA

PCP-PEV



## Antonino Costa, Mário Rodrigo Cunha e Adriana Cavaco, Candidatos à Câmara Municipal, Assembleia Municipal e Junta de Freguesia de São Brás de Alportel

**A**pós um profundo e participado processo de auscultações realizado ao longo de vários meses a militantes do PCP, ativistas da CDU e a outros sem enquadramento partidário definido, decidiu-se, a partir dos indicadores produzidos por esse processo, propor Antonino Costa como candidato à Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Mário Rodrigo Cunha como candidato à Assembleia Municipal de São Brás de Alportel e Adriana Cavaco como candidata à Junta de Freguesia de São Brás de Alportel.

Esta é mais uma decisão que convictamente contribui para o objetivo de reforçar a votação e número de eleitos da CDU, pelo que esta força política apresentar-se-á no próximo acto eleitoral com a tranquilidade de quem sabe tudo ter feito para melhorar a qualidade de vida das populações e defender o poder local, e de quem tem um projecto coerente e coeso para o concelho, que tem em vista torná-lo, para os que aqui nasceram ou aqui optaram por residir, num Concelho de referência, onde apece viver, conviver e visitar.

Pelo trabalho desenvolvido pelos seus eleitos, e de que São Brás de Alportel é também na medida do seu número de eleitos exemplo, a CDU assume-se assim como a força determinante na luta pelo progresso e pelo desenvolvimento local e regional e na defesa do poder local democrático.

Portadores deste capital de prestígio, construído no trabalho, na proximidade com as populações, na mobilização e participação popular, na resolução dos problemas e aspirações das populações, estes candidatos que se identificam com os valores distintivos da CDU de "trabalho, honestidade e competência", como os demais que integrarão as suas listas em São Brás Alportel, são a melhor escolha para o cargo a que se propõem, estando, como sempre, prontos para assumir, também no plano autárquico, as responsabilidades que os são-brasenses lhes quiserem confiar.

Agradecendo desde já a vossa atenção e disponibilidade para a divulgação.



ANTONINO COSTA

### NOTAS BIOGRÁFICAS DOS PRIMEIROS CANDIDATOS

#### 1º Candidato à Câmara Municipal de São Brás de Alportel

**Antonino Luís Pereira Costa**, tem 55 anos, é Enfermeiro com especialidade de reabilitação, integrando desde 2018 a equipa de enfermagem do Centro de Medicina de Reabilitação do Sul, onde é o responsável pela Formação em Serviço.

Natural de Vila Meã, no concelho de Lamego, reside no concelho de São Brás de Alportel há vários anos.

Fez também parte integrante durante alguns anos da escala de evacuações do Hospital de Faro. Passou pelos serviços de Pneumologia, Medicina I, e Urgência. Integrou o projecto da VMER de Faro desde a sua abertura a 1 Julho de 2000, até 2020.

Integra o Conselho Fiscal da Associação de Defesa do Património e do Ambiente Al-Portel e pertence ao quadro activo dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel, com a categoria de Oficial Bombeiro de 2ª.

Candidato Independente nas Listas da CDU, Antonino Costa é actualmente eleito na Assembleia de Freguesia de São Brás de Alportel.



MÁRIO CUNHA

#### 1º Candidato à Assembleia Municipal de São Brás de Alportel

**Mário Rodrigo de Sousa Cunha**, tem 35 anos, é Advogado e reside no Poço dos Ferreiros, em São Brás de Alportel.

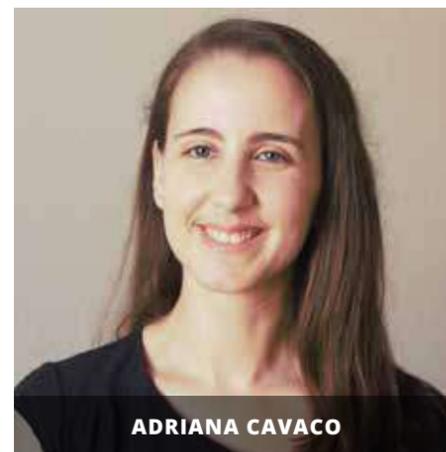
Integra os corpos sociais da Associação Portuguesa de Juristas Democratas. Integra também a Direcção do Movimento de Utentes dos Serviços Públicos. É um dos membros fundadores do Grupo de Jogos de Tabuleiro de São Brás de Alportel. Contribui com regularidade para a imprensa local. Tem sido orador convidado em sessões e debates sobre assuntos como Direito do Trabalho, Direito Constitucional, Questões Políticas, entre outros.

Foi candidato da CDU à Assembleia da República em 2015 e 2019. É membro da Direcção da Organização Regional do Algarve do PCP e do seu Executivo e da Comissão Concelhia de São Brás de Alportel do PCP.

Desde 2017 Mário Rodrigo Cunha é eleito da CDU na Assembleia Municipal de São Brás de Alportel.

#### 1º Candidata à Junta de Freguesia

**Adriana Isabel Rodrigues González Cavaco**, tem 34 anos, é Professora do Ensino Superior desde 2009, na Escola Superior de



ADRIANA CAVACO

Saúde da Universidade do Algarve e reside no Sítio das Mealhas, em São Brás de Alportel.

Tem coordenado e orientado diversos projetos de desenvolvimento de materiais e dispositivos biomédicos e é ainda autora e co-autora de diversas publicações científicas e comunicações orais e revisora de artigos científicos em revistas da área de Bioengenharia e Medicina Física e Reabilitação.

Integra a Comissão Coordenadora do Grupo de Voluntariado da Universidade do Algarve UAlg V+ e é voluntária em diversos projetos. Integra ainda a Equipa Pastoral de Apoio à Pessoa com Deficiência da Diocese do Algarve. Tem ampla participação no movimento associativo.

Adriana Cavaco foi candidata da CDU à Assembleia Municipal de São Brás de Alportel em 2017 e à Assembleia da República em 2019. É membro da Direcção da Organização Regional do Algarve do PCP e da Comissão Concelhia de São Brás de Alportel do PCP.

São Brás de Alportel, 28 Abril de 2021  
A Comissão Coordenadora de São Brás de Alportel da CDU - Coligação Democrática Unitária

<p><b>JOSE DO CARMO CORREIA MARTINS</b></p> <p><b>A CORTIÇA S. BRÁS DE ALPORTEL E O ALGARVE NO SÉC. XIX</b></p>	<p>Porquê reavergar um tema sobre a atividade corticeira em São Brás de Alportel no século XIX, quando, hoje, as unidades corticeiras têm caráter residual?</p> <p>Não estará já perfeitamente demarcado o papel da então aldeia de São Brás de Alportel no início da atividade corticeira em Portugal?</p> <p>Porque se fala tanto de semelhanças entre Silves e de São Brás de Alportel, quando, desde o início, não foi diferente nestas duas localidades?</p> <p>E que condicionantes determinaram a perda do protagonismo de São Brás de Alportel, alcançado numa fase inicial da atividade da indústria corticeira?</p> <p>São as respostas a estas e a outras questões que procuramos apresentar e desenvolver num trabalho que quer, simultaneamente, aprofundar a verdade histórica do pioneirismo das gentes de S. Brás de Alportel e, divulgar, de forma acessível, muito da história desta terra no século XIX.</p>
<p><b>APRESENTAÇÃO</b></p> <p><b>Papelaria AMOR AOS MOLHOS,</b> Dia 27 de maio pelas 19.00h com transmissão em direto via Facebook</p>	<p><b>APRESENTAÇÃO</b> Por César Correia</p> <p><b>Biblioteca Municipal M. F. do ESTANCO LOURO,</b> dia 16 de junho, pelas 18.00.</p>

**LOW COST**  
**MADE IN GERMANY**

<p><b>Pacote A-MONOFOCAL</b></p> <p>aro + lentes a partir de € 39,00</p>	<p><b>Pacote A-PROGRESSIVO</b></p> <p>aro + lentes a partir de € 149,00</p>
--	---

**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

preços c/ IVA incluído à taxa em vigor

## 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

## POLÍTICA



## A NOSSA MISSÃO SÃO AS PESSOAS

**É** com orgulho pelo trabalho realizado pelos nossos autarcas e grande sentido de responsabilidade que, perante os São-brasenses, o PS São Brás reafirma a confiança e o apoio inequívoco aos candidatos que se apresentam às eleições autárquicas de 2021.

Pessoas da terra, pessoas de confiança, rigor e entrega, pessoas com provas dadas e obra feita que com a mesma humildade se apresentam novamente a eleições, num projeto com reforçada ambição para continuar a dar a São Brás de Alportel e aos são-brasenses um futuro melhor.

Acreditamos nas capacidades já demonstradas dos nossos cabeças de lista à Câmara Municipal, Vítor Guerreiro; à Junta de Freguesia, João Rosa e à Assembleia Municipal, Ulisses Brito, que têm dedicado os últimos anos à causa pública e a servir os São-brasenses.

**Vítor Guerreiro** tem desde sempre defendido a sua terra, com garra e determinação, com um percurso de cidadania ativa que teve início no associativismo jovem, tendo sido um dos mentores da Associação Jovem Samsbrasense. Começou a sua vida autárquica na Assembleia Municipal e mais tarde como Vereador e Vice-Presidente da Câmara Municipal. Hoje, como Presidente, é uma referência na região, na gestão autárquica rigorosa e na rentabilização de fundos europeus e comunitários, assim como na aposta na educação, no ambiente e na mobilidade, na modernização e reabilitação urbana e no apoio à população e à economia local.

**João Rosa**, membro ativo da sociedade civil, a que sempre deu voz, integrou a direção da Associação Humanitária de Bombeiros e a assembleia de freguesia durante 8 anos, antes de ter sido eleito Presidente da Junta de Freguesia, onde há 4 anos lidera os seus



VÍTOR GUERREIRO

destinos, com dinamismo e proximidade, com muita obra feita e procurando sempre novas respostas para ajudar quem mais precisa. Projetos como a Universidade Sénior e os Seniores Movimento e em parceria com o Município como a Loja e o Armazém Social, a Plataforma de Ajuda Alimentar e o Grupo de Intervenção Sénior são exemplo deste trabalho.

**Ulisses Brito**, médico de profissão, figura muito relevante da nossa região, tem liderado os destinos da Assembleia Municipal desde há 8 anos a esta parte. Uma pessoa justa, idónea, e que tem de forma bastante imparcial, levado a cabo os destinos deste órgão deliberativo onde se debate as questões mais importantes para o nosso concelho.

Porque São Brás tem juventude, tem desporto, tem oferta cultural, tem acessibilidades para todos, tem infraestruturas modernas; tem espaços verdes e equipamentos para toda a família, tem uma rede viária consolidada, tem qualidade de vida e tem um envelhecimento



JOÃO ROSA

saudável, que é uma das maiores conquistas, da gestão do partido socialista no nosso concelho.

E tem tudo isto porque São Brás de Alportel tem sido construído, de forma harmoniosa e sustentada, com o dinamismo das suas gentes e com o empenho dos nossos autarcas, cuja **Missão São as Pessoas!**

A Comissão Política do PS São Brás deixa uma mensagem de confiança na liderança do Presidente Vítor Guerreiro, que tem realizado um trabalho dedicado e excepcional, à frente do nosso município e aceitou recandidatar-se, ao lado da sua equipa experiente e dedicada, para uma nova etapa neste caminho, rumo a o Futuro.

O PS São Brás enaltece também o trabalho feito no passado pelos nossos autarcas, que contribuíram para a qualidade de vida da população.

O nosso renovado projeto autárquico **"A NOSSA MISSÃO SÃO AS PESSOAS"**, para o qual convidamos todos a participar na construção de um programa sempre participado pela nossa comunidade, assenta



ULISSES BRITO

em diversos valores morais e humanistas e acima de tudo, na vontade de trabalhar com todos e para todos!

A mobilidade, a habitação e a solidariedade, a economia circular, a aposta no turismo, no emprego e no empreendedorismo, a sustentabilidade ambiental, porque o Futuro é Hoje, são o mote desta candidatura que vai cimentar a atratividade do nosso município, garantir o bem-estar social e económico das famílias e continuar a elevar o nome de São Brás de Alportel.

**É por todos e por cada um dos São-brasenses que Seguimos Juntos, para consolidarmos este grande projeto de desenvolvimento que a nossa terra merece!**

Temos a competência, a visão e a responsabilidade. E temos a ambição de dar às futuras gerações um futuro melhor.

Juntos Construímos São Brás de Alportel.

Maio de 2021,  
A Comissão Política Concelhia de São Brás de Alportel do Partido Socialista.

**SAN**  
Saúde Integrativa

**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 Phisiatry	• Psicologia Psychology	• Entre outras. More available...

(+351) 289 845 131 [www.sanintegrativa.pt](http://www.sanintegrativa.pt)

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL

ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA

CONVOCATÓRIA

Nos termos dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral Ordinária da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de S. Brás de Alportel, para o dia 28 de Maio de 2021, pelas 21.00 horas, na Sede da Associação, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e votação da acta da anterior Assembleia Geral;
2. Apresentação, discussão e votação do Relatório e Conta de Gerência de 2020;
3. Proposta de alteração ao estatuto de associado;
4. Outros assuntos de interesse para a Associação.

Nos termos do nº 1 do art.º 47º dos Estatutos, a Assembleia funcionará em primeira convocatória desde que estejam presentes, ou representados, a maioria absoluta dos associados no pleno gozo dos seus direitos. Não se verificando a maioria absoluta, a Assembleia funcionará meia hora depois, em segunda convocatória, com qualquer número de Associados.

**NOTA:** Será obrigatório o uso de máscara de protecção pelos associados que compareçam à Assembleia Geral que agora se convoca.

S Brás de Alportel, 06 de Maio de 2021  
O Presidente da Assembleia Geral,

Tomás Manuel Gomes da Costa Nunes

EMIGRANTES

# Família Sancho

## E a emigração para os EUA



O jornal O Sambrasense entrevistou Christina Marie Sancho Gomes, filha do nosso colaborador José Sancho, que envia poemas já há muitos anos para a secção de cultura. José Manuel Pires Sancho emigrou em 1964 para os EUA à procura de uma vida melhor.

ENTREVISTA

**Ao chegar aos EUA que profissão é que o seu pai exerceu?**

Ao chegar aos EUA, ficou seis meses em New Jersey, começou por trabalhar na construção civil. O seu irmão, Emídio Sancho, estava numa zona rural chamada Rio Dell que está localizada no norte da Califórnia e o meu pai foi para lá trabalhar numa fábrica de madeira.

Aquela era uma zona de bastantes emigrantes portugueses, mas poucos do Continente, mais de 90% era dos Açores. Em Rio Dell, houve uma pequena comunidade de São Brás de Alportel além do meu pai e tio (família Sancho) houve famílias Viegas, Eusébio, Brito, Luz, Afonso, Garcia.

**Qual é a ligação que mantém com São Brás?**

Algumas famílias já regressaram totalmente a Portugal ou mudaram-se para uma cidade maior onde há mais oportunidades.

Atualmente, o meu pai é o único sambrasense que ainda está na cidade de Rio Dell, há já 57 anos que é emigrante na Califórnia.

O meu pai tem 84 anos e já é difícil de viajar ou regressar à sua querida terra natal, mas mantém uma ligação através do jornal Sambrasense do qual é assinante há bastantes anos e colaborador/ poeta. O meu pai escreve poemas sobre as notícias do dia e especialmente sobre as saudades que tem de Portugal.

**O seu pai está aposentado, como é a sua rotina?**

O meu pai está reformado, mas agora na pandemia é ainda mais complicado de sair e passa os dias a ver o RTP1 e ler os jornais.

Tem dois filhos que vivem perto e fazem visitas semanalmente ou quando precisa de alguma coisa.

**Ainda costuma vir a Portugal?**

Depois de se reformar, o meu pai veio a Portugal mais vezes, especialmente quando eu vivi cá, veio quando foi o meu casamento e para o nascimento da minha primeira filha que nasceu em Lisboa.

Infelizmente já não pode viajar sozinho, mas a última vez que esteve em Portugal, foi no verão de 2018 com a família do meu irmão mais velho e a minha irmã e a sua família. Como há mais emigrantes açorianos na Califórnia há muitas Festas Espírito Santo e organizações portuguesas como a Luso American no estado da Califórnia. O meu pai foi Presidente da Luso American do grupo em Rio Dell muitos anos e continua a ser um membro ativo deste grupo.

**Quantos familiares vivem ainda na Califórnia?**

O meu pai casou 5 meses depois de chegar à Califórnia com a minha mãe Rosaline que tem raízes açorianas. Criou a sua família lá e tem 4 filhos e 11 netos todos na Califórnia e eram casados até 2012 quando a minha querida mãe

faleceu (47 anos casados).

A filha mais nova sou eu e sempre tive uma paixão forte por Portugal que cresceu em mim durante as férias cá quando criança, mas também por causa da maneira como o meu pai falava do seu país.

**A Christine chegou a viver em Portugal. Como foi essa experiência?**

Eu com 23 anos vim a Portugal em 2000, fiquei a viver cá 7 anos e a ensinar inglês na zona de Lisboa e Montijo onde vivi 5 anos.

Acabei por casar em Palmela, tivemos a nossa primeira filha e começamos a pensar se era possível ter mais oportunidades para a nossa família na Califórnia, onde a minha família ainda lá está.

Somos mesmo uma família de emigrantes, o meu marido nasceu na África do Sul e eu na Califórnia, ambos Luso descendentes até metade Algarvios, o meu pai do São Brás de Alportel e a mãe do meu marido de Armação de Pêra.

Agora temos 4 filhos e por causa da pandemia os nossos filhos estão a fazer os estudos online à distância. Durante estes meses cá em Portugal a fazer companhia à minha sogra que tem os seus dois filhos emigrados em países diferentes.

Acabámos de comprar uma casa portuguesa em Foz de Odeleite, concelho de Castro Marim, porque nunca deixámos de ter uma paixão por este país e especialmente o Algarve.

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](mailto:redacao.jornal.osambrasense@gmail.com)

**Talho Damásio**  
De: Damásio Martinho Viegas  
Comércio e Produção de Gado  
S. Brás de Alportel  
TEL. 289 842 419 AV. DA LIBERDADE, 76

**TALHO JORGE**  
DE: HORACIO & MADALENA VIEGAS, LDA  
MERCADO MUNICIPAL SÃO BRÁS DE ALPORTEL LOJAS 1-4  
Cell: 917287075  
Tel./Fax: 289842759  
Email: [talhojorge@sapo.pt](mailto: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

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](mailto:titonegrao@gmail.com)

NECROLOGIA



À memória de

**MARIA JOSÉ DE SOUSA**  
17/09/1925 - 08/04/2021  
CALÇADA

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



À memória de

**MARIA MARGARIDA GONÇALVES SOUSA**  
28/01/1958 - 15/04/2021  
ALBUFEIRA

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



À memória de

**CARMA DA CONCEIÇÃO PEDRO**  
01/04/1929 - 21/04/2021  
SÍTIO DAS MEALHAS

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



À memória de

**MARIA UMBELINA DE A. M. M. P. DE CARVALHO**  
30/12/1936 - 24/04/2021  
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

**MANUEL CUSTÓDIO**  
01/07/1929 - 03/05/2021  
CERRO DA URSA

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



À memória de

**ALMERINDA ROSA SIMÃO VIEGAS**  
19/01/1941 - 10/05/2021  
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!**



4 Anos de Eterna Saudade

**JOAQUIM JOSÉ INÁCIO**  
15/04/2017 - 15/04/2021

Esposa, Filhos e restante família recordam com saudade este seu ente querido na passagem do 4º aniversário do seu falecimento.  
**Que descanse em Paz!**



4 Anos de Eterna Saudade

**BÁRBARA MARIA VIEGAS DIAS**  
18/04/2017 - 18/04/2021

Esposo, Filhos e restante família recordam com saudade esta sua ente querida na passagem do 4º aniversário 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

## DESTAQUE

**D. Lelinha***Uma história de vida de solidariedade, coragem e determinação*

*(...) fui criada com base nos valores da bondade (...) abriam-se os portões da nossa casa e dávamos almoço a centenas de famílias.*



**M**aria Manuela Sousa Fernandes, nascida ao dia 7 de maio de 1926, em São Brás de Alportel, carinhosamente tratada por D. Lelinha, é o exemplo de altruísmo e bondade na nossa terra.

Filha do saudoso médico Alberto de Sousa, primeiro diretor do Sanatório Vasconcelos Porto, um dos fundadores do Corpo de Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel, bondoso benemérito que abria as portas da sua casa para acolher pobres e mendigos e que criou a 1.ª Cantina Pública.

Em entrevista ao sambrasense falou sobre a sua infância feliz, o convívio com todas as crianças do concelho, o aclamado casamento com mais de 300 convidados, o homem da sua vida, a carreira como Professora de Música, as dificuldades da viuvez e o papel determinado e corajoso que teve ao longo da vida.

Apesar de alguns desafios que a vida lhe apresentou, D. Lelinha conta-nos que se sente muito realizada, dona de uma elevada nobreza, caráter, coragem e altruísmo.

**ENTREVISTA****Como foi a sua juventude em São Brás?**

*Foi muito boa, tanto a minha juventude como infância, nasci naquela casa amarela em frente ao museu e ali brinquei e cresci.*

*A minha casa tinha sempre crianças, tínhamos uma espécie de jardim zoológico com muitos animais, galos, galinhas, periquitos, papagaios e o macaco chico! Fazia muitas asneiras, mas nós gostávamos muito dele, viveu connosco mais de 20 anos!*

*Tínhamos muito espaço para brincar e havia a liberdade que as crianças hoje não têm. Lembro-me de jogar ao anel, às escondidas, à apanhada, ao chião, não faltava nada!*

*Mais tarde, viemos viver para Lisboa, para estudar e os nossos pais vieram connosco. Daí a nossa forte ligação a Lisboa.*

*Eu adoro São Brás... já tenho 95 anos, mas até aos 93 anos ia quase todas as semanas a São Brás a conduzir acompanhada com o meu cãozinho, fazíamos uma paragem e seguíamos viagem! Ainda hoje, todos os bocadinhos que tenho, aproveito e vou a São Brás. Casei em São Brás também!*

**O seu casamento foi considerado um dos eventos mais emblemáticos de São Brás. Como recorda este momento?**

*Eu nunca fui de grandes pompas! A minha única preocupação em relação ao casamento era levar os meus amigos e família, mas fui surpreendida! Eu era madrinha da Cantina e as meninas naquela altura com 12 anos fizeram uma surpresa ao aparecer todas vestidas de*

*branco e com as letras da Cantina. Adorei, foi um momento muito especial.*

*Também os Bombeiros, a Guarda Republicana e as colegas do Liceu apareceram, foi um dia maravilhoso.*

*A igreja estava linda e foi uma cerimônia muito bonita. Foram cerca de 300 pessoas ao meu casamento. Tinha 29 anos quando casei e nunca tinha namorado!*

**Casou com o amor da sua vida?**

*Sim, mesmo. Foi o homem da minha vida. Tive 18 anos casada e infelizmente fiquei viúva aos 47 anos. Eu sempre disse que só namorava quando gostasse mesmo, porque aqueles namoros de verão nunca me interessaram.*

*Conheci o meu marido em Monchique, onde só começamos a namorar ao fim de 3 anos! No início sempre pensei que ele queria ter algo curto e não sério, então nunca quis dar esperanças... mas apaixonei-me arrebatadamente pelo meu marido até hoje! É o amor da minha vida e nunca quis mais ninguém.*

**Foi professora de Educação Musical durante mais de 20 anos. Como surgiu esta profissão na sua vida?**

*A música sempre fez parte da minha vida. O piano então sempre foi a minha paixão e por isso optei por seguir Música mas nunca tinha exercido. Após o 25 de abril e viúva há 1 ano tive que procurar uma fonte de rendimento pois todos os terrenos de família ficaram ocupados.*

*Tinha 2 filhos pequenos, a minha filha com 12 anos e o meu filho com 15, bons estudantes*

*e não queria que eles parassem. Tive de me reinventar e como tinha um curso superior, decidi aproveitar e fui professora durante 20 anos, e gostei imenso.*

*Apesar das dificuldades, fiz-me servir dos meios que existiam. Fui fazer estágio, aquilo que as pessoas fazem entre os 20/30 anos, eu fiz com 50 anos! Fiquei bem classificada e fui logo para professora interna e aí começou a minha vida no ensino. Não esperava ter sido recebida tão bem. Normalmente os alunos gostam dos professores mais jovens, mas comigo foi o contrário. Dei aulas na Escola EB 2,3 Manuel da Maia e a última que estive foi em Sacavém. Fui muito feliz com os meus alunos, nunca me deram problemas.*

**Foi sempre uma mulher moderna para a altura. Tendo sido a primeira mulher a tirar a carta. Como caracteriza esta resiliência que sempre teve?**

*Essa vivência veio desde muito cedo! Era uma pessoa muito alegre e bem-disposta e como tive 2 irmãos mais velhos, penso que isso teve muita influência, porque tudo o que eles faziam, eu fazia também! Depois comecei a caçar com o meu pai e os meus irmãos.*

*Também comecei a nadar desde muito cedo porque o meu irmão fazia parte de uma equipa de natação, então ensinou-me. Gosto muito de nadar!*

*Em São Brás nenhuma mulher tinha carta, mas eu queria ser mais independente. Então aos 22 anos tirei a carta.*

*Outra curiosidade sobre a minha rebeldia foi*

DESTAQUE



o facto de em 1955 ter ficado em primeiro lugar numa corrida de Ralis! O meu irmão desafiou-me, mas eu nunca tinha feito nada parecido, mas lá fui e safei-me!

Conduzi até aos 93 anos, tinha muito prazer em guiar.

**A sua família sempre foi conhecida por abrir a porta a quem mais precisava. Como eram esses momentos?**

Toda a vida fui criada nesse ambiente. Lembro-me desde muito pequena, antes de andar na escola, o meu pai me dizer: "Escolhe os teus amigos pelo aquilo que fazem e pelo que são, não por o têm". Esta foi a norma do início da minha vida. Realmente, nunca tive razões para sentir que era mais que os outros.

Saía da escola com as minhas amigas e íamos todas para a minha casa para brincarmos e a minha mãe fazia-nos o lanche!

Pelo Natal, havia sempre um grande pinheiro com prendas para as crianças de famílias carenciadas, todos vinham buscar o seu presente e comer um prato de comida quente.

Também pela Páscoa abriam-se os portões da nossa casa e dávamos almoço a centenas de famílias. Vinham de São Brás, Olhão e Faro e nós (eu e os meus irmãos) é que servíamos as refeições.

Fiz parte das Janeiras, cantava com o Grupo de São Brás com a Dona Maria do Carmo, íamos cantar de porta em porta e depois com os fundos angariados comprávamos mantas e distribuíamos pelos mais necessitados.

Quando tinha 15 anos comecei a organizar espetáculos de Piano, Teatro e Revista no Cinema para angariar dinheiro para a Cantina

e os Bombeiros.

A Cantina Pública também foi muito importante para os mais pobres em São Brás, fui madrinha com muito orgulho, naquela altura havia muita fome. A Cantina foi criada para ajudar as pessoas a ter pelo menos uma boa refeição por dia!

**O seu pai foi o 1º diretor do Sanatório e Fundador do Corpo de Bombeiros. Foi dele que herdou o espírito solidário e altruísta?**

Sim, o meu pai era um homem muito solidário, transmitiu-me grandes valores, tenho uma grande ternura e admiração especial pelos Bombeiros.

Ainda hoje sou sócia dos Bombeiros, e sempre que posso e consigo, estou presente. Realmente, são pessoas que dão muito e recebem pouco.

**Foi distinguida em 2014 com a Insígnia Municipal de Valor e Altruísmo. Qual é a sensação de ser reconhecida na sua terra?**

Surpresa! Não esperava nada, nem achava que houvesse razão para isso! Foi uma surpresa muito agradável, tocou-me muito! Sinto-me muito acarinhada por São Brás!

Sempre senti um bem-estar na vida, nunca me faltou nada, mas quando passei por uma fase mais complicada foi um choque ver de forma carinhosa o facto de me tratarem da mesma maneira. Lembro-me de ir ao café e de me pagarem o café, pequenas coisas que não esqueço e que me marcaram!

As pessoas têm que ter o valor que têm por si próprias e sempre me senti dessa maneira. Gosto muito de São Brás e das pessoas que lá estão!

ente do povo, que também quis testemunhar...  
ela noiva. Felicitando os noivos, foram recebidas muitas dezenas de telegramas.  
Os noivos q quem desejamos as maiores felicidades seguiram para a casa de Odemira.



ESPAÇO DE MEMÓRIA: CRÓNICA DE UM CASAMENTO

Na paroquial Igreja de S. Brás de Alportel realizou-se no passado dia 2, a cerimónia do casamento da Sra. D. Maria Manuela Andrade e Sousa muito gentil e prendada filha da Sra. D. Joaquina Francisca Dias de Andrade e Sousa e do prezado amigo Sr. Dr. Alberto Júlio Loureiro de Sousa com o Sr. Dr. Matias Colaço Fernandes, Juiz de Direito da Comarca de Odemira.

A noiva vestia um riquíssimo e elegante vestido de veludo cristal, com cauda enfeitado de finíssimas rendas de Bruxelas.

Serviram de padrinhos por parte da noiva, seus pais e, por parte do noivo, a sua mãe Sra. D. Maria Colaço Fernandes e seu cunhado, Sr. José Vaz dos Reis.

A cerimónia religiosa, que revestiu de grande brilhantismo e que reuniu mais de 300 convidados foi celebrada pelo Reverendo Prior Sena Neto, que rezou missa acolitado pelos Reverendos Padres Inácio e Manuel Bárbara.

No coro, a distinta pianista D. Maria Carlota Gago Pires, tocou a marcha nupcial de "Mendelson" e vários trechos religiosos e um grupo de senhoras de São Brás, antigas companheiras de escola da noiva, entoaram durante a missa uma lindíssima Ave Maria.

Na Capela Mór, por detrás dos noivos, um friso de sete lindas crianças da Cantina Escolar (de que a noiva é fundadora e madrinha) todas vestidas de anjos, trazendo cada uma ao peito as letras que formavam a palavra "Cantina" ofereceram à noiva, emoldurado num quadro, um lindo soneto que exprimia o sentir de todas as crianças da escola pela sua madrinha.

Tanto a Igreja como o Largo adjacente estavam literalmente cheios de pessoas, que quando os noivos apareceram à porta da Igreja e passaram sobre o tapete de capas que as estudantes do Liceu de Faro lhes estenderam.

Seguiu-se nas salas de residência dos pais da noiva um abundante e finíssimo "copo de água" servido pela Pastelaria Abidis de Santarém.

A corbeille dos noivos, enorme, riquíssima, com centenas de prendas do mais fino gosto, onde sobressaíam jóias de alto valor, obras de arte, antiguidades raras, ao lado das mais modestas lembranças da boa gente do povo, que também quis testemunhar o seu apreço e simpatia pela noiva. Felicitando os noivos, foram recebidas muitas dezenas de telegramas.

Recorte de jornal Ecos do Sul

## LOCAL

## Centro Municipal de Vacinação COVID-19 de São Brás de Alportel já está em funcionamento



O Centro Municipal de Vacinação COVID-19 de São Brás de Alportel abriu as suas portas esta terça-feira, dia 27 de abril, dando assim a possibilidade para a vacinação em massa da população. O espaço que vai funcionar sete dias por semana, inclusivamente nos fins de semana, feriados e tolerâncias de ponto, tem capacidade para vacinar 300 pessoas diariamente.

**“Este é um momento muito importante, há muito desejado, que vem permitir, dentro em breve, a vacinação em massa da nossa população”,** afirmou o presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vítor Guerreiro.

Para a concretização deste centro de vacinação contra o coronavírus COVID-19, o Município de São Brás de Alportel adaptou o Pavilhão Municipal Dr. José de Sousa Pires às necessidades para assegurar um atendimento eficiente dos cidadãos assim como o cumprimento das regras de segurança, mediante um investimento de mais de 10 mil euros para criar as condições necessárias para o bom funcionamento deste espaço.

O Centro de Vacinação conta com um espaço de receção, salas de espera, três postos de vacinação, um ponto de preparação das vacinas, uma sala de recobro, sala de observação, 3 saídas de emergência, espaços para descanso e refeições dos profissionais

afetos a este serviço, bem como balneários.

O funcionamento do centro é assegurado por 7 profissionais de saúde e 4 funcionários da Câmara Municipal e está aberto das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

Enaltecendo o empenho do município na adaptação do pavilhão para acolher este centro de vacinação, Sílvia Cabrita sublinhou que **“sem as autarquias não seria possível montar esta logística. A Proteção Civil e a autarquia são parceiros imprescindíveis para levar este processo a bom porto”**.

**“A autarquia tem estado desde o início, como parceiro ativo e inteiramente disponível para dar todo o apoio possível às autoridades de saúde como parceiro. Sem hesitações, temos feito os investimentos necessários para a abertura deste centro de vacinação assim como de outros investimentos necessários para ajudar a comunidade a superar este período pandémico”,** explicou Vítor Guerreiro.

Importa referir que só se devem dirigir a este espaço as pessoas que já têm marcação prévia, uma vez que o Centro Municipal de Vacinação funciona por encaminhamento do Serviço Nacional de Saúde.

Se tem 65 anos ou mais e ainda não foi convocado para vacinação, pode dirigir-se ao Centro de Saúde, ou fazer o seu auto agendamento online através do endereço: <https://covid19.min-saude.pt/pedido-de-agendamento/>

## Moinho do Bengado reforça a sua dinâmica com visitas interpretadas e projeto de voluntariado



Em maio, o Moinho do Bengado, recuperado em 2005 pelo município de São Brás de Alportel, reforça a sua dinâmica com um programa de visitas interpretadas e projetos de voluntariado.

Este relevante legado histórico-cultural pode agora ser visitado às quartas-feiras de manhã e às quintas-feiras à tarde, mediante marcação prévia junto do Gabinete Municipal de Turismo, bem como em outras datas e horários mediante prévio agendamento, e através de acordos a estabelecer com agentes de turísticos e entidades. O Moinho integra também a estratégia de Educação Ambiental, coordenada pelo Serviço de Educação Ambiental, sediado na Quinta do Peral.

Também este mês, o Moinho do Bengado está de portas abertas nas tardes de domingo, para acolher os visitantes, entre as 15h00 e as 18h00, sem necessidade de reserva prévia.

Este novo programa conta com um projeto de voluntariado, desenvolvido por um casal de moleiros holandeses, residentes na região, que partilharão com os visitantes conhecimentos, segredos e a sua imensa paixão pelos moinhos.

Esta iniciativa marca o arranque de um programa de dinamização turística e de projetos de voluntariado que permitem que o Moinho, património molinológico do concelho de São Brás de Alportel, possa acolher visitantes aos domingos à tarde, das 15h00 às 18h00, durante este mês, assim como às quartas e quintas-feiras, das 9h30 às 13h30, e das 14h00 às 17h00, respetivamente.

As visitas durante os dias de semana carecem de marcação prévia junto do Gabinete Municipal de Turismo, a funcionar no Centro de Artes e Ofícios de São Brás de Alportel ou através dos contactos: telf.: 289 840 210 / e-mail: [turismo@cm-sbras.pt](mailto:turismo@cm-sbras.pt)

### MOINHO DO BENGADO

Construído em 1850, de tipo mediterrânico, fixo, construído em pedra e com forma cilíndrica e uma área de 42,50 m<sup>2</sup>, constitui um exemplo de moinho de cabresto, o mais antigo sistema de tração por meio de corda e recurso a marcos, para a rotação do tejadilho, em busca do melhor quadrante.

Construído em 1850 e restaurado em 2005, o Moinho do Bengado, de tipo mediterrânico, fixo, construído em pedra e com forma cilíndrica e com uma área de 42,50 m<sup>2</sup>, constitui um exemplo de moinho de cabresto, o mais antigo sistema de tração por meio de corda e recurso a marcos, para a rotação do tejadilho, em busca do melhor quadrante.

O seu restauro em 2005 teve como objetivo a valorização da identidade cultural do Município e da região, divulgar técnicas e saberes ancestrais de inestimável valor cultural, nomeadamente a importância do moleiro na vida social da comunidade rural enquanto exímio mestre na arte de colocar o moinho a moer, consoante o lao e a intensidade do sopro do vento, assim como na importante tarefa de picar a mó para fazer a melhor farinha da região.

Coordenadas: 37°09'14.0"N 7°50'33.6"W

Mais informação disponível no site do Município de São Brás de Alportel.

## LOCAL



## Agradecimento

*IRS Solidário: Simples na forma e grande no gesto*

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel agradece a todos os cidadãos e parceiros sociais apoiantes que, com o seu gesto de enorme solidariedade, proporcionaram uma excepcional receita derivada da consignação de IRS de 2019, ao NIF 501 161 651, desta instituição.

Bem Haja, por isso, a todas(os) pela escolha desta Instituição e Corpo de Bombeiros como beneficiários do vosso 0,5% de imposto doado.

O valor desta receita, no montante de 18.892,50€ e já recebido, será direcionado a investimentos em infraestruturas e formação, como por exemplo o Campo de Treinos e Formação de Combate a Incêndios Urbanos, para o Corpo de Bombeiros, em construção.

Colabore sempre, porque todos os dias são dias de despesa e investimento nos homens e mulheres que “se vestem de paz, solidariedade e humanismo”, há mais de 90 anos, em São Brás de Alportel.

*A Todos, o nosso Muito Obrigada!*



## Município entrega Voto de Louvor à GNR por incansável empenho nas buscas de Adelina Viegas



O Município de São Brás de Alportel atribuiu um voto de louvor ao Comando Regional da Guarda Nacional Republicana (GNR) e demais entidades e cidadãos envolvidos na missão de busca da são-brasense Adelina Viegas, desaparecida a 18 de março.

Desde o momento do seu desaparecimento, tem sido incansável o esforço das autoridades e serviços de segurança, comandadas pela Guarda Nacional Republicana, que colocaram de imediato no terreno todos os meios, com um vasto contingente e enorme diversidade de equipas e recursos especializados. Um esforço que incluiu a realização de uma mega operação de busca realizada a 26 de março, que juntou 260 militares da GNR, apoiados por um conjunto de entidades de toda a região. Infelizmente todas estas ações revelaram-se infrutíferas, mas a busca não cessou.

No passado dia 13, em reunião de Câmara, o executivo municipal atribuiu um voto de Louvor ao Comando Territorial de Faro da GNR, pelo magnânimo esforço nesta Missão de Busca, que prossegue, mantendo as autoridades todo o empenho na investigação deste desaparecimento. Em representação do Comando Territorial de Faro recebeu este Voto de Louvor o seu Comandante, Coronel Pedro Oliveira, acompanhado

pelo Capitão Samuel Afonso, Comandante do Destacamento Territorial de Faro e do Sargento Ajudante João Dimas, Comandante do Poto Territorial de São Brás de Alportel. Foi também agraciado o Alferes Vítor Teixeira, adjunto do Comandante de Destacamento, que de forma exemplar comandou a Operação de Busca enquanto Comandante em Suplência.

O voto de Louvor pretendeu reconhecer todos os esforços que foram desenvolvidos pelo vasto conjunto de unidades, entre os quais: UEPS - Unidade de Emergência, Proteção e Socorro; Equipa de operadores de Drones da Unidade de Emergência, Proteção e Socorro; Meios a cavalo do Destacamento de Intervenção de Faro (DI); GIC - Grupo de Intervenção Cinotécnica da Unidade de Intervenção; Binómio K9H-CIOPS -Força de Busca e Salvamento da OVPC (em apoio ao GIC) e Secção Cinotécnica do DI do Comando Territorial de Évora.

O Município pretende ainda estender este sentido reconhecimento às diversas entidades que tanto se empenharam: o Corpo de Bombeiros Voluntários, a Autoridade de Proteção Civil, o Serviço Municipal de Proteção Civil, os Serviços Sociais do Município e as demais entidades do Grupo de Intervenção Sénior e, muito especialmente, os muitos voluntários da Comunidade.

## São Brás de Alportel dedica maio à arte jovem

A Galeria Municipal de São Brás de Alportel desafiou os jovens a “artreverem-se”, isto é a mostrarem a sua arte! O resultado é uma exposição que junta cerca de 15 jovens nas diversas manifestações artísticas: “ARTrEve-te - Mostra de Arte Jovem” inaugurada dia 7 e patente ao público até ao final do mês.

A mostra nasce de um desafio lançado pelo Município aos jovens, uma iniciativa que contou com coordenação do Espaço Jovem, em parceria com o Gabinete Municipal de Gestão Cultural e Eventos.

Quinze jovens aceitaram o desafio: Adriana Reis, conhecida como Nascha, participa com peças feitas em madeira; Adriana Urbano expõe um conjunto de fotografias; a designer Ana Eusébio apresenta as suas co-criações na marca de moda sustentável LESS buy.less enquanto Beatriz Correia participa com várias paisagens que fotografou. A área da literatura também está presente nesta mostra jovem

através da talentosa Yara Magalhães.

Carlota Guerreiro dá a conhecer os seus trabalhos a área de design enquanto Catarina Ramos, atual Presidente da Direção da Associação de Designers do Sul, apresenta vários retratos. Leandro Gomes expõe uma seleção de desenhos enquanto José Eduardo Coelho participa nesta exposição com os trabalhos de pintura que tem vindo a desenvolver com a ajuda da sua assistente pessoal desde 2020.

Ainda na área da pintura, a ARTrEve-te conta com a participação da jovem Samira Rocha. Os fotógrafos Leonardo Marques e Ricardo Belela também aceitaram o convite do Município à semelhança de Maisie Rosso, uma jovem que recorre à pintura para mostrar as maravilhas do nosso planeta ao mesmo tempo que alerta para a importância de proteger o planeta.

O momento de inauguração contou ainda com a participação musical da voz de Beatriz Pereira e música de Nuno Martins.



## LOCAL

## São Brás de Alportel despediu-se do jovem Gonçalo Assunção

Foi com muito pesar e dor que a nossa terra recebeu a trágica notícia do falecimento do jovem Gonçalo no passado dia 10 de maio.

Conhecido pela sua paixão pelos ralis, Gonçalo era um jovem sociável, integrado na comunidade sambrasense, marcou a vida de várias gerações sambrasenses, desde os familiares, amigos, colegas de Universidade, colegas de ralis, atletas do futebol na Sociedade 1º de Janeiro e na União Sambrasense e todos com quem se cruzou!

O Jornal O Sambrasense divulgou ao longo

dos anos, algumas provas e resultados do Gonçalo nos Ralis, demonstrando sempre muita gratidão e reconhecimento pelo nosso trabalho.

Gonçalo havia sofrido um acidente de viação ao dia 24 de dezembro de 2020, tendo lutado pela vida nos últimos meses, mas infelizmente acabou por não resistir.

Um guerreiro e lutador que jamais será esquecido na nossa terra!

À família e amigos, endereçamos as nossas maiores condolências, muita força para este momento assolador.



## São Brás de Alportel Presta Homenagem ao Poder Local nas comemorações do 25 de abril de 1974

O 47.º aniversário da Revolução de 25 de abril de 1974 foi hoje assinalado em São Brás de Alportel com uma Sessão Solene Comemorativa realizada ao ar livre, em formato adaptado ao contexto de Pandemia, que contou com a presença do Secretário de Estado da Descentralização e da Administração Local, Jorge Botelho e teve por objetivo prestar Homenagem ao Poder Local.

O programa de comemorações do Dia da Liberdade conta nesta edição com a realização de exposições, partilha de testemunhos e memórias e um concerto apresentando online, que dá voz a um conjunto de artistas são-brasenses.

**“Comemoramos hoje, o quadragésimo sétimo aniversário da revolução de abril, um marco histórico que devolveu a dignidade ao povo português, pelas mãos desinteressadas e corajosas daqueles que na madrugada do dia 25 de abril 1974 derrubaram uma Ditadura, e lutaram sem sede de fama ou vaidade, por um País livre, e para sempre ficaram a ser conhecidos como os Capitães de abril! Esta é a revolução que trouxe a democracia ao nosso país, e que o pôs no caminho do progresso!”**, com estas firmes

palavras, o Presidente da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel, João Rosa, dava início à Sessão Solene Comemorativa.

Este momento solene foi antecedido pela cerimónia protocolar de Hastear da Bandeira, ao som do Hino Nacional interpretado pela Banda Filarmónica de São Brás de Alportel, com a colaboração do Corpo de Bombeiros, em formato reduzido, exclusivamente para convidados, para prevenção de contágio por COVID-19.

Tendo presente a homenagem ao poder local assumida nas comemorações deste ano, o presidente da Assembleia Municipal, Ulisses de Brito, felicitou a iniciativa, de grande significado e lamentou que o Poder Local em Portugal ainda não tenha sido reforçado com a implementação da regionalização.

**“Passados 47 anos desde a madrugada que trouxe a Liberdade e a Paz ao Povo Português, encontramos hoje aqui, para celebrar este acontecimento que foi determinante no percurso da nossa história, reafirmando hoje e sempre os valores, os ideais e as conquistas da Revolução do 25 de abril de 1974, pilares fundamentais na construção da democracia e de uma sociedade plural, promotora de Liberdade,**

**Igualdade, Solidariedade e Justiça”**, sublinhou o presidente da Câmara Municipal, Vítor Guerreiro.

Após um período de intervenções, seguiu-se o emocionante momento de entrega de placas comemorativas em tributo aos obreiros do Poder Local, atribuídas a todos os antigos presidentes da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel desde 1919. Líderes sambrasenses que agora integram a Galeria dos Presidentes da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel hoje inaugurada em homenagem ao Poder Local.

Durante a cerimónia, muitos antigos presidentes e seus representantes deixaram os seus breves mas muito sentidos testemunhos.

Convidado a participar nas comemorações são-brasenses da Revolução dos Cravos, o secretário de Estado da Descentralização e da Administração Local, Jorge Botelho, enalteceu a iniciativa **“nada melhor para celebrar Abril do que reconhecer a importância dos autarcas”** e recordou que está em curso o processo de transferência de competências do Estado para as autarquias.



## Galeria dos Antigos Presidentes da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel

**“E porque hoje comemoramos uma data tão importante na nossa democracia, homenageamos o poder local, fazendo um reconhecimento a homens que deram do seu tempo em prol da nossa freguesia”**, afirmou o presidente da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel, João Rosa, no momento da inauguração da Galeria dos Antigos Presidentes da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel.

A Galeria patente a partir de agora de forma permanente nas instalações da Junta

de Freguesia dá a conhecer os sambrasenses que desde 1919 lideraram esta entidade pública cuja missão prima sensibilidade, responsabilidade, disponibilidade, atenção, proatividade e proximidade junto da população para superar dificuldades.

**“Homens determinados, de convicções fortes e que, apesar das limitações de meios, face às dificuldades, nunca desistiram de lutar para melhorar a vida da sua população”**, afirmou Vítor Guerreiro.



CICLO DE EXPOSIÇÕES 2021  
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

# ARTrEve-te > Mostra de Arte Jovem

TRABALHOS ARTÍSTICOS DE JOVENS CRIATIVOS

**Alportel** **Galeria Municipal** **Espaço Jovem**

Horário: 09h30 - 16h00 / 14h00 - 17h30  
Encerrada: 3ª feira de manhã, sábados à tarde e domingos

Mostrada: Av. da Liberdade, 8150 São Brás de Alportel

289 840 211  
@municipalcom-estacpt

GALERIA MUNICIPAL

## LOCAL

## Biblioteca Municipal Dr. Manuel Francisco do Estanco Louro: 20 anos ao serviço da comunidade



inaugurada em 1 de junho de 2001, a Biblioteca Municipal Dr. Manuel Francisco do Estanco Louro assinalará, no próximo dia 1 de junho de 2021, 20 anos de existência.

Pensada e planeada na década de 90 do século XX, pelo executivo liderado pelo Dr. José de Sousa Pires, este equipamento cultural, inserido no coração do centro histórico onde outrora funcionou uma antiga moagem de

cereais seria a primeira biblioteca moderna da beira serra algarvia, pública, gratuita, com acesso a computadores e internet.

Tendo como objetivo a promoção da leitura, a formação de leitores, a valorização e promoção literária, cultural e artística, a Biblioteca Municipal adotou como política a aproximação à comunidade e o trabalho colaborativo e cooperativo em rede.

De mero espaço físico de portas abertas

ao público, a Biblioteca Municipal saiu fora de portas através dos projetos *Biblioteca Itinerante*, *Livros sobre Rodas* e *Café com Livros*, e inseriu-se na comunidade, nos mais variados espaços, como é o caso do mercado municipal, cabeleireiros locais, estabelecimentos de ensino, associações e outros espaços do concelho, levando livros e atividades.

Ao longos dos seus 20 anos foram muitas as

parcerias estabelecidas, não só a nível local, mas também regional e nacional.

Hoje, volvidos 20 anos de trabalho em prol da comunidade, a Biblioteca Municipal de São Brás de Alportel orgulha-se de ser uma das bibliotecas municipais da região do Algarve com elevada taxa de leitura. Dos 500 leitores, do seu primeiro ano de abertura, atualmente soma cerca de 5500 inscrições e um movimento de empréstimos anual de cerca de 21 500 documentos.

Anualmente, a utilização do seu espaço e dos seus recursos (livros, computadores, jornais, filmes, música, atividades educativas e culturais) totaliza 20 000 entradas. A sua coleção inicial de 16 000 documentos tem, atualmente, soma 60 000 documentos.

Diariamente, há uma pequena equipa de profissionais da informação e documentação que, orgulhosamente, trabalha para o crescimento cultural da sua comunidade, criando atividades, produzindo informações, investigando, comunicando e interagindo e dinamicamente, para chegar a todos e contrariar a velha imagem de biblioteca pública de entidade passiva que aguarda pelos seus leitores.

Hoje, como há 20 anos, a Biblioteca Municipal de São Brás de Alportel pretende continuar a servir a sua comunidade e ser um "portal" de acesso ao futuro.

Olga Gago e Teresa Oliveira

## Voto de pesar pelo falecimento de Gonçalo Assunção



Emittedo pelo Município de São Brás de Alportel, por aprovação unânime do executivo municipal, em reunião de câmara de 11 de maio.

Neste momento de imensa dor, o Município de São Brás de Alportel manifesta o mais profundo pesar pelo falecimento do jovem são-brasense Gonçalo Assunção e em nome de toda a comunidade são-brasense, endereça aos seus familiares e amigos as mais sinceras condolências e fraterna solidariedade.

Foi com um profundo sentimento de consternação e tristeza que o executivo municipal de São Brás de Alportel tomou

conhecimento do falecimento do jovem são-brasense Gonçalo Assunção. Um jovem, com 24 anos, com um percurso exemplar, amigo de todos, de sorriso aberto... Um valor promissor no desporto, com atitude de campeão, sempre com objetivos definidos e um punhado de sonhos por concretizar...

A sua precoce partida da pista da vida deixa na sua terra e na sua comunidade um ensurdecido silêncio e um enorme vazio...

Gonçalo Assunção foi desde cedo uma forte promessa do mundo do automobilismo. Iniciou o seu percurso desportivo desde tenra idade nos Karts, evoluindo em 2017 na sequência do curso de Navegadores da Rallye

School Algarve para navegador do piloto Jaime Falcão, prosseguindo depois para navegador do louletano Luis Nascimento.

De elevada capacidade técnica e perícia automotora, Gonçalo Assunção foi convidado por João Monteiro, ex-campeão regional, para a sua equipa. Uma parceria de sucesso que teve continuidade em 2019 com a vitória de todas as provas, nos ralis de terra, em duas rodas motrizes, sagrando-se campeão regional do sul.

Em 2020, Gonçalo Assunção passou a navegador de uma viatura de quatro rodas motrizes, fazendo dupla com Rui Rijo, com duas saídas bastante competitivas em

Castelo Branco e Vila do Bispo, competição que parou devido à pandemia.

Um desportista que elevou aos mais altos palmarés o nome de São Brás de Alportel, constituindo o seu falecimento uma perda irreparável para o desporto automobilista na região e no país... e acima de tudo na comunidade que perdeu um maravilhoso ser humano, um jovem de coração bom...

Em nome da comunidade são-brasense, o Município de São Brás de Alportel presta reconhecida homenagem a Gonçalo Assunção, pelo seu relevante percurso de exemplar cidadão e promissor desportista, eterno campeão!

## EM FOCO

# Sónia Horta e Amabélio Pereira

## A aventura do Folclore e da Vida



“Foi num festival em Itália, atrás de um palco e depois de muita dança e alguma cerveja que, no ano de 1995, arranjei coragem para me declarar à mulher da minha vida”

**S**ónia Horta e Amabélio Pereira contaram ao Sambrasense a sua história de amor, o forte papel ligado ao Associativismo através do Grupo Folclórico de Faro, a paixão pelo acordeão e pelo fado e tudo o que faz deste casal um exemplo de integridade na comunidade sambrasense e fareense.

**ENTREVISTA****Como surge o Grupo Folclórico de Faro na vossa vida?**

AP - Nasci em Olhão, mas com apenas 3 anos de idade fui viver para Faro, cidade onde cresci e vivi até à minha idade adulta. Entrei para o Grupo Folclórico de Faro em 1982, com 16 anos, como bailador. Tinha dançado, anos antes, num grupo juvenil de curta duração, e o gosto pelo folclore ficou. Como já conhecia o Manuel e a Helena Franco, atual Presidente do Grupo Folclórico de Faro (GFF), foi fácil a minha integração. A partir daí, nunca mais deixei o GFF, nem quando fui estudar para Lisboa! Aproveitava todas as vindas ao Algarve para fazer “uma perninha” com o rancho.

SH - Foi pela mão de um dos maiores professores de música de acordeão, o Professor Hermenegildo Guerreiro, que, no ano de 1991, fui convidada para fazer parte do GFF, juntamente com o meu amigo de infância e de muita música, o Zé Gabriel. O grupo estava carente de acordeonistas para uma deslocação a um dos maiores festivais internacionais de folclore, em Confolens (França) e o desafio era grande, pois tínhamos pouco tempo para aprender as músicas do repertório do grupo. Foi graças ao grande acordeonista Fernando Inês e ao Presidente do grupo, o saudoso Fernando Fantasia que, entre tocadelas e petiscos, na casa dos meus pais, “limpámos” as músicas todas.

**Conheceram-se lá ou já foram juntos para o Grupo?**

AP - Conhecemo-nos no Grupo. Quando a Sónia entrou para o GFF, em 1991, estava eu a acabar o projeto Erasmus, em Itália, e logo de seguida fui para a tropa, pelo que não podia participar muito nas atividades do grupo. Depois, ela foi estudar para Beja. Ou seja, no início andámos um pouco desencontrados, e só nos anos seguintes é que nos conhecemos melhor...

**Como começou a vossa história de amor?**

AP - Penso que a nossa história é muito bonita e original! Foi num festival em Itália, atrás de um palco e depois de muita dança e alguma cerveja que, no ano de 1995, arranjei coragem para me declarar à mulher da minha vida. A resposta não veio logo... Mas a sorte sorriu-me quando (algumas semanas depois...) a mais linda acordeonista me disse que sim. E a partir daí, a aventura do folclore e da vida passou a fazer-se a dois! O GFF continuou sempre a fazer parte da nossa história, pois até quando casámos fizemos uma cerimónia “à moda antiga”, aqui em S. Brás, com todos os elementos do grupo trajados, bem como muitos dos nossos familiares e amigos.



EM FOCO

**Sónia, tocas acordeão e o Amabélio é o ensaiador. Como se gere a vossa relação enquanto colegas?**

SH - Como nos conhecemos no Grupo, essa relação é natural e fácil de gerir. O GFF esteve sempre presente na nossa vida em comum, quer nos bons quer nos maus momentos, por isso o grupo para nós é família e não há necessidade de cedências ou adaptações. Além disso, o GFF dá-nos essa liberdade de nos dedicarmos a muitas atividades, como dançar, tocar, conviver, viajar, conhecer novas pessoas e novas culturas. Obviamente, grande parte do nosso tempo livre e das nossas férias são dedicados a essas atividades do Grupo. E podermos fazer tudo isso os dois, e agora também com os nossos filhos no grupo, é muito bom!

**Como começou a paixão pela música e pelo folclore, Sónia?**

SH - O gosto pela música começou em 1980, tinha eu apenas 6 anos, quando o Padre José da Cunha Duarte resolveu dinamizar a vila, abrindo uma Escola de Música, para ensino de diversos instrumentos musicais. Comecei por frequentar as aulas de solfejo e de melódica. Em meados de 1982, iniciei-me nas aulas de acordeão com a grande senhora do acordeão, a saudosa Eugénia Lima e, pouco tempo depois, com o Prof. Hermenegildo Guerreiro. Através da Escola de Música, participei em diversos festivais nacionais de acordeão.

Em 1983, formava-se o Grupo Juvenil de Acordeonistas de S. Brás de Alportel, do qual fiz parte até ao ano de 1989 e com o qual tive a oportunidade de percorrer Portugal "de lés a lés", participando em diversas festas e espetáculos de música popular portuguesa.

Em paralelo, comecei a tocar em alguns grupos de folclore do Algarve, tais como: o Rancho Folclórico de Santa Catarina da Fonte do Bispo, o Grupo Etnográfico de S. Brás de Alportel, o Rancho Típico Sambrasense e, finalmente, no Grupo Folclórico de Faro, desde 1991 até à presente data.

**Amabélio, para além do folclore também cantas fado. Como aconteceu?**

O fado surgiu mais recentemente. Sempre gostei muito de ouvir, mas nunca pensei seriamente em cantar fado. Mais uma vez, foi o folclore que acabou por me encaminhar também para essa vertente. No GFF fui passando, gradualmente, da dança para o canto. Acabei por ser o solista, apresentador e "mandador" do grupo, desenvolvendo as minhas capacidades vocais e um certo à-vontade com palcos, microfones e público. Foi num festival no Canadá com o GFF, em 2000, que cantei um fado em público pela primeira vez, porque nos solicitaram para apresentar um espetáculo musical que representasse o nosso país. Anos mais tarde, também num festival em França, e na mesma situação, voltei a cantar dois fados. E só sabia mesmo dois fados quando a Sónia insistiu para que eu concorresse ao Festival de Fado Cerveja Sagres, em 2018. Enchi-me de coragem, fui e não correu nada mal, conseguindo um 4º lugar entre dezenas de concorrentes. A partir daí, foram surgindo outros concursos e outras oportunidades de cantar. Descobri que gosto genuinamente de cantar o Fado e que as pessoas gostam de me ouvir, e assim tenho continuado! Atualmente, aguardo que a pandemia dê tréguas para que se concretize o espetáculo em que irei cantar com a Cuca Roseta no Cine-Teatro Louletano.



**Qual a importância do associativismo na vossa vida?**

AP - O associativismo para mim é fundamental e tem um único nome - é o Grupo Folclórico de Faro, ao qual me dedico há quase quarenta anos. Faço parte da Direção do Grupo desde 1993, e posso dizer que participei ativamente nas conquistas que o GFF alcançou nas últimas décadas. A ligação que se cria ao Grupo e aos seus elementos é muito forte, e por isso dizemos que é a nossa segunda família.

**Amabélio, és ensaiador e Vice-Presidente do Grupo Folclórico de Faro. Que balanço fazes do teu papel neste grupo?**

AP - Tenho bastante orgulho por pertencer a este Grupo que, com os seus 90 anos de existência, é uma referência fundamental da história da cultura popular do Algarve, e por ter dado alguns contributos para o seu crescimento e afirmação. Nomeadamente, no seu papel de embaixador do Algarve e de Portugal por todo o mundo em inúmeros festivais, sempre com enorme sucesso (Espanha, França, Marrocos, Canadá, EUA, Itália, Brasil, Turquia, Suíça, México, Hungria, Rep. Checa, Chipre, Grécia, Rússia, Eslovénia, Bélgica e Polónia). Também na criação do Cancioneiro, que salvaguarda e divulga a música tradicional do nosso Algarve, do qual sou o ensaiador. Destaco igualmente o FolkFaro (batizado por mim!), onde faço parte da Comissão Organizadora desde a primeira hora, e que se tornou o maior festival de folclore do sul de Portugal, com certificação internacional, e que tem trazido as danças do mundo ao Algarve. Presentemente, e na sequência de uma exposição que fizemos sobre a história do GFF, estou a escrever e a preparar a edição de um livro sobre os 90 anos de vida deste grupo de folclore, o mais antigo do Algarve.



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

## PROJETOS E NEGÓCIOS

## Maia Viegas

Lança-se com sucesso no mundo digital



despejar de conteúdo acerca de coisas que me identifico e gosto!

Os meus vídeos são em inglês, embora tenha dupla nacionalidade (Portuguesa e Americana), quando comecei a ver youtube, a maior parte eram americanos, então decidi fazer os meus vídeos em inglês, onde chego a uma audiência maior.

**Quando terminares o secundário, que projectos tens?**

Já decidi que quero fazer um gap year! Tenho tido alguns projetos a surgir. Sempre me dediquei muito à escola, então pensei mesmo que devia aproveitar e tirar um gap year para dedicar-me a 100% às minhas coisas e decidir o que quero realmente fazer. Está tudo a correr bem, tenho tido trabalhos enquanto freelancer na edição de vídeo.

No entanto, a seguir ao gap year estou inclinada para tirar Design de Comunicação ou ir para um curso um pouco diferente, que se chama "Estudos Gerais"! É um curso em Lisboa que juntou as Universidades todas e podemos tirar cadeiras de vários cursos! Muitas poucas pessoas sabem deste curso, mas acho muito interessante. A única desvantagem é que quando tiras a licenciatura não ficas com o nome técnico.

Tenho muito a opinião que as pessoas é que fazem os cursos! Nós podemos tirar partido das coisas como quisermos, estando onde quisermos! Por exemplo, mesmo estando em São Brás, um sítio pequeno nesta área, consigo trabalhar com pessoas que estão nos Estados Unidos ou em Lisboa!

**Referiste que trabalhas com pessoas que estão noutras cidades. Recentemente, saiu que trabalhas na parte de edição dos vídeos de uma das locutoras da Cidade Fm, a Yolanda Tati. Como surgiu a oportunidade?**

Este Verão conheci uma pessoa que se tem tornado uma grande amiga, a Marie, e tenho estado a trabalhar com ela em vários projetos. Através dela, conheci a Yolanda Tati, que na altura estava a pensar voltar ao seu canal de youtube. Ela viu as edições que faço, e decidiu falar comigo! Mostrei-lhe o meu portefólio e conseguiu!

Tenho aprendido que é muito uma questão de networking! Em que conheces uma pessoa, e através dessa pessoa outras portas se abrem! Obviamente que a força de vontade, o tempo, trabalho e dedicação comandam a maior parte.

Há mais de 5 anos que gravo e edito vídeos semanalmente e noto que isso me ajudou a seguir este caminho e estar numa área que adoro.

À parte disso, agora estou a experimentar editar uma série que colocaram nas minhas mãos e está a ser um bom desafio!

Tem sido fascinante conjugar tudo enquanto estou a estudar. Considero-me uma pessoa que só está bem quando está ocupada.

As pessoas não têm noção, mas posso levar mais de 15h em frente a um ecrã para editar um vídeo, mas quem corre por gosto não cansa!

Reportagem de Adriana Urbano

**M**aia Viegas, 18 anos, natural de São Brás, estudante no Curso de Artes Visuais, lançou-se no mundo digital onde já conta com mais de 4 mil subscritores no Youtube, produz conteúdo e ainda é freelancer em edição de vídeos para nomes da rádio nacional como Yolanda Tati.

## ENTREVISTA

**Contas com mais de 4 mil subscritores no teu canal do Youtube. Como surgiu a ideia de começares a criar conteúdo?**

Comecei a ver youtube praticamente desde que ele surgiu e sempre gostei muito. Quando via os vídeos ambicionava sempre fazer o mesmo quando tivesse idade!

Sempre adorei o facto do youtube ser uma plataforma onde tenho controlo, não só sobre aquilo que publico, mas também porque faço parte de todo o processo de gravação e edição!

Foi a seguir ao 7º ano que falei com os meus

pais sobre esta vontade, mostrei-lhes alguns exemplos de youtubers que já via e perguntei se podia então começar a colocar vídeos meus na internet.

Ao longo do tempo, fui investindo mais em material que precisava (câmaras, microfones, luzes...), e à medida que fui crescendo, fui moldando o meu conteúdo, que esteve quase sempre à volta de moda e lifestyle. Agora tenho ido para área do design, e comecei também a fazer vídeos acerca de self-health e self-development. Basicamente, o meu canal é um

Os amigos não são para as ocasiões

## Do Atelier da Cacau à Ann&amp;Cacau no centro da vila



## ENTREVISTA

**Como surge este projeto?**

O Atelier da Cacau é um projecto que me acompanha há mais de 20 anos e surgiu de uma enorme paixão pelo artesanato. Já em 2021, com um segundo confinamento, bem mais longo que o primeiro, vimo-nos obrigadas a contrariar os sentimentos de desmotivação, de saturação e de preocupação que cresciam dia após dia e que facilmente cavalgavam para uma possível depressão. Convicta de que a arte de criar iria auxiliar-nos nesse sentido, a minha filha e eu resolvemos pegar na única coisa que esta pandemia tinha para nos oferecer "o tempo" e iniciámos um período de aprendizagem de novas técnicas artesanais.

É aqui que o Atelier da Cacau se transforma em Ann&Cacau.

**Que tipo de peças são produzidas?**

No nosso atelier podemos criar as mais diversas peças de artesanato. Apesar de realizarmos coisas muito distintas, procuramos

sempre que exista em cada peça uma ligação com a nossa cultura.

É o caso das nossas velinhas dentro dos vasos de barro tão típicos no nosso país. Nas nossas canecas homenageamos a arte dos azulejos portugueses conhecida mundialmente e também temos os magnéticos com provérbios portugueses, entre outros.

**Este projeto surgiu durante a pandemia? Como é que está a correr?**

Durante a pandemia surgiu um outro projecto que ainda não divulgámos. São os nossos sabonetes 100% naturais de alecrim e de hortelã.

A arte da sabaoria é fascinante, mas requer um cuidado mais profundo e sério pois está diretamente ligada à saúde da nossa pele.

Os nossos sabonetes naturais não serão milagrosos nem contribuirão para o rejuvenescimento da pele, mas serão 100% naturais, vegan e amigos do meio ambiente.

CULTURA

**Do pensamento à escrita**

*Ainda desconheces o melhor de ti  
Ainda não sabes o poder do teu potencial  
Nem ainda sabes o valor que tens na realidade  
Procura dentro de ti e vai em busca da tua missão  
Tu tens algo inédito para criar aqui nesta terra  
Tu és como a luz ao meio dia na vida de pessoas  
Jamais menosprezes o que tu fazes, nem te compares com alguém  
Não foste criado(a) para ser igual, mas inédito  
Vive a tua vida simplesmente*



**CECÍLIA AMADOR**

*E deixa fluir o melhor de ti no meio de todos na simplicidade e humildade...  
Sê bênção na vida de vidas...  
Discreto ao entrar e ao sair  
Que teu silêncio e tuas atitudes te descrevam  
Que sejas baluarte na vida daqueles que rodeias  
E tudo o que fizerdes, produza imensamente com sucesso, paz e alegria*

**Os javalis estão a aumentar**

*Nas campinas dos galegos  
Os javalis estão a aumentar  
Têm dentes que metem medo  
Conseguem a terra lavrar*



**ILDO GUERREIRO**

*Sem o terreno vedado  
Nada se pode semear  
Torna-se muito complicado  
Com esta praga a aumentar*

*O Algarve, Sol e Praia  
Que os turistas possam ver  
Javalis em minissaia  
Com os presuntos à aparecer*

*Já está tudo espalhado  
Até já vêm comer à mão  
Foram vistos na Quinta do Lago  
E outros na Praia do Garrão*

*Isto é fruto da natureza  
Não nos podemos admirar  
Eles sentados à mesa  
Com os humanos a jantar*

**Faro linda cidade**

*Faro linda cidade  
Do Algarve és capital  
Quem te visita fica com saudade  
Desta cidade do sul de Portugal*



**JOSÉ SANCHO**

*Tem a Ria Formosa a teu lado  
Que te dá mais beleza  
Deixar o turista encantado  
E torna a voltar com certeza*

*Eu próprio neste regimento servi  
A minha vida militar  
E tristeza em mim senti  
Quando este regimento veio a acabar*

*Foste uma cidade militar  
Por muitas dezenas de ano  
O regimento de infantaria Nº 4 veio a fechar  
Onde serviram milhares de soldados*

**Mãe!**

*Palavra bela,  
palavra doce,  
foi ela que nos trouxe.  
Deu-nos a vida,  
deu-nos a ternura,  
deu-nos o sentimento  
que perdura.  
Mãe!  
A ti devo  
o estar aqui.  
Obrigada Mãe,  
cuidaste de mim.*



**DILIA GUERREIRO**

*Com tanto carinho,  
com tanta firmeza,  
assim educaste  
a minha certeza.*

**O Poeta Louco**

*Faço-me dono de uma feliz face  
Trabalho o corpo e saúde faz-se  
Finjo-me morto, às vezes. É fase.  
Baralho-me todo, sou louco mas faço,  
Sorrisos facilmente  
E assim facilito a mente,  
Que muito disfarçadamente,  
E, inocentemente, sente!*



**JOÃO SILVA**

**A folha**

*Tu és aquela folha  
Que eu encontrei  
Caída no chão  
E que eu coleii...  
Com amor  
Com carinho*



**ELEUTÉRIA PIRES**

*O vento a abanava  
Num corrupio  
Estava rasgada  
Jazia triste...*

*Agora...  
A folha amarrotada  
Já não existe...*

**A criança**

*É a mais pura inocência que existe  
O amor mais lindo que resiste  
O sorriso mais belo que já vi  
Seus olhos são tão lindos  
A olharem para mim  
Mostram uma alegria  
Sem ter fim*



**MARIA DE LURDES CIPRIANO**

*A querer dizer  
Joga à bola comigo  
Ao berlinde e ao chião  
A criança é pura emoção  
Seu mundo a correr e saltar*

*Ouvir a voz da mãe  
A chamar  
Meu filho  
Não vás tu cair  
E eu gosto de te ver  
Sempre a sorrir*

**DROGARIA GAGO**  
Faça as suas compras ligando ao 919 717 600  
Receba a sua encomenda em casa ou levá-la na loja  
Avenida da Liberdade 80 | São Brás de Alportel | Tf. 289 842 793  
mais próximo de si!



**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**



## REGIONAL

# Laura Braz e a sua paixão pela representação

“Os sonhos não têm idade”



**L**aura Braz. Algarvia de gema como se intitula, é um rosto conhecido atualmente da televisão portuguesa, jurada do All Together Now, fez já parte de vários anúncios publicitários e algumas novelas.

A influenciadora digital conversou com o Sambrasense sobre os seus sonhos, a vida como professora e claro a paixão pela representação e o mundo da televisão!

## ENTREVISTA

### Quem é Laura Braz aos 74 anos?

É uma mulher de muito bem com a vida, vive feliz e vive concretizando sonhos! É tão bom sentir que consegui ser um pouco daquilo que sonhava e que agora estou realizando alguns sonhos desde mulher, mãe, avó e bisavó. Estou a conjugar tudo isso e a ser uma mulher feliz e completa.

### A idade é um peso?

Não, os sonhos não têm idade! Até morrermos, eles estão cá. E se realizarmos uma pontinha que seja desses sonhos, é uma felicidade. Portanto, senhem! Devagarinho as coisas vão-se fazendo, temos é que lutar por elas.

Se eu me aposentasse e ficasse à espera que os sonhos viessem bater à minha porta, não valia a pena porque assim eles não vinham.



Assim fiz-me à estrada, aos comboios, aos autocarros. Vou fazer um casting... se ganhei, muito bem! Senão ganhei, paciência e que venha o próximo! É assim que levo a minha vida.

Claro que tenho os meus momentos mais tristes e deprimentes, porque a vida não é só feita de sorrisos e coisas boas, mas isso faz parte da vida. A vida só de felicidade não existe.

### Qual foi a profissão que exerceu durante a sua vida?

Fui professora de Língua Portuguesa e Francês durante 36 anos!

### Esta profissão era um sonho que tinha ou foi algo que foi imposto?

Não foi imposto, nem foi um sonho. Foi uma casualidade, pois nunca tinha pensado em ser professora, nem nunca os meus pais me impuseram isso. Eles queriam que eu fosse advogada ou juíza... isso era aquelas metas que diziam. Não fiz nada disso!

O meu sonho era ser atriz e fazer passagem de modelos!

Mas os meus pais queriam que eu estudasse e esses sonhos foram ficando adormecidos, mas não esquecidos!

Fui uma professora muito feliz e consegui transmitir alegria e satisfação aos meus alunos. Quando dava aulas, surgiu a oportunidade de fazer uma peça de teatro sobre a Diamantina Negrão que adorei fazer e foi o salto para o mundo da representação.

Entretanto, fui fazer uma pós-graduação em Ciências da Educação e paralelamente a essa pós-graduação, havia outras, uma delas em Arte e Terapia do Movimento. Através dessa pós-graduação, conheci muita gente ligada ao teatro e comecei a fazer estágios de teatro. Consequentemente, comecei a dar aulas de teatro aos meninos da escola com os conhecimentos que já tinha.

### Em termos televisivos e como atriz, em que projetos é que já participou e que mais a marcou?

Foi o último que fiz! A novela Terra Brava, fiz um papel secundário, mas foi muito importante para mim. Agora falta fazer um como protagonista! Se acontecer, fico feliz. Se não acontecer, sinto-me realizada com as pequenas

participações.

Particpei ainda noutras novelas como o Sábio, A paixão e a Única Mulher. Todos estes projetos têm feito com que tenha crescido, onde sinto que ainda tenho valor. Com estes bocadinhos de sonhos, sinto-me realizada.

### Esses projetos trazem-na até aqui, que atualmente é jurada do All Together Now. Qual foi a sensação de receber este convite?

Nem sabia para o que ia! Recebi uma mensagem através do facebook a convidarem-me para participar num projeto, e aceitei! Informaram-me melhor sobre o que iria ser, e achei muito interessante! Mas não foi através de nenhuma agência! Foram mesmo à minha procura.

E lá fui eu, toda contente para o Altice Arena. Acabaram por apelidar-me de “Influencer Sénior”, devido ao vídeo que fiz para o Canal Q.

### O All Together Now tem-lhe trazido muita notoriedade. Como é que a Laura e a sua família estão a lidar com o que está a acontecer?

Os meus filhos e os meus netos acham muita graça! A minha filha mais nova é a que precisa mais de mim, pois tem os meninos pequeninos e é advogada, às vezes estou em Lisboa ou noutra sítio que não consigo estar mais presente, e essa talvez seja a parte mais complicada.

Mas eu não me vou sentar e parar, eu tenho de viver, e fazer tudo o que gosto. Tenho 74 anos, daqui a 6 anos já tenho 80. Portanto, são 6 aninhos que quero aproveitar ao máximo. Isto não quer dizer que os 80 ainda não esteja boa, mas a nossa força vai diminuindo. Portanto, quero fazer tudo aquilo que gosto, não me impeçam!

Eu estou viva! A vida não acabou!

### Qual é a ligação que tem a São Brás de Alportel?

A ligação que tenho é afetiva. Quando ia visitar ou deixar a minha mãe à Casa de Repouso da Quinta da Bemposta, vinha sempre lanchar de São Brás. Fiz isto durante 8 anos. Gosto muito de visitar São Brás, é uma terra de gente simpática e afetuosa!

**O PARAFUSO**  
Comércio de Ferragens e Ferramentas, Lda.

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

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

**Flores Da Idália**

Cartão de Cliente  
Venda de Plantas  
Arranjos Florais

+351 913 310 767  
+351 963 803 865

Mercado Municipal  
de São Luís de Alportel

Pronto a Vestir

**Tininha**

Facebook.com/tininhaprontoavestir

S. Brás de Alportel • Tel. 289 842 954

BOA VIDA



Sugestão do Chef

Paulo Oliveira

Paulo Oliveira, 22 anos, cozinheiro de profissão, a trabalhar atualmente na Áustria num Bio Hotel onde trabalha apenas com produtos biológicos. Formado pela Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve passou por grandes cozinhas como o Vila Vita Parc, Ocean, São Gabriel, Vista e Emo. A paixão por grelhados e cozinha com fogo transportou-o para o Youtube onde criou um canal chamado "Terapia no Fogo" com vídeos realizados na Serra de São Brás.



ENTRADA

Queijo de ovelha grelhado, chutney de abóbora e pesto



INGREDIENTES:

- 1 Queijo de ovelha curado
- 250gr Abóbora
- 1 colher de sopa Açúcar
- 1 estrela de anis
- 1 pau de canela
- 1 molho de manjeriço
- 30 gr Amêndoa
- 30 gr Queijo da ilha
- ½ dente de alho
- Azeite
- Vinagre
- Pimenta
- Sal

PREPARAÇÃO:

• Colocar a abóbora em cubos pequenos numa frigideira quente a saltear com um fio de azeite até começar a ganhar cor, de seguida adiciona-se o açúcar e deixamos caramelizar juntamente com o pau de canela e a estrela de anis, assim que estiver amolecida a abóbora juntamos um golpe de vinagre. Esmagamos tudo com um garfo.  
• Para o pesto, começamos por torrar as amêndoas, depois num almofariz colocamos o manjeriço, o queijo da ilha, a amêndoa torrada já fria, o alho sem o gérmen, sal, pimenta e o azeite e depois é só esmagar tudo no almofariz e adicionar o azeite até obter a consistência de uma pasta cremosa.  
• O queijo de ovelha não deve ser muito amanteigado, mas também não deve ser muito duro, deve estar ali no meio dos dois. Coloca-se um bom fio de azeite por volta de todo o queijo e deixa-se ensopar bem para que não agarre na grelha, depois com a grelha bem quente colocamos o queijo à grelhar dos dois lados, aproveitando o calor da brasa grelhamos também umas fatias de pão.

PRATO PRINCIPAL

Bacalhau grelhado com cremoso de grão de bico



INGREDIENTES:

- 2 Cebolas
- 4 Dentes de alho
- 1 Pimento vermelho
- 1 cenoura
- 2 Postas ou lombo de bacalhau
- 2 folhas de louro
- 1 Raminho de hortelã
- 300gr Grão de bico seco
- 1 colher de sopa de manteiga

PREPARAÇÃO:

• Colocar o grão de bico de molho em água de uma noite para a outra, depois cozemos em água com sal, uma cebola e louro. Deve demorar entre 30 a 40 minutos desde que levante fervura. Assim que estiver cozido separamos a água da cozedura do grão e reservamos a água e o grão.  
• Cozido o grão, é hora de picar uma cebola, um dente de alho, uma cenoura e um pimento. Puxamos a cebola o alho e o louro até ficar bem refogado, de seguida colocamos a cenoura e o pimento, deixamos a refogar tudo com uma pitada de sal. Adiciona-se o grão juntamente com a água da cozedura, retificamos tempero e finalizamos com a manteiga e a hortelã finamente laminada. Este cremoso deve conter uma boa parte da água da cozedura que lhe irá proporcionar a cremosidade juntamente com a manteiga.  
• De seguida, acende-se o grelhador com uma boa brasa, deixamos queimar a grelha e colocamos o bacalhau com a pele para baixo até ficar bem tostada, grelhamos do outro lado e o nosso bacalhau deverá estar suculento e a lascar.

SOBREMESA

Maçã caramelizada com crumble de alecrim, gelado e rosmaninho



INGREDIENTES:

- Maçãs caramelizadas:
- 3 maçãs (variedade á escolha)
- 20gr de manteiga
- 20gr de açúcar
- 1 pau de canela
- ½ raspa de limão

Crumble:

- 50gr de manteiga
  - 50gr de farinha
  - 50gr de açúcar
  - 1 ramo de alecrim
- Finalização:
- Gelado de baunilha
  - Rosmaninho

PREPARAÇÃO:

• Triturar a farinha e as folhas do alecrim num robô de cozinha, até reduzir totalmente as folhas do alecrim em pequenas dimensões, depois mistura-se o açúcar e a manteiga amolecida até fazer uma pasta bem homogénea e leva-se ao forno pré aquecido num tabuleiro raso a 180°C por 10 ou 15 minutos, ou até estar bem caramelizado com uma cor castanha. Depois é deixar arrefecer, desfazer o crumble e está pronto.  
• Para as nossas maçãs, como viram podem usar a variedade que quiserem, tenham em consideração o nível de doçura da maçã, por vezes nem açúcar colocó. Aquece-se uma frigideira, coloca-se a manteiga e as maçãs descascadas e cortadas em fatias, aromatizamos com pau de canela e a raspa de limão. Estando elas bem caramelizadas e cozinhadas retiramos do lume de deixamos arrefecer.  
• Para finalizar serve-se com gelado de baunilha e umas pétalas de rosmaninho que lhe vai dar um toque bem primaveril.

	<p><b>Textura PURA</b> Tinto 2018</p> <p>Produtor: Textura Wines Região: Dão Enólogo: Luis Seabra Castas: Jaen, Baga, Alfrocheiro, Tinto-Cão e Tinta pinheira Alcool: 13,00 % Preço médio de venda: 28 € Site: www.texturawines.pt</p>	<p><b>Textura PURA</b> Branco 2018</p> <p>Produtor: Textura Wines Região: Dão Enólogo: Luis Seabra Castas: Encruzado, Vinhas Velhas, Bical e Cerceal-Branco Alcool: 13,00 % Preço médio de venda: 25 € Site: www.texturawines.pt</p>
	<p><b>ENCOBERTA</b> Tinto 2018</p> <p>Produtor: Textura Wines Região: Dão Enólogo: Luis Seabra Castas: Jaen, Alfrocheiro, Tinta Roriz e Touriga Nacional Alcool: 13,50 % Preço médio de venda: 17 € Site: www.texturawines.pt</p>	<p><b>QUINTA DO BARRADAS</b> RESERVA 2015</p> <p>Produtor: Quinta do Barradas Região: Algarve Enólogo: Joana Maçanita Castas: Touriga Nacional e Syrah Alcool: 14,00 % Preço médio de venda: 15 € Site: www.obarradas.com</p>

## IMIGRANTES

Os nossos imigrantes... Espaço mensal de encontro intercultural

## À conversa com Tracey Smith



**N**esta edição damos a conhecer Tracey Smith, mais um bom exemplo de integração na comunidade de São Brás de Alportel.

Tracey Smith mudou-se para São Brás de Alportel há cinco anos. Local que a tem inspirado nos seus mais recentes e interessantes trabalhos de pintura e de fotografia. Filha de pais britânicos, Tracey Smith nasceu em Singapura, local onde os pais viveram durante três anos, quando o pai era engenheiro da Força Aérea Real britânica. Quando regressam a Inglaterra, o pai aceitou um trabalho em Joanesburgo, na África do Sul. Tracey tinha então três anos quando se mudaram para a Cidade do Cabo e aí viveu até aos 30 anos.

Comprar pão numa padaria portuguesa é uma das suas memórias de infância. "Gosto do pão português", comenta. Trabalhou como assistente pessoal do diretor de uma multinacional, assim como nas áreas de recursos humanos e secretariado.

Aos 30 anos mudou-se para Inglaterra onde acabou por casar e ter um filho. Quando o filho tinha quatro anos decidiram ir viver para o sul de França porque gostavam da natureza e do clima que a inspiraram em duas novas paixões: a fotografia e a pintura. Começou a aprender fotografia num curso online, tendo-se dedicado particularmente às paisagens, aos retratos e em macros, fotografias de grande detalhe e aproximação.

**"Sinto-me mais em casa aqui do que alguma vez senti nos outros locais onde vivi"**  
Passados sete anos, decidem mudar-se

para Portugal. O Algarve foi o local de eleição por causa do clima e do aeroporto, sendo por isso uma boa localização em termos profissionais.

Com o filho a frequentar o ensino secundário, procuraram um local calmo, mais rural, mas próximo de uma escola internacional. No primeiro ano, arrendaram casa na Goldra, mas perceberam que apesar de estarem próximos de tudo o que precisavam, precisavam sempre de um carro para as deslocações. São Brás de Alportel tornou-se o local ideal para onde se mudaram.

"Sinto-me mais em casa aqui do que alguma vez senti nos outros locais onde vivi", confessa-nos, dando como exemplo de coisas que aprecia a segurança e o facto de ser um local com um custo de vida mais económico.

Aprecia o respeito que os são-brasenses têm pelas suas tradições e a forma como os portugueses respeitam os mais velhos. "Os velhos valores ainda estão vivos e isso é bom", sublinha, elogiando também a limpeza das ruas e até o cuidado que é tido com a manutenção do mobiliário urbano. Na sua opinião, os portugueses têm sabido lidar bem com a pandemia.

Aprender a falar português é um objetivo, mas para já socializa muito com estrangeiros residentes. Sobre a integração, considera que a rede de apoio em São Brás de Alportel para estrangeiros é muito forte.

Rapidamente conheceu o Museu do Traje e o Grupo Amigos do Museu. Começou a frequentar o Grupo de Fotógrafos do Algarve. Aliás, o Museu é o seu lugar preferido em São Brás de Alportel. É quase uma segunda casa. "Espaço onde se pode estar com os amigos, ir a aulas (por exemplo, Tai Chi, fotografia,

artes...), há estacionamento, espaço ao ar livre e é calmo", observa.

Atualmente, dá apoio no Museu com o envio de notas de imprensa e informações, faz fotografia de eventos e de artefactos que têm de ser documentados e catalogados. Diz que tem contado com o apoio do amigo Gordon Railton, um dos fundadores do Grupo de Fotógrafos do Algarve, para abrir o seu próprio negócio dedicado à fotografia e à sua arte.

São Brás tem sido fonte de inspiração para o seu trabalho. Visita exposições e diz que tem aprendido muito e criado novas obras que está a preparar para dar a conhecer.

Obras que poderão ser conhecidas em fevereiro de 2022 na Galeria Municipal de São Brás de Alportel.

São Brás de Alportel, Maio de 2021

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

Textos: Sofia Silva | Carmen Macedo

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

AGENDA

ACONTECE...

O Jornal "O Sambrasense" convida-o a desfrutar de alguns eventos a acontecer durante o mês de Maio, mês do trabalhador, mês de petiscar um prato de caracóis, mês também do tradicional Baile da Espiga.

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

28

6ª FEIRA | 17H00  
CLUBE DE LEITURA

"Almoço de Domingo"

O mais recente romance de José Luís Peixoto é o tema do mês de maio.

29

SÁBADO  
QUINTA DO PERAL

"Sábados na Quinta"

Confeção de um lanche surpresa em forno solar.

30

DOMINGO | 09H30  
PARQUE DA VILA

"Passeios Natureza 2021"

Calvários e Alminhas à descoberta em São Brás deste património que é tão importante de conhecer.

SOPA DE LETRAS

CIDADES



- BERLIM
- COPENHAGA
- ESTOCOLMO
- MADRID
- MOSCOVO
- PARIS
- PEQUIM
- ROMA
- VIENA
- ZAGREBE



CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS  
289 842 666

JUNTA DE FREGUESIA  
289 842 174

CÂMARA MUNICIPAL  
289 840 000

Nº DE EMERGÊNCIA  
112

CENTRO DE APOIO À COMUNIDADE  
289 840 020

POSTO DE TURISMO  
289 843 165

CENTRO DE SAÚDE  
289 840 440

PROTEÇÃO CIVIL  
117

EVA TRANSPORTES  
289 842 286

SAÚDE 24  
808 242 424

FARMÁCIA DIAS NEVES  
289 842 252

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

FARMÁCIA S. BRÁS  
289 842 261

TÁXIS  
289 842 611

GUARDA NACIONAL REPUBLICANA  
289 840 800

VETERINÁRIO MUNICIPAL  
289 840 008



FARMÁCIAS DE SERVIÇO

HORÁRIOS

FARMÁCIA S. BRÁS

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

JUNHO  
2 | 4 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 27 | 28 | 30

FARMÁCIA DIAS NEVES

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

JUNHO  
1 | 3 | 5 | 6 | 7 | 9 | 11 | 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 23 | 25 | 29

## A FECHAR



## Dicas a Granel

## Cria(r)



**H**oje venho-vos falar da importância de criarmos espaço na nossa vida para a criação.

Primeiro temos de saber dar-nos um tempo para não fazer nada, acalmar. Esse tempo permite à nossa mente descansar, respirar e voltar a criar. É um pouco como aquela expressão italiana: *"Il dolce far niente"*, algo que por cá ainda não é muito bem aceite por nós, pois roubamo-nos muitas vezes esse direito. Os vizinhos espanhóis criaram a *"siesta"*, algo que os obriga a parar depois de almoço e descansar antes de voltarem ao trabalho. O único sítio onde isto acontece um pouco é no "meu" Alentejo. A nossa presente realidade é que os telemóveis e toda a tecnologia, acessível 24 horas por dia, fazem com que sejamos bombardeados com informação a todo o momento e com que nos vamos tornando cada vez mais desligados, deixamos de conseguir processar as informações que nos chegam, ficamos apenas com aquela sensação de cabeça cheia e cansada que nada sabe. Por isso é também importante criarmos regras neste acesso à informação, já não é só com os pequenos que temos de ter esse cuidado, é connosco mesmos.

Após esse descanso, a nossa mente tem de ir sendo alimentada. Por vezes na correria da rotina do nosso dia a dia esquecemo-nos de ir conhecer novas formas de ver o mundo.

Cada pessoa tem o seu "escape criativo", e mesmo que não se achem criativos, a realidade é que cada um de nós tem

aquela atividade prazerosa que nos permite experienciar todas as sensações (felicidade, frustração...). Tudo pode ser uma brincadeira: montar e desmontar peças de um carro, brincar com as palavras, fotografar o mundo, fazer teatro, mexer na terra, desenhar com as mãos, dançar com o corpo, cantar com os pássaros...

Até porque nós **"Não paramos de brincar porque envelhecemos, mas envelhecemos porque deixamos de brincar"** (Oliver Holmes), a brincadeira é, e devia ser sempre uma forma de estar na vida. Não esqueço um estudo que me foi apresentado na universidade onde faziam a correlação da criatividade com a idade. As crianças até aos 5 anos são altamente criativas (98%), aos 10 anos já só 30% são criativas, a partir dos 15 anos apenas 12% e dos 25 anos uns simples 2% conseguem manter a sua criatividade. Isto leva-me a pensar no que o nosso atual sistema de ensino faz à nossa criatividade. Somos formatados para sabermos todos o mesmo, decorar matérias sem fim de todas as disciplinas que dias após fazermos o teste esquecemos. Não seria muito mais interessante uma escola onde cada um pudesse desenvolver as suas competências de acordo com o que mais gosta? Outro dado muito interessante deste estudo é que a partir dos 65 anos voltamos a recuperar a nossa criatividade, altura em que muitos deixam de trabalhar, porque será?

Para mim caminhar no campo é um respirar, primeiro sinto a leveza da energia da natureza a entrar no meu corpo, para logo de

seguida começar a vir um turbilhão de ideias. No teatro entrego-me, não penso no mundo cá fora, faço cada exercício sem pensar na opinião dos outros, desfruto do que aquilo me dá, o que tanto pode ser felicidade, risos descontrolados, tristeza, medo...mas confronto-me com o que sou no meu íntimo, sem as camadas do exterior que vamos pondo em cima de cada um de nós. Aprendi a gostar do poder que cada palavra dita ou não dita pode ter, os silêncios que são essenciais no teatro, a entrega ao grupo, aprendemos a ser um só, a respirarmos todos juntos sendo um só, sentimo-nos seguros na presença de cada um, respeitamos as dificuldades e arranjam os formas de as resolver juntos.

Nos dias que correm, em que a socialização nos tem sido roubada, temos de nos manter com a mente e o corpo são, por isso usem o vosso escape criativo de todas as formas que vos forem possíveis, e se ainda não o descobriam fiquem atentos, sejam inquietos, não é possível termos sempre respostas mas podemos sempre questionarmo-nos!



ANA BEATRIZ BERNARDO DE JESUS

## Espaço M entrega o maior Prémio de Euromilhões dos últimos anos em São Brás de Alportel

Foi ao dia 20 de abril que saiu o 2º prémio do Euromilhões de um único totalista em Portugal na Tabacaria Espaço M em São Brás de Alportel.

Mediador da Santa Casa nº12-01110, com apenas 1 ano e meio de gerência, o Espaço M, entrega um prémio de 200,125,05 mil euros

no Sorteio Euromilhões nº 032/21 com a Chave: **5 17 28 41 46 10+11**.

Este foi nos últimos 20 anos o prémio mais alto já registado em São Brás de Alportel!

*Parabéns ao feliz contemplado!*



## Recordar o Passado

### Os bailes e os namoros de outros tempos

**P**elos anos de 1930/40 havia bailes na vila e pelos sítios em volta nas noites de domingo. Para se deslocarem os rapazes iam a pé ou de bicicleta a pedal. O dinheiro era pouco. Juntavam-se dois e pagavam 2\$50, quanto custava o aluguer do veículo por uma noite. Um pedalava e o outro ia sentado no quadro. À entrada do baile pagava-se outro tanto, o que era muito para quem tinha pouco. Durante o baile costumava-se fazer, por duas vezes, uma dança chamada "Valsa à Inglesa". Eram as raparigas que iam buscar os rapazes para dançar. Terminada a música era regra o rapaz

oferecer à rapariga uma tablete de chocolate que custava 2\$00. A maior parte saía para a rua. Já não havia dinheiro.

Os namoros doutros tempos eram difíceis. As famílias deveriam estar de acordo, principalmente a família da rapariga. Esta sofria privações e castigos se o namoro não fosse aprovado. Quando a atração era muito forte, e contrariada pelas famílias, os namorados iam viver juntos e ficavam na expectativa da aceitação familiar para depois casarem.

Consentido o namoro, era muito vigiado e acompanhado de perto pela mãe da rapariga. Se ela morasse num primeiro andar vinha à janela falar com o rapaz que se colocava do outro lado da rua. Caso a rapariga morasse

num rés-do-chão o namoro era à janela. Quando a casa não tinha janela os namorados sentavam-se na sala de entrada acompanhados pela mãe dela. Se o namoro não caía em graça da família era exigido ao rapaz o pagamento do petróleo gasto no candeeiro.

Na imagem podemos ver D. Gabriela e o seu esposo o Senhor Manuel da Silva Barreira, ainda namorados, na Rua Ferreira de Almeida, na proximidade da Praça Velha.

Informação: Dr. Belchior | Grupo Memórias