



o Sambrasense

Mensário Regional de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

FUNDADOR **JACINTO DUARTE** | DIRECTOR **BRUNO SOUSA COSTA** | CHEFE DE REDACÇÃO **ISA VICENTE** | DESIGN **STEFANIE BOUCINHA**



BSC
PROJECTOS

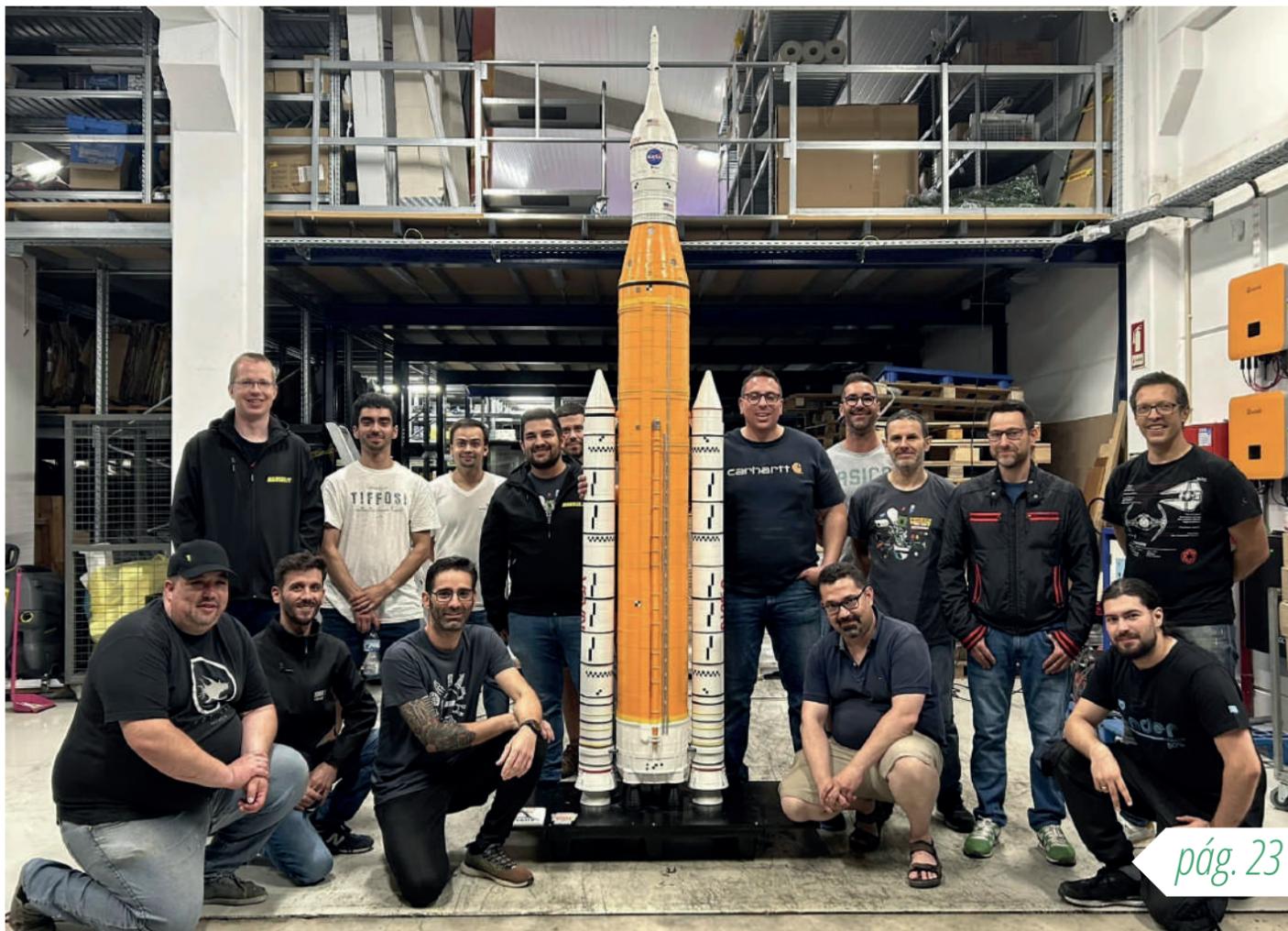
Desde 2002 a
projectar o Futuro

ENGENHARIA ENERGIA ECO-BUILD

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

PROJECTOS E NEGÓCIOS

Com a participação de sambrasenses, nasce o maior foguetão 3D Print do Mundo



pág. 23

TESTEMUNHO

Francelina e Elias Teixeira:
"O nosso filho ficou em morte cerebral..."

07

LOCAL

A arte de Jacqueline De Montaigne volta a embelezar São Brás de Alportel.

15

REPORTAGEM

São Brás de Alportel - 17 detidos por tráfico e apreensão de mais 20 mil doses de estupefacientes.

15

A FECHAR

Duas meninas algarvias doam cabelo para crianças com cancro.

32



pág. 26

EXCLUSIVO

SELDA PIRRIE: a vida depois da poliomielite



pág. 03

DESTAQUE

ANA ROSÁRIA: mulher, atleta, professora e filha cuidadora



pág. 17

LOCAL

Ministro da Administração Interna visitou Centro de Meios Aéreos de São Brás de Alportel

A ABRIR

Editorial



BRUNO SOUSA COSTA
Presidente da Direção da UDRS.

Estimados São-Brasenses,

O compromisso da União Sambrasense em prol da comunidade continua afinando, promovendo dinamismo e proatividade nos vários espaços do nosso clube, desde a secretaria, sede e o nosso campo Sousa Uva, **somos um clube versátil e com a ambição de proporcionar várias iniciativas aos sócios e simpatizantes.**

Nomeadamente, realizamos o 1º Torneio de Sueca, no Campo Sousa Uva, que trouxe mais de 50 jogadores, entre as 26 equipas presentes, este é um tipo de evento que pretendemos dar continuidade, no qual fomos muito elogiados pelos presentes em relação às excelentes instalações e pelo serviço prestado pelo nosso staff sempre disponível, realçando o potencial para este e outros eventos que está disponível para toda a comunidade.

Um momento que merece destaque

é a **prestação da nossa equipa de Veteranos**, que após ter sido apresentada oficialmente no passado dia 10 de junho, **mostrou a sua garra e motivação**, durante o jogo amigável com a Casa Benfica de São Brás de Alportel no dia 4 de julho. **Um derby sambrasense que levou até ao campo muitos adeptos e seguidores de ambas as equipas num convívio de fairplay e paixão ao futebol.** A União Sambrasense acabou por vencer este encontro, com 2 bolas a 1, golos de Pedro Chanfana e Nuno Gonçalves (Manuta), enaltecendo o desportivismo das duas equipas e o convívio amigável na "3ª parte".

Continuando a nível futebolístico, posso afirmar que foi feito **algo que considero inédito em termos futebolísticos** no nosso clube, com a apresentação das Equipas Técnicas primeiramente à direção, posteriormente ao plantel de jogadores, tanto equipa de juniores, como de seniores, reconhecendo o seu valor e entrega ao longo da última época, tendo sido lançado o repto e o convite, a todos os atletas para participarem nos treinos da pré-época, de forma estarem nas opções das equipas técnicas.

Foi apresentado um projeto aliciente **com ambição, de coesão, bem estruturado e de futuro**, permitindo o trabalho conjunto entre as equipas técnicas, sendo que a escolha final dos jogadores, como é natural, cabe sempre a quem lidera as equipas de seniores e de juniores, cabendo a eles essa responsabilidade merecendo que acreditemos que as suas opções, nos irão conduzir aos bons resultados que pretendemos para o clube.

Acredito neste projeto, posso afiançar que iremos ter uma época desportiva com muitas Vitórias, que trará bastantes alegrias aos sócios e amigos da União Sambrasense. **Peço-vos que confiem no trabalho que está a ser feito de forma a estruturar a UDRS, estamos a dar passos firmes para colocar o nosso clube no patamar que merece.**

A apresentação final e oficial dos nossos plantéis será feita durante o mês de setembro, no Torneio Delfim Madeira, bem como nas páginas do nosso jornal, como já vem sendo hábito, no entanto, **pode acompanhar desde já através das redes sociais algumas renovações e contratações.**

E porque a União Sambrasense não é só desporto, também a aposta na cultura e na aproximação à comunidade, continua a ser trabalhada, desta forma, **tivemos presentes no passado dia 8 de julho no Mercado Municipal**, através de parceria com a Câmara Municipal, onde tivemos bastante adesão e boa receptividade à nossa presença bem como aos nossos produtos de merchandising.

Iremos ainda fazer parte da **Feira da Serra, com um stand na área do associativismo**, deixamos o convite a todos para nos visitarem, podendo ficar a conhecer melhor a história do clube, fazer a ficha de adesão como sócio ou assinante do jornal, comprar o Livro "50 anos de Memórias" e conhecer as novidades que temos para si!

E será já em agosto que teremos novamente a **Festa do Emigrante**, uma festa emblemática em homenagem a todos os sambrasenses que vivem longe da sua terra, este ano, numa edição

com três dias de festa, sendo, **18, 19 e 20 de agosto**, com uma aposta forte em artistas locais bem como mostra de artesanato e street food, valorizando não só a gastronomia típica algarvia como também estrangeira, de forma a honrar não só os nossos conterrâneos, mas também os nossos imigrantes que estão fora dos seus países. Serão três dias em honra à música popular portuguesa, tendo como **convidado especial o acordeão e o fado**, e muitas mais surpresas!

Para terminar, **ressalvo a importância do vosso apoio**, enquanto leitores do Jornal O Sambrasense, como sócios, simpatizantes ou patrocinadores, precisamos da vossa colaboração para garantir o sucesso do clube, acredito que o trabalho realizado dia após dia irá dar frutos num futuro próximo, elevando o nome da União Sambrasense, trazendo mais adeptos ao Campo Sousa Uva, **proporcionando melhores condições a todos os que são da casa, mas também a quem nos visita e dando visibilidade aos nossos apoiantes e patrocinadores, solicitando a todos os que queiram contribuir e a ajudar de forma voluntária, terá aqui uma porta aberta!**

Estamos a trabalhar com os princípios primários da fusão do clube, criando as bases necessárias para um crescimento sustentável a nível desportivo e recreativo, **garantindo um futuro consistente, durador e concretizador dos sonhos que todos os Sambrasenses pretendem para a União Sambrasense.**

A União Sambrasense Faz a Força!

MOMENTO DO MÊS

"Encontramo-nos noutra vida, em campo, se for a vontade de Deus"



A Sociedade Recreativa 1º de Janeiro realizou no mês de junho a 1ª Edição do Torneio Eduardo Fernandes, em honra a este jovem atleta que nos deixou precocemente no passado mês de abril, uma dor muito grande vivida na nossa terra não só pelos familiares como pelos colegas, amigos e conterrâneos que gostavam do Eduardo.

O Torneio realizou-se ao dia 16, 23 e 30, neste último dia, foi feita uma

homenagem comovente perante toda a coletividade com a presença dos familiares onde foram lançados balões brancos em sua homenagem.

"Encontramo-nos noutra vida em campo se for a vontade de Deus" podia ler-se nos troféus entregues às equipas participantes.

O Jornal O Sambrasense demonstra mais uma vez a sua solidariedade para com a família do Eduardo.

BREVES

Patrulhas do Exército Português vigiam Floresta na serra sambrasense

O Município de São Brás de Alportel e o Exército Português formalizaram o protocolo que permite a realização de ações de patrulhamento, vigilância e prevenção de fogos rurais na zona serrana do concelho entre 1 de julho e 30 de setembro.

Este é o décimo ano consecutivo, em que o concelho de São Brás de Alportel conta com as patrulhas do Exército que no âmbito do protocolo de cooperação existente agora renovado, integram a Estratégia Municipal de Prevenção de Incêndios Rurais de São Brás de Alportel, complementando todo um conjunto de ações que estão no terreno.

A presença da equipa de militares destacada pelo Exército complementa as ações de prevenção de incêndios constituindo uma ajuda primordial nesta missão prioritária, na defesa da floresta e das populações da zona serrana do concelho.

Pretende-se essencialmente um patrulhamento de visibilidade e de vigilância relacionado com os fogos rurais no sentido de acautelar ou de alertar para alguns comportamentos menos adequados e de prevenção para incêndios possam deflagrar na serra de São Brás.

A defesa do território e a segurança da população são encaradas como prioritárias para a Câmara Municipal de São Brás de Alportel que com esta medida pretende garantir uma resposta presencial e eficaz na prevenção e combate aos incêndios rurais

DESTAQUE

ANA ROSÁRIA: mulher, atleta, professora e filha cuidadora

O testemunho de uma campeã sambrasense dentro e fora de linhas

Ana Rosária, de 34 anos, natural de São Brás de Alportel, sempre teve um enorme gosto pelo desporto, principalmente desportos coletivos, embora tenha sido o futsal o desporto de eleição até hoje recordando com carinho o GDC Machados.

A petanca é uma modalidade que a cativou, devido ao incentivo do seu pai, chegando a representar a Seleção Nacional em 2014 no campeonato da Europa na Turquia e também numa Copa Ibérica em 2018 em Faro.

Em 2013 com a sua colega Idalina Dias alcançam o título de Campeãs Nacionais em dublete, feito que conseguiram novamente, precisamente passados 10 anos na Prova em Rogil (Aljezur).

Licenciou-se em Educação Física e Desporto tem trabalhado na área, nomeadamente na nataçao, em jardins de infância e escolas primárias desenvolvendo atividades de enriquecimento curricular e ainda como uma das professoras dos programas "Coração Ativo" e "Seniores em Movimento".

Tirou o mestrado em Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor, e deseja vir a contribuir para o desenvolvimento do desporto inclusivo em São Brás de Alportel.

O seu pai foi a inspiração para entrar na Petanca e para muito mais na sua vida, eram cúmplices, amigos e conselheiros, passaram bons momentos que deixam saudades.

Ana Rosária confessa que ainda não superou a morte do pai. Os 7 anos de luta contra a doença devastadora, os cuidados, as sessões de tratamento, os medos e as dúvidas são algo que ainda fazem parte da sua dor.

Esta entrevista é também uma homenagem a um homem do desporto, do associativismo, apaixonado pelo Carnaval: Manuel Mendonça Rosária.

ENTREVISTA

Atualmente, representas a Associação Petanca Algarve. Como foi o apuramento para o Nacional?

As provas são realizadas entre as associações do Algarve, para depois serem apurados os atletas, correu bem, porque fui apurada para as três: tiro, dublete, mão-a-mão.

Qual é o título que mais te orgulha?

Todas as minhas provas me orgulham, desde o distrital ao nacional, mas obviamente que o que eu mais gosto de disputar é os apuramentos e o Nacional, há 10 anos atrás também tínhamos sido campeãs, em Torres Novas, com a Idalina Dias.

Em 2014, fui Vice-Campeã de Mão -a Mão e este é o título que ainda quero alcançar como Campeã, também foi neste ano que fui à Turquia representar Portugal, fiquei em 8º lugar. Passados 4 anos participei na Copa Ibérica em Faro.

Foi o ano em que tive mais oportunidades e em que me senti muito bem preparada para as provas.

O Campeonato Nacional é realmente o que me dá mais motivação para continuar, porque és considerada durante um ano a melhor da tua modalidade, no teu país.

Às vezes é tudo uma questão de sorte também, das condições do campo, a motivação da equipa, as circunstâncias à volta.

Como é que te preparas para uma prova de cariz nacional?

Preparo-me sempre de forma igual, gosto de auto motivar-me e isso é algo que quero referir, eu estou durante a prova a dizer para mim própria que sou capaz e ao longo do jogo vou manifestando a minha alegria, às vezes até celebro cerrando o punho, mas isso não é para atingir o adversário, mas sim para continuar motivada para o que estou a fazer.

E como correu a última prova em que se sagraram campeãs nacionais?

Sinceramente, a prova não correu muito bem de início! Chegámos a pensar que não íamos conseguir nada.

Já estávamos em Rogil e lembro-me que disse à Idalina: "Já viste se agora passados 10 anos conseguíssemos outra vez ser campeãs", mas nunca fui para este jogo achando que iria acontecer porque com a paragem durante a pandemia, perdi a continuidade dos treinos e até o foco na parte do tiro. Não me sentia com perspetivas. Mas é como referi, tudo tem influência, nós entrámos muito mal. O primeiro jogo da série, nós perdemos. Jogámos mal e isso derruba logo a tua confiança. Mas na minha cabeça o que ficou foi que ainda tínhamos hipóteses.

No segundo jogo já conseguimos ganhar, fomos a desempate, já sob alguma pressão, porque havia menos margem para falhar, tínhamos que ser fortes e evitar falhas.

No jogo de desempate a prova correu-nos muito bem. Conseguimos passar. Foi a nossa ascensão para continuar mais motivadas.

E quis o destino que voltássemos a ser campeãs passados 10 anos!

A tua principal influência para a Petanca foi o teu pai?

Sim, as primeiras recordações que eu tenho da Petanca, é a jogar na praia do Cavalito Preto, nós íamos para os pinheiros, ainda se podia fazer churrascos, e jogávamos com bolas de ferro e na praia com as de plástico que tinham água dentro.

Também me recordo do meu pai jogar ali no Parque Roberto Nobre, quando ainda era tudo em brita, quando saía do trabalho ia para lá jogar com alguns amigos.

Sei que o meu pai ainda jogou futebol, por algumas fotografias que encontrei, era de Loulé e passou lá a sua juventude, talvez ainda tenha representado algum clube, mas não sei precisar. Viveu 33 anos



DESTAQUE

em São Brás.

E quando é que começam a jogar juntos?

Para além das jogatinas em família, comecei por jogar petanca com o meu pai nos Machados, alguns torneios à noite, a primeira taça que ganhámos foi em Al-mancil. Não me recordo da data e a própria taça não tem nada assinalado. Mas é das únicas que tenho exposta. É especial.

Entretanto, o teu pai adoece. O que aconteceu?

O meu pai adoece aos 45 anos, por volta do ano de 2010/2011, nunca houve um diagnóstico muito detalhado, disseram que tinha cancro, mas não sabíamos a origem do problema, falaram na linfa e também em neoplasia oculta. Isto é, tinha um cancro, oculto e não conseguiram precisar.

O que deu sinal de alerta, foi um durão no pescoço que foi removido para análise, através desta biópsia veio o resultado.

Fez muita quimioterapia e radioterapia. Mas nunca foi operado.

E como foi enquanto filha assistir a esta enfermidade?

Foi muito difícil. Eu tinha apenas 21 anos, acompanhei o máximo que o meu pai deixou, porque ele teve várias fases, às vezes aceitava a nossa presença, outras vezes queria ir sozinho.

Claro que tu queres que o teu pai se cure, entras em modo automático e só pensas na solução e ouvir de um médico dizer que o meu pai tinha 12 meses de vida foi duro.

Mas o meu pai viveu 7 anos com a doença. Muito pela vontade dele, pela sua energia, pelo sentimento de não se entregar à dor. Superou todas as expectativas.

Apesar de no fim já ter sido muito doloroso de assistir. Vê-lo numa cadeira de rodas e ter que alimentá-lo por uma sonda é algo que ninguém imagina de vir a passar. Mas nunca tive vergonha do meu pai, nunca olhei para ele de forma diferente, levei o sempre comigo, assistia às aulas, íamos almoçar ao fórum, mesmo que ele não conseguisse almoçar como nós, pelo menos, estava num sítio diferente.

Referes que às vezes o teu pai não te deixava ir às sessões de tratamento. Como é que te sentias na altura?

Ficava um pouco revoltada. Mas hoje eu sei hoje ver que era para me proteger. Ele não queria que eu assistisse aquilo tudo.

Eu ficava sempre em cuidados dele ir sozinho. Então arranjava desculpas para

aparecer, levava o almoço ou o lanche.

Durante esses 7 anos, superando tudo o que médico dizia, nascia esperança que ia haver uma cura?

Eu acho que de forma consciente não, porque no caso do meu pai, ele tinha um grande durão no pescoço que com o tratamento desaparecia, mas mais tarde voltava. Ficava só camuflado. E eu percebi que ia ser sempre assim até piorar.

O meu pai ainda teve uma fase em que não queria fazer tratamento porque a quimioterapia é dilacerante para o utente, só quem passa é que sabe... normal ficar com vontade de desistir. E ele teve uns momentos em que não quis mais. Até que o durão voltou a encher muito e ele percebeu que tinha de continuar os tratamentos.

Achas que o teu pai quis desistir?

Eu acho que o meu pai não entregou o corpo à doença, mas foi desistindo de forma subtil, gozando a vida.

Ele foi sempre tentando aproveitar o tempo que tinha, cansava-se muito com os tratamentos, daí ter ficado desgastado fisicamente e mentalmente.

Não o condeno. Mas nós somos egoístas e vemos como um comportamento desadequado porque tu queres que ele se cure e exiges que ele fique cá independentemente da condição em que está. E nós temos que saber deixar ir.

Mas ninguém nos prepara para a morte, muito menos para a morte dos nossos grandes amores, que serão sempre os nossos pais e os filhos quando os temos.

A tua família prepara-te para a vida, ensinam-te a ler, escrever, a ser uma pessoa autónoma, responsável, mas ninguém te prepara para a morte. Tu sabes que existe, mas tu não queres pensar nisso e que isso vai acontecer.

Ainda hoje é uma questão que tenho muita dificuldade em lidar. Porque eu assisti ao definhamento do meu pai e a encaminhar-se para o fim. E eu não aceitei.

Ainda não aceitas a morte do teu pai?

Não, ainda é uma grande dor. Tu queres ter a pessoa. Queres conversar, partilhar momentos.

E no meu caso, os princípios que me foram dados, é ser um bom filho, ser bem-educado, correto e um dos valores que ficou muito em mim foi o sentido de cuidar. O cuidar do outro. Às vezes primeiro dos outros, só depois de mim.

E eu idealizei os meus pais a envelhecer e eu a cuidar deles. E quando te deparas



que isso vai acontecer de forma mais precoce, de forma dolorosa e em doença, magoa muito.

Ainda havia muita vida, o meu pai ainda tinha a reforma para gozar, ainda tinha os netos para conhecer, enfim, tanto para fazer do que ele adorava!

Para ti, a partida dele será sempre uma grande injustiça. Como é que lidas com isso?

Sim, o meu pai adorava viver, era energia, mente aberta, gostava de representar os Machados com a Petanca, ia a provas de Columbofilia em Santa Catarina, ainda trabalhou no Lagar e o Carnaval que era a adoração dele. E ainda me foi espreitar, já muito doente, ao último desfile.

Qual é a última memória com o teu pai?

É a mais dura. Foi quando ele já estava

hospitalizado e pediu para me ver. E despediu-se de mim. Disse-me que ia morrer. E eu disse-lhe: não digas isso. E ele voltou a afirmar que ia morrer.

Mas tu tens aquele sentimento de que pode ser uma recaída e vai voltar a recuperar. Porque foi o que aconteceu durante 7 anos. E apesar de sabermos que a situação era grave e que a esperança era mínima, tu estavas habituado a tê-lo contigo.

É o egoísmo, porque eu sabia que era a maior possibilidade, naquele dia ele tinha sido hospitalizado porque já estava muito mal. Mas o teu coração pede que ele tente mais uma vez.

Eu acho que até hoje não fiz o luto. Ainda me faz confusão a ausência dele, a preocupação constante que ele tinha comigo. E talvez daí seja mais difícil de superar, esta é só a minha realidade. Sou uma pessoa diferente desde que vivo com esta dor.

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.

PUBLICIDADE

Feira da Serra

São Brás de Alportel

27 > 30 julho 2023
A Essência da Tradição



 <p>27 5ª Feira</p> <p>D-String Band Resistência</p>	 <p>28 6ª Feira</p> <p>ArtMusa João Pedro Pais</p>	 <p>29 Sábado</p> <p>IRIS Bárbara Tinoco</p>	 <p>30 Domingo</p> <p>Luís Guilherme José Cid</p>
---	--	---	--

Compre os seus ingressos antecipadamente,
em <https://blueticket.meo.pt/> ou presencialmente na Câmara Municipal e Galeria Municipal.

Poupe tempo e dinheiro!

Ao comprar o Bilhete de 3 dias, 4 dias ou Família, beneficie de um desconto de 43%.
Ingressos: Diário: 7,00€ ⚡ 3 dias: 12,00€ ⚡ 4 dias: 16,00€ ⚡ Família: 16,00€

Artesanato  **Gastronomia**  **Animação** 

 www.feiraserra.cm-sbras.pt  [feira da serra - são brás de alportel](https://www.facebook.com/feira-da-serra-sao-bras-de-alportel)  [feiradaserra@cm-sbras.pt](https://www.instagram.com/feiradaserra@cm-sbras.pt)

⚡ Organização  ⚡ Parceiro Institucional  ⚡ Parceiro  ⚡ Patrocinador      ⚡ Apolo    



VISTAS DO ALGARVE
IMOBILIÁRIA

Rua Boaventura Passos, n.º5, São Brás de Alportel

Contactos:

 www.vistasdoalgarve.pt

 info@vistasdoalgarve.pt

 (+351) 289 843 378 | 916 956 204 | 912 523 734



EM FOCO

A vida do poeta popular Diamantino Brito Da Marinha Portuguesa à poesia



Não me imagino sem escrever. E nem sei precisar quantos poemas já fiz! Milhares! Continuo com o sonho de lançar o meu livro!



Diamantino Brito, 71 anos, natural de Santa Catarina da Fonte do Bispo, mais concretamente do sítio de Cerro de Leiria, veio com apenas 3 anos viver para a aldeia, onde fez a 4ª classe na Escola Primária. As suas disciplinas preferidas sempre foram História e Português, revelando logo mais apreço pelas letras do que pela matemática.

Lembra-se de ainda ser pequenino e já ter uma paixão pela escrita que mais tarde veio a revelar-se a sua grande veia artística, nomeadamente, a fazer poesia.

O trabalho nunca o assustou e ainda em criança ia trabalhar para os campos durante as férias de verão para ganhar um dinheirinho e comprar a roupa para festa da aldeia (Vigília da Nossa Senhora) que se realiza sempre no mês de agosto.

Quando termina a escola primária, resolve deixar de estudar, com apenas 12 anos, começa a trabalhar num café no sítio do Coiro da Burra "À do Santinhas" em troca de comida, conta que eram tempos de grande dificuldade.

Aos 16 anos, voluntariou-se para a Marinha Portuguesa, onde esteve 7 anos, acompanhando os milhares de militares enviados para o Ultramar.

"Passei por Cabo Verde, St. Tomé e Príncipe, Guiné, Angola, conheço estes países de uma ponta à outra, mas pelo mar. Havia muito espírito de camaradagem. Recordo o camarada José Manuel de S. Brás. Quando um estava no mar, estava o outro em terra. Íamos nos rendendo." - recorda Diamantino

Diamantino fez parte de importantes missões da força naval, nomeadamente, no transporte de matérias primas e riquezas bem como serviço de intervenção nas colónias africanas durante e

após a Guerra do Ultramar.

Com o fim do império colonial português na década de 1970, a Marinha Portuguesa ultramar deixou de existir como uma entidade separada, desta forma, ao voltar para Portugal, Diamantino continua, mas na vida civil, onde o rendimento era por metade, levando este militar a procurar outra área para trabalhar. E assim foi. Ainda esteve uns tempos a trabalhar na Cooperativa de Santa Catarina da Fonte do Bispo, mais tarde na Câmara Municipal de Tavira e posteriormente entrou para a Câmara Municipal de S. Brás de Alportel, onde trabalhou mais de 20 anos.

"Gostei muito de trabalhar em S. Brás de Alportel. Era motorista da Câmara Municipal. Daí a minha ligação também a esta vila que considero a minha segunda terra. E faço parte de vários movimentos associativos aqui." - sublinha Diamantino.

A paixão pela arte e pela escrita nunca o abandonou, confessa que já nem sabe quantos poemas escreveu, mas que são muitos e davam um belo livro! É um sonho que continua a ter e que espera não ficar guardado na gaveta por muitos mais anos.

Um homem da cultura, faz ainda parte de movimentos associativos, como as Charolas, Grupo de Teatro e as Marchas do Museu. Algo que adora fazer para ocupar o seu tempo e manter vivas certas tradições do seu tempo!

Escreve poesia mensalmente para o Jornal Notícias de S. Braz e a partir desta edição fará também parte do nosso Jornal O Sambrasense.

A vida de campo continua muito presente na sua vida, não largando a horta por nada! É outra das suas ocupações como passar tempo com amigos entre convívios e petiscos!

TESTEMUNHO

Francelina e Elias Teixeira: *“O nosso filho ficou em morte cerebral. A família teve que tomar a difícil decisão de desligar as máquinas.”*



Francelina Santos Teixeira e Elias Gonçalves Teixeira conheceram-se em França, em contexto de trabalho, ambos emigrantes, com 17 e 19 anos respetivamente, o amor começou a despertar e foram se apaixonando. Ao fim de quase um ano de namoro decidem ir viver juntos, pouco tempo depois, casam e iniciam assim a sua história enquanto casal.

A primeira filha, Maria Cristina, nasce passados 9 meses de casamento, o segundo filho acaba por nascer em Portugal aquando do serviço militar de Elias Teixeira, João Paulo nasce assim em Faro, o filho mais novo, Alexandre já nasce em França depois dos pais terem voltado.

As saudades de Portugal faziam com que viessem todos os verões e até alguns natais, às vezes com os filhos, mais tarde já com os netos também. Centenas de viagens, muitas lágrimas na despedida, mas muitos bons momentos passados em família seja no Norte ou no Sul do país de onde são naturais.

Foram emigrantes durante mais de 40 anos, voltaram para Portugal, em 2013, vindo para perto dos familiares, em São Brás de Alportel. Foram muitos anos de uma vida de trabalho, de apoio à família, criando os filhos e os netos sempre de forma muito humilde.

Quando já estavam a gozar a reforma no seu país, a vida prega-lhes uma partida, com o falecimento precoce do filho Alexandre de apenas 37 anos e da nora.

“Os nossos filhos continuaram a fazer a sua vida em França. É normal. E um dia estava a ver o Facebook e vejo um acidente perto da casa do Alexandre. E até reparei que o carro era da mesma cor. Um acidente gravíssimo. Fiquei um pouco nervosa, até disse ao meu marido, mas nunca pensámos que seria o nosso filho. Ao final da tarde, ligam-nos, sem dizer a gravidade da situação, todavia a informar que tínhamos de partir para França que o Alexandre e a esposa Gwenaelle tinham sofrido um acidente. Os filhos estavam cá, connosco, se não, acho que não teriam sobrevivido também. Foi devastador. O acidente deles foi muito forte e não tiveram culpa de nada.” - conta Francelina.

Sem saber o cenário que iam encontrar, estes pais abalam para França, na esperança que o filho recuperasse do acidente, mas pelas fotografias que tinham visto já estavam com medo que fosse bastante grave.

“Ninguém nos disse a gravidade da situação. O nosso filho e a nora ainda foram com vida para o hospital, mas nenhum sobreviveu. O meu filho entrou em morte cerebral. Foi uma decisão muito difícil para a família, porque ele por fora estava intacto, só tinha um arranhão. Mas o seu cérebro já não estava funcional. Doou todos os seus órgãos para quem precisasse. Até foi a minha neta que teve de autorizar porque já era maior de idade. Ela nunca superou a morte do pai. Até aos dias de hoje.” revela emocionado Elias.

Alexandre viveu sempre em França, mas passava todos os verões em Portugal, tinha muitos amigos sambrasenses e foi um choque para a nossa comunidade quando souberam do acidente deste casal que havia casado há pouco tempo. Gwenaelle tinha sido a sua primeira namorada, um amor que nunca esqueceu e para quem voltou passados alguns anos, talvez estivesse escrito no destino que tinham que ficar juntos até ao último segundo e assim foi, infelizmente, de forma trágica.

Francelina conta que os filhos sempre se deram bem, mas há anos que não tiravam uma fotografia os três, quis a vida que se reunissem no domingo antes do acidente, tirando uma fotografia que os pais guardam com muito carinho dos três. Foi a última vez que estes irmãos se encontraram.

“Os nossos netos têm sofrido bastante. O pai era tudo para eles. O Alexandre era um pai amigo, divertido, simpático. Gostava de estar com os amigos, de tudo o que era ligado à mecânica. E os filhos dele não têm sabido superar a sua morte. Tanto a Angelina como o Luís sentem muito a falta dele. Escrevem cartas para um pai que já não as vai ler. Infelizmente, nunca tiveram uma mãe presente e por isso tinham uma relação tão forte com o pai. Nós vamos apoiando e ajudando no que podemos, mas é sempre diferente” - Francelina.

A saudade não atenua, é uma presença diária no rosto destes pais, que continuam a sofrer com a partida do filho. O filho ficou enterrado em França e sempre que podem vão até lá para visitar a sua campa que está sempre repleta de flores.

“Não é um processo natural os pais enterrarem os filhos. Acho que nunca se recupera desta dor. Tanto nós como os nossos netos.” Francelina

A viver nos arredores da vila, têm uma vida pacata, passam algum tempo na horta, gostam de vir à vila fazer as suas compras e continuam a viver com uma neta que cuidam com todo o amor que têm para dar.

No verão recebem sempre os filhos e netos emigrados, sem nunca esquecer aquele lugar que falta na mesa, honrando sempre a memória de Alexandre.

OPINIÃO

O «Solar das Sobreiras»



Por sugestão da redação do nosso jornal Sambrasense, que não dispunha de informação sobre o Solar das Sobreiras - restaurante que funcionou no sítio da Tareja entre os anos de 1970 e 90 -, resolvi, pois, descrever aquilo que me lembro deste nome tão sonante que é o SOLAR DAS SOBREIRAS. E não é pouco, acabei por dividir em duas partes, o antes e o depois da sua criação pelo meu mano Quim.

O ANTES

Desde que me lembro, ainda em criança e mais tarde rapaz, tinha meu avô António José Horta um Monte junto ao caminho com uma cerca de terra virada a sul designada por «Cerca das Velhas». Além do monte e pela sua frente existia uma grande vinha com árvores de fruto, principalmente pereiros e ameixeiras que davam frutos em abundância. Isto passava-se no século passado, nos anos 30 e 40, altura em que meu avô ainda tinha força e capacidade para gerir as suas muitas terras. Tinha também uma grande adega com pipas de duzentos litros onde depositava o vinho que colhia das uvas de suas vinhas, pagando a homens que realizavam essas tarefas. Porém, como na vida nada é eterno, no ano de 1953 este meu avô fecha os olhos para sempre tendo os seus herdeiros

que fazer a partilha de seus bens. Eram, pois, seis herdeiros e apenas um não estava presente, a minha tia Francisca que se encontrava em Moçambique. Ainda me lembro desta reunião familiar feita na nossa casa, tinha eu cerca de uns 16 anos. Temia-se que não chegassem a acordo pois alguns filhos de meu avô não gostavam de meu pai (casado com a minha mãe, herdeira legítima) devido às suas origens pobres e também era sabido que o próprio meu avô nunca gostou muito do seu genro.

Estavam presentes o meu tio António, o mais velho do clã, residente no Tesoureiro; o Miguel e minha mãe no sítio da Tareja; o João tinha vindo da Argentina na ideia de por cá ficar também estava presente; e o José filho mais novo, que vivia em Luzianes - gare no concelho de Odemira, também ele cá estava pois tinha vindo ao funeral de seu pai. Reunidos em redor da mesa na casa de fora, foram dividindo em seis lotes casas e terras. Depois de chegarem a acordo escreveram cada lote num papel que enrolaram e meteram numa bolsa e depois cada qual tirou o seu papelinho. O Monte grande tinha sido repartido por três herdeiros e o da Cerca das Velhas, abandonado há vários anos, foi desvalorizado e veio a pertencer a minha mãe assim como mais a terça parte do Mon-

te Grande. Como todos os filhos tinham casa todos ficaram de acordo pois as casas só davam eram despesa e trabalho. O meu tio João regressou à Argentina, Buenos Aires, vendendo a sua herança ao desbarato. O que ficou com o meu tio José de Odemira, depois de falecer os seus filhos venderam os direitos de herança de seu pai ao meu irmão Quim. A tia Francisca que morava em África, ficou com terrenos que o seu marido e filha controlaram aquando voltaram de África. E o filho Miguel deixou tudo em testamento à sua esposa que, após a sua morte, foi parar às mãos dos Rosas e Jacintos ficando os Hortas a ver navios.

Mas falemos da Cerca das Velhas. O meu irmão Quim, o mais velho, tinha casado com a Lurdes quando o meu avô ainda era vivo. Tinha pouco mais de vinte anos, moravam nas casas anexas onde nós vivíamos e o meu mano trabalhava como sapateiro na casa de fora. Pela morte de nosso avô já tinha um filho, o Juca. Ora como o outro Monte já era nosso, os meus pais deram-lhes essas casas para eles morarem e para trabalharem provisoriamente, arranjando-as à sua maneira e assim ampliaram o seu trabalho com o negócio de venda de bebidas e mercearia e até jogos de malha, muito concorridos na altura, ali eram disputados. Eu deixei a Tareja em 1957, mas sempre que podia deslocava-me a São Brás de Alportel de camioneta, quando comecei a navegar em navios de guerra as visitas tornaram-se cada vez menos frequentes. Nos anos sessenta, o meu irmão vendo que não iria passar da cepa torta arranjando sapatos e despachando copos, não resistiu ao fluxo migratório e resolveu juntamente com o Vítor Manta emigrar para a França. Não a salto, mas legalmente conseguiu arranjar a documentação para o efeito e deixou a mulher e dois filhos a tratarem do negócio na Cerca das Velhas. O companheiro Vítor Manta deu o salto para a América ficando o meu mano em Paris onde trabalhou afinadamente durante cerca de cinco anos.

Entretanto em 1968 eu prestava serviço no Centro de Comunicações do Estado Maior da Armada no Terreiro do Paço em Lisboa, onde estava desde 1965. Nesse ano fui selecionado para a comissão no navio S. Cristóvão, antigo Cruza-

dor Bartolomeu Dias, transformado em navio de apoio às guarnições que iam para as quatro fragatas e três submarinos em construção nos estaleiros de Nantes e Saint-Nazaire em França. Passei cerca de dois anos em Nantes no navio atracado ao cais no centro da cidade e assim pedi autorização ao comando para ir a Paris passar uns dias com o mano. Combinámos por carta o encontro e lá fui eu de comboio para a Gare do Norte onde ele me esperava com alguns amigos. E assim passámos uns dias juntos vendo os locais mais emblemáticos desta grande cidade europeia. Em 1970 regresso com o navio à Base Naval de Lisboa onde este foi abatido, mas tendo eu ficado nele ainda mais uns meses afim de entregar alguns inventários dos quais era responsável, tais como os livros da enorme biblioteca, os artigos da navegação e comunicações a meu cargo que fui paulatinamente entregando no armazém dos inúteis no Alfeite. Nesta altura já o meu irmão tinha regressado de Paris e com as poupanças ganhas tinha adquirido o trespasse do café do cinema de São Brás de Alportel, para onde se mudou com a família. Entretanto, deixou à frente do negócio da Tareja o meu irmão mais novo, o Ricardo, que tinha vindo doente de Moçambique e que veio a falecer pouco tempo depois. Nesta altura estava eu em Cabo Verde em mais uma comissão de serviço a bordo do Patrulha N.R.P. Quanza, sendo, pois, o pai e o mano a tratar do seu funeral.

O meu irmão Joaquim Barbara Horta e não Joaquim Manel, como muitos lhe chamavam, cansado e certamente com mais dinheiro ganho não resistiu ao apelo da Tareja e regressa às origens com muita vontade de transformar casas e terras à sua maneira criando então o dito SOLAR DAS SOBREIRAS de que iremos falar a seguir.

Continua na próxima edição!



VÍTOR MANUEL HORTA

ANA
Real Estate
AMI 19137

Ana Neves
Consultora Imobiliária

(+351) 914 179 967
aneves.realestate@gmail.com

BrasÓptica **LOW COST**
MADE IN GERMANY

Pacote A-MONOFOCAL aro + lentes a partir de € 39,00
Pacote A-PROGRESSIVO aro + lentes a partir de € 149,00

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

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

CONSULTAS DIÁRIAS

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

brasopticasba
@opticabras@gmail.com

289 845 305
915 768 218

OPINIÃO

Sou assim, mas porquê?

“(...) o cérebro deve ser considerado a mais importante ferramenta que temos ao nosso dispor”

A complexidade da mente humana sugere que cada um de nós é um Ser único e irrepetível. São muitos os fatores que devem ser considerados numa tentativa de nos compreendermos a nós mesmos e a todos os que nos rodeiam. Em primeiro lugar, quer a necessidade quer a curiosidade de querer saber mais sobre os processos de formação e desenvolvimento do ser humano são dois dos melhores bilhetes de ida para se embarcar na maravilhosa e inesquecível viagem que é a mente humana.

É na gestação que o cérebro começa por se desenvolver e adquirir determinadas características, sendo fundamental apurar quer o historial genético quer a experiência objetiva e subjetiva da gravidez. Seguem-se dois dos momentos mais críticos na vida de um indivíduo: o parto e o consequente nascimento. Quando o cérebro do bebé é confrontado com uma série de estímulo

os estranhos e desconhecidos, rapidamente tem de aprender a coabitar junto de tudo e todos. Para ajudar o recém-nascido na árdua tarefa de se adaptar e compreender o mundo, é primordial que exista um papel ativo dos pais ao longo do seu crescimento. Assim, apesar de a Psicologia admitir exceções, o compromisso dos pais para com os filhos tende a ser preditivo do seu comportamento e ajustamento futuros. Neste sentido, no que remete à infância, fatores como a comunicação adaptada ao entendimento da criança, o estabelecimento de regras acessíveis, ou ainda os valores da empatia, da justiça, do amor e da compreensão são imprescindíveis à progressão saudável e positiva de uma mente humana tão pequena, plástica, permeável ao mundo exterior e completamente vulnerável à aprendizagem de padrões comportamentais e relacionais.

Também o contexto é crucial na definição do Ser, uma vez considerando as disparidades de recursos disponíveis, de regimes políticos ou de normas sociais entre as demais culturas. Deste modo, grande parte da nossa formação

acontece sem que nos apercebamos de forma consciente, visto que somos altamente influenciados pelo meio que nos rodeia. Como o leitor bem deve saber, estamos ainda dependentes das imprevisibilidades da vida quotidiana, de situações que não controlamos que nos podem marcar positiva ou negativamente e, desse modo, moldar a forma como analisamos e nos comportamos. Alguns acontecimentos podem ser críticos e marcantes e têm, por isso, o poder de nos influenciar não só naquilo que somos como também no que nos tornamos.

Em interação com todos estes fatores, a famosa Personalidade expressa-se num contínuo de características estáveis, ao longo do tempo, com a função de nortear a forma como interpretamos, sentimos e expressamos aquilo que somos. Portanto, a autenticidade de cada um emerge desta interação aleatória e improvável de relações, contextos e acontecimentos com um cérebro singular, dando resposta ao porquê de “ser assim” e não de outra maneira.

Quando o leitor se pergunta o porquê de “ser assim”, é natural que não refli-

ta em todas estas questões, mas agora que já contactou com algumas delas é interessante que tente fazê-lo a fim de se compreender melhor a si, aos outros e às motivações de ambos. Este autoconehecimento irá proporcionar-lhe uma maior capacidade de autorregulação, uma melhoria significativa nas capacidades de comunicação empática e um aumento do bem-estar subjetivo emocional.

Dada esta complexidade, o cérebro deve ser considerado a mais importante ferramenta que temos ao nosso dispor, sendo a nossa obrigação cuidá-lo como se fosse o maior tesouro do mundo.



CATARINA RAMOS

PSICOVERSO | Licenciada em Psicologia pela FPUL

Falta de pagamento de rendas | despejo

No âmbito de um contrato de arrendamento, uma das obrigações do inquilino é a de pagar a renda correspondente ao espaço cedido. No caso de o arrendatário entrar em mora no pagamento igual ou superior a três meses de renda, estamos perante um fundamento para o senhorio proceder à resolução do contrato mediante comunicação escrita.

1. Resolução

1.1 Após a comunicação do senhorio, se o arrendatário, no prazo de um mês após a receção da comunicação, liquidar a totalidade dos valores em dívida a resolução ficará sem efeito, mas o inquilino só poderá fazer uso desta faculdade uma única vez.

1.2 Se o inquilino não proceder ao pagamento naquele prazo, a resolução opera os seus efeitos, mas para tal comunicação de resolução ser válida e eficaz, o senhorio terá de respeitar o prescrito no Regime do Arrendamento Urbano, devendo fazê-lo mediante uma de três formas, consoante exista, ou

não, domicílio convenionado estabelecido pelas partes no contrato.

2. Comunicação Escrita

2.1 Existindo no contrato uma cláusula a estabelecer o domicílio convenionado, a comunicação de resolução será realizada mediante escrito assinado e remetido por carta registada com aviso de receção.

2.2 Se o inquilino não rececionar essa comunicação, o senhorio deverá enviar nova carta registada com aviso de receção, decorridos que sejam 30 a 60 dias sobre a data do envio da primeira carta. Se esta segunda comunicação vier a ser novamente devolvida, considera-se de todo o modo notificado o inquilino no 10.º dia posterior ao do seu envio.

2.3 Por outro lado, não existindo domicílio convenionado no contrato, o procedimento de comunicação de resolução será mais exigente. Nestes casos, o senhorio não pode simplesmente remeter uma carta com aviso de receção, terá de proceder de uma de duas formas: ou mediante Notificação Judi-

cial Avulsa, realizada por intermédio de Agente de Execução; ou por contacto pessoal de advogado, solicitador ou agente de execução, que deve proceder à notificação na pessoa do inquilino. Se o inquilino se recusar a assinar a receção da Notificação Judicial Avulsa ou da comunicação por contacto pessoal, o advogado, solicitador ou agente de execução, deve lavrar nota do incidente e a comunicação considera-se realizada no próprio dia face à certificação da ocorrência.

2.4 Caso não seja possível localizar o destinatário, o Senhorio deverá, posteriormente à tentativa de Notificação Judicial Avulsa ou de contacto direto, remeter carta registada com aviso de receção para o local arrendado, decorridos 30 a 60 dias sobre a data em que o destinatário não foi localizado, considerando-se recebida no 10.º dia posterior ao do seu envio.

3. Despejo

3.1 Cumpridos os formalismos legais exigíveis, caso o arrendatário não pro-

ceda à desocupação voluntária do imóvel arrendado, o senhorio pode avançar de imediato com uma Ação Executiva junto do Balcão Nacional de Arrendamento, sendo este o meio processual mais expedido e que se destina a executar a cessação do arrendamento, com a consequente penhora de créditos do inquilino para pagamento das rendas e com a intervenção do tribunal para a desocupação do locado.

3.2 Em alternativa à Ação Executiva junto do Balcão Nacional de Arrendamento, o senhorio pode optar pela ação declarativa de despejo junto do tribunal judicial.



INDALÉCIO SOUSA | ADVOGADO

Licenciado em Direito e Mestre em Ciências Jurídico-Forenses
indaleciosousa.adv@gmail.com

DEFENDER A FLORESTA
É UMA MISSÃO DE TODOS!

Em caso de emergência ligue 112



O RISCO DEPENDE DE NÓS

A Floresta não tem Olhos.

OLHE POR ELA!



SAÚDE E BEM-ESTAR

A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

"(...)fazer mais uma vez o apelo ao não abandono dos animais, como cães e gatos, sejam adultos ou jovens!"

E já estamos no 7º mês do ano no Calendário Gregoriano que deve o seu nome ao Cônsul e ditador romano Júlio César por ter nascido neste mês que antes se chamava Quintilis, nome latino que designava o 5º mês

do Calendário Romano que começava em Março.

Julho, mês de férias para muitos, porque terminaram as aulas e há que aproveitar o Verão e as idas à praia!

O 1º dia do mês é dedicado ao Aniversário da fundação da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeirenses em 1976. Também é dia do Canadá, seguindo-se o dia 2 como dia mundial do Ovni e o dia 3 como o dia internacional sem sacos de plástico. O dia 6 deste mês é o dia mundial das Zoonoses que serve para promover a reflexão sobre as doenças que afectam as populações humanas e animais, bem como a importância dos Serviços Veterinários na implementação de medidas adequadas ao seu combate e controlo.

Dia 7 é dia mundial do chocolate e a 10 é o dia mundial da pizza, e dia 16

dia mundial da cobra! No dia que sairá esta edição, a 20 de julho celebrar-se-á o dia do Amigo e a 24 o dia dos primos, seguindo-se o dia mundial dos Avós a 26 a seguir ao 25 dia de S.Cristóvão. E a 28 será o dia mundial da conservação da Natureza e a 29 dia internacional do Tigre, voltando-se a celebrar o do amigo, mas agora como dia internacional do Amigo! E finalmente a 31 comemoramos o dia mundial do Vigilante da Natureza! E por incrível que pareça ainda continua a guerra entre a Rússia e a Ucrânia!!

Nesta época temos que fazer mais uma vez o apelo ao não abandono dos animais, como cães e gatos, sejam adultos ou jovens, lá por querer ir de férias à vontade, temos pena, devem ser responsáveis e arranjar outra solução que não o abandono, certo? Leia a Declaração Universal dos Direitos dos Animais

com os seus 14 artigos.

Continuemos a proteger os canídeos e os felídeos contra as pulgas, carraças e mosquitos com os diversos produtos que se vendem nas farmácias ou aconselhe-se com o seu Médico Veterinário no ato da vacinação ou desparasitação interna. Depois não se esqueça de renovar a licença do seu canídeo na Junta de Freguesia de São Brás de Alportel.

Bom trabalho, boas leituras e bons banhos na praia e já agora não esqueça de visitar mais uma edição da Feira da Serra de São Brás de Alportel que este ano é dedicada à saborosa oleaginosa, fruto da *Prunus dulcis* e tão bem conhecida por Amêndoa!

Despeço-me mais uma vez com amizade e votos de boa Saúde para todos e excelentes férias para quem as estiver a gozar!

Cólica do Recém-nascido



MARISA BELCHIOR

As cólicas abdominais afetam praticamente todos os recém-nascidos nos seus primeiros 3-4 meses de vida. Geralmente tendem a agravar-se após a 3ª semana de vida do recém-nascido e atenuam-se após os 4 meses de vida. As cólicas do bebé podem ser um verdadeiro pesadelo para os pais, pois elas são acompanhadas de choro intenso que pode durar horas, irritabilidade e agitação do bebé. Tendencialmente os episódios de

cólicas surgem mais no final da tarde ou durante a noite, o que prejudica o descanso dos pais que se veem desesperados para arranjar soluções que ajudem a reduzir o desconforto abdominal do bebé. Em primeiro lugar é importante perceber porque surgem as cólicas. As cólicas devem-se à acumulação de gases no estômago e no intestino do bebé, por diversas razões: os bebés engolem ar quando comem e quando usam a chupeta; têm o sistema digestivo ainda imaturo e não produzem a enzima que ajuda a digerir o leite (a lactase); têm a flora intestinal desequilibrada; podem ter obstipação; e a variedade alimentar da mãe (quando ingere alimentos como vegetais verdes e hidratos de carbono que vão produzir gases).

Não existe até à data um tratamento 100% eficaz no alívio das cólicas do bebé. Contudo existem medidas que

podem atenuar os sintomas, como: a massagem na barriga do bebé no sentido dos ponteiros do relógio com um óleo calmante, ou usando as pernas do bebé; colocar o bebé sobre o nosso braço de barriga voltada para baixo; aconchegar o bebé pois o calor atenua o desconforto abdominal; estimular o ânus do bebé com a ponta flexível de um termómetro ou com a ponta da cânula de um clister de bebé; controlar a alimentação da mãe e controlar a ansiedade dos pais, pois os bebés sentem a agitação e também ficam agitados.

Existem também suplementos que se podem administrar aos recém-nascidos desde o nascimento que ajudam a diminuir o desconforto digestivo. Não há um preferencial, depende do bebé, por isso é importante que os pais se aconselhem com o médico, enfermeiro ou farmacêutico sobre qual(is) a(s) melhor(es)

opção(ões). Por vezes associam-se 2 suplementos para ter melhores resultados. Estão disponíveis gotas de probióticos (*Lactobacillus reuteri*) que regulam a flora intestinal desde a primeira toma e também ajudam quando o bebé sofre de obstipação (5 gotas por dia a serem administradas mais no fim da tarde); gotas com probióticos e ervas medicinais como a Camomila e a Erva-Cidreira que são digestivas, calmantes e anti-espasmódicas (1ml ao meio dia + 1ml à noite); gotas com a enzima que ajuda a digerir o leite (a quantidade a administrar depende do volume da refeição); gotas com dimeticone ou simeticone que eliminam os gases intestinais (devem ser administrados antes das refeições); e no caso dos bebés que tomam fórmula láctea, esta pode ser trocada para uma específica anti-cólica ou comfort, em caso também de obstipação.

Golpe de Calor – a urgência do Verão



DANIELA JACINTO

Numa altura em que as temperaturas começaram a aumentar, é crucial entender o que é o Golpe de Calor e a urgência que apresenta.

O Golpe de Calor consiste no aumento da temperatura corporal acima dos 40°C. Consequentemente o animal absorve mais calor do que aquele que consegue dissipar, podendo conduzir a uma

falha multiorgânica.

Importante entender que os cães e gatos NÃO transpiram! A dissipação de calor acontece através da respiração (arfar) e das almofadas plantares.

Os animais mais sensíveis ao Golpe de Calor são animais geriátricos, obesos, com problemas respiratórios e/ou cardíacos e raças braquicefálicas, ou seja, raças de focinho achatado (Bulldog Francês, Pug, Bulldog Inglês,...). **O que podemos fazer para evitar?**

- não passear nas horas mais quentes;
- água fresca e limpa sempre disponível;
- sombra sempre disponível.

Em caso de ocorrer, quais os sinais clínicos?

- respiração ofegante;
- salivação excessiva;

- pele quente;
- frequência cardíaca aumentada;
- tremores;
- descoordenação;
- alterações gastrointestinais (vómitos e diarreia).

Se o seu animal estiver a passar por um golpe de calor deve dirigir-se imediatamente para o CAMV (Centro de Atendimento Médico-Veterinário) mais próximo e até lá chegar deve molhar o animal com água fria (não usar água gelada para não causar choque térmico) e embrulhá-lo em toalhas molhadas com água fria também. Durante o transporte ligue o ar condicionado e não prenda o animal nem o coloque em transportadora.



Qualquer dúvida ou questão não hesite em contactar através do email enfermeiraveterinaria.danielaj@gmail.com.

A visão Osteopática da dor lombar



MIRIAM RECTO

A dor lombar é uma dor localizada na região baixa da coluna vertebral e é sem dúvida uma das queixas mais comuns em diferentes pessoas, em todo o Mundo. Compreender e abordar esta condição exige uma análise abrangente e multifatorial, considerando diversos fatores como sociais, psicológicos, genéticos e outros aspetos físicos que podem contribuir para o desenvolvimento e persistência desta dor.

É essencial reconhecer que a dor lombar não é simplesmente uma manifestação física isolada, mas sim um fenómeno complexo e multifatorial. E por isso mesmo o osteopata tem uma atenção especial para toda a história da pessoa e realiza uma avaliação e intervenção personalizadas de acordo com as necessidades de cada paciente.

A dor lombar pode manifestar-se de forma aguda ou crónica, esta última quando persiste por mais de 3 meses, e é comumente conhecida como lombalgia. Muitas vezes a origem da lombalgia não é aparente e pode surgir de diferentes causas devido à complexidade da

região lombar, que envolve não apenas os músculos, mas também outras estruturas como as vísceras, articulações, ligamentos e nervos.

Devido à sua função de sustentação do peso corporal e à tendência de acumular tensões, a região lombar pode ser suscetível ao acúmulo de tensão devido a fatores físicos, como postura inadequada e atividades que envolvem sobrecarga. Os fatores emocionais e de stress também podem desempenhar um papel importante no surgimento da dor lombar, já que a região pode se tornar um ponto de acumulação de tensões relacionadas a esses aspetos.

Ao avaliar um paciente com dor lombar, o osteopata adota uma abordagem integrada, considerando não apenas a área dolorida. Nesta avaliação é fundamental analisar e avaliar a mobilidade das vísceras.

A osteopatia visceral é uma abordagem terapêutica que se concentra na avaliação e tratamento da mobilidade das vísceras por meio de técnicas manuais suaves. Essas técnicas visam restaurar o equilíbrio e a harmonia das vísceras, garantindo o bom funcionamento e a integração com os tecidos circundantes.

Vários estudos concluem que o tratamento osteopático é bastante eficaz em casos de dor lombar. Em resultado, o tratamento inibe a dor, reduz os espasmos musculares e ativa o sistema nervoso simpático. O tratamento específico visceral resulta na melhoria da circulação sanguínea em todo o corpo e

na eliminação de fluidos corporais congestionados.

Muitas vezes a dor lombar pode ser de origem visceral e não só devido a casos de hérnias nos discos intervertebrais ou simplesmente muscular. Dos vários músculos inseridos na coluna lombar temos dois grandes e importantes músculos que são; o diafragma, o músculo principal da respiração, e o músculo iliopsoas, em que as suas fibras emergem igualmente da região lombar. Portanto qualquer disfunção nestes músculos irá afetar a coluna lombar.

Os rins encontram-se também ao nível da região lombar. Num estudo feito em Itália, foram analisados 101 pacientes sem dor lombar e 140 com dor lombar, sem problemas renais. Foi realizado um exame de ultrassom aos rins antes e depois do tratamento. Os resultados demonstraram que os pacientes que apresentavam dor lombar têm uma mobilidade renal diminuída. Sendo concluído que o tratamento osteopático mostrou-se como uma terapia manual bastante eficaz para o aumento da mobilidade renal e redução da dor em pessoas com dor lombar.

Pela lógica em que o nosso corpo se conecta, na prática clínica a avaliação da mobilidade da bexiga e do útero revela que, um mau funcionamento da bexiga ou mobilidade do útero podem afetar a zona pélvica como também a região lombar. Ao que pessoas com dores menstruais podem ter lombalgias

recorrentes.

Outras estruturas importantes são os nossos intestinos, intestino grosso e intestino delgado.

Devido às ligações que o corpo tem com membranas que revestem estas estruturas e o facto de haver uma acumulação de fezes e o paciente sofrer de obstipação intestinal pode criar uma pressão interna no abdómen pressionando a coluna lombar e causar dor.

No geral, o nosso corpo está todo interligado, por isso devemos tirar tempo para o "ouvir".

Praticar a nossa respiração, ao fazer técnicas de respiração que podem ajudar a atenuar a dor lombar, tal como rotinas saudáveis que são imprescindíveis como, dormir as horas essenciais para um bom descanso, praticar atividade física, meditar, e uma boa alimentação. Evitar o sedentarismo, stress, dormir poucas horas, ansiedade e o medo de se mexer.

Em suma, na ausência de causas médicas que expliquem a sintomatologia ou em exames de imagem médica sem causa sintomatológica é sensato recorrer a área de osteopatia para que seja feita uma avaliação minuciosa de forma a encontrar a causa da dor para que esta seja atenuada e assim possamos chegar à cura e não ao "tapar" de sintomas.

Osteopata | Cédula osteopata: C-0032327

18, 19 E 20 DE AGOSTO

FESTA
DO
EMIGRANTE

CAMPO SOUSA UVA | 19H00

PATRIMÓNIO

*Tributo aos Antigos Combatentes
São-brasenses na Guerra Colonial***Uma Homenagem
JOSÉ AMÂNDIO DE BRITO GAGO**

O Município de São Brás de Alportel presta reconhecida e sentida homenagem, com a colaboração dos seus familiares

José Amândio de Brito Gago nasceu em São Brás de Alportel, a 15 de abril de 1945, já lá vão 76 primaveras.

Aos 21 anos, em setembro de 1966, José partia para a guerra colonial... fora mobilizado para Angola. Sentia-se orgulhoso por poder representar a sua pátria, pese embora, o medo estivesse presente...

Na Guerra Colonial, deteve a patente de 1º Cabo, na especialidade de artilharia antiaérea.

Os longos dias eram passados a fazer a segurança da base aérea. Para comunicar com a família, José Amândio escrevia cartas e aerogramas, tal como o fazia com as duas madrinhas de guerra.

...Contou-nos um episódio muito marcante: aquela tentativa de assalto à base aérea, na época natalícia, que

conseguiram evitar... E não hesitou em revelar-nos que tem muito boas memórias daquela altura em que foi para chefe da messe (instalação onde oficiais e sargentos tomam refeições e podem dispor de alojamentos) de oficiais, pois podia conviver com o pessoal da Força Aérea! Boas recordações!

O regresso a Portugal, dois anos depois, em 1968, foi um dia de muita alegria!

Quando se deu o 25 de abril de 1974, José Amândio estava em São Brás de Alportel, de férias, pois na altura estava emigrado na Alemanha.

Nos últimos anos, tem participada em alguns convívios de ex-combatentes.

O último aconteceu em 2019, em São Brás de Alportel, no Restaurante Fonte da Pedra.



A convite do Município de São Brás de Alportel, iniciamos 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 ou na Câmara Municipal, no Gabinete do Município.

HOMENAGEM

**AOS ANTIGOS COMBATENTES
SÃO-BRASENSES**

"PACHARRA"
Construções Manuel Martins Negrão Júnior Lda.

É bom viver em São Brás

☎ 910 001 809
(chamada para rede móvel nacional)

titonegrao@gmail.com

Serviço de Apoio Domiciliário
para que viva com dignidade no conforto do seu lar.



Patrícia Vaqueirinho
Assistente Social e
Diretora Técnica



Avaliação diagnóstica gratuita e sem compromisso.

Os nossos serviços incluem:

- Cuidados de higiene, conforto e bem-estar;
- Assistência medicamentosa;
- Higiene habitacional;
- Gestão e confeção de refeições;
- Tratamento de roupa;
- Acompanhamento 24 horas por dia, no domicílio, a consultas;
- Conversação e companhia;
- Animação sociocultural;
- Estimulação cognitiva;
- Cuidados paliativos;
- Enfermagem, fisioterapia;
- Consultas médicas.

Caring for You - A Cuidar de Si

Empresa especializada na prestação de cuidados e serviços de apoio domiciliário, licenciada pela Segurança Social e com sede em São Brás de Alportel.



www.caringforyou.pt
geral@caringforyou.pt
919001987



PATRIMÓNIO

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

Normiconta



Prosseguimos o nosso caminho por Vales da Memória...

Este mês fomos até ao n.º 9 da rua 1.º de Junho para vos dar a conhecer a empresa Normiconta que este ano comemora o seu 40.º Aniversário. Uma empresa com atividade nas áreas da contabilidade, apoio à gestão e assistência fiscal a par da mediação de seguros que, há 40 anos, iniciou o seu percurso na Rua Padre Sena Neto, tendo ainda passado pela Rua António Rosa Brito. José Alberto Pereira recorda que começou a trabalhar na empresa de comércio de materiais de construção Impergarbe em 1978.

“A Impergarbe foi a minha primeira Universidade, pela diversidade e complexidade de assuntos que tínhamos de resolver todos os dias. Tive a sorte de conviver com algumas pessoas na empresa que muito me ajudaram a crescer”, comenta.

“Já eramos responsáveis pela contabilidade da Impergarbe e a contabilidade sempre foi uma área muito apelativa. Resolvemos criar a nossa própria empresa, neste setor de outsourcing de contabilidade e apoio fiscal, que estava a crescer em Portugal”, prossegue José Pereira lembrando que na altura tinha 22 anos e que o seu antigo patrão, César Correia, o apoiou tornando-se sócio minoritário da empresa que iniciou funções a 1 de março de 1983.

Na altura, a empresa de contabilidade Assunção e Assunção era a concorrência direta no concelho, contudo, como sempre tiveram clientes de outros pontos do Algarve, também contavam com a concorrência de outras empresas da área localizadas em toda a região.

O início não foi fácil, confessa. *“Houve alguma desconfiança na nossa capacidade devido à nossa juventude. Mas aos poucos fomos conseguindo a confiança dos empresários e muito graças à ajuda*

dos primeiros clientes, alguns deles ainda são nossos clientes e muito prezamos a sua permanência”, explica.

Cinco anos mais tarde, César Correia cedeu a sua quota a um colaborador da empresa que se tornou sócio: o saudoso Rogério Jesus.

“Sempre prestámos serviços na área da contabilidade e da fiscalidade. No início o nosso foco estava mais no cumprimento das obrigações fiscais, corretamente e dentro dos prazos. Mas temos vindo a crescer na consultadoria fiscal e de festão de forma a sermos um parceiro importante e ativos nos negócios dos nossos clientes, aliado à valência dos seguros”.

Atualmente, o grupo conta com 22 colaboradores, curiosamente tantos quantos aos anos que José Alberto tinha quando deu início à empresa. *“As pessoas são um ativo social muito importante no crescimento da Normiconta. Somos uma família”,* sublinha José Pereira

deixando uma homenagem a todos os colaboradores.

Passados 40 anos a ultrapassar dificuldades e os mais diversos contextos económicos ao lado dos seus clientes, a Normiconta admite que a mudança diária da legislação fiscal e laboral e novas obrigações acarreta instabilidade na vida das empresas e das famílias o que se repercute no dia-a-dia da empresa.

“As dificuldades são diárias, dado que é uma atividade muito exigente e em constante mudança e temos de ter soluções ao minuto” para os seus mais de 200 clientes, observa.

Diz-se que o futuro, a Deus pertence. Mas José Alberto conta que estão muito focados no estudo da evolução da inteligência artificial nesta área de atividade assim como as suas consequências na atividade das empresas.

Espaço da responsabilidade do Município de São Brás de Alportel – Pelouro do Património Sugira-nos lojas, empresas e casas com histórias. Entre em contacto connosco: 289 840 019 | municipe@cm-sbras.pt

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

Textos: Sofia Silva | Marlene Guerreiro

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

JVB

ALUMÍNIOS

T. 911 064 266 | joavitorbarros.aluminios@outlook.com

Alvara nº 90214-PAR

NECROLOGIA

Em memória...*... Eterna Saudade**À memória de*
**EDMUNDO DOURADINHA
DE SOUSA****13/06/1943 - 13/06/2023**
SÍTIO DO TESOUREIRO**ERRATA**

Por lapso, na edição anterior, a redação publicou erradamente o nome do senhor Edmundo Sousa.

Pedimos desculpa a todos os familiares, endereçando os nossos pêsames. Publicamos novamente a necrologia com os dados corretos.

*À memória de*
**JOAQUIM ANTÓNIO
JESUÍNO****11/03/1941 - 21/06/2023**
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

*Não vos maravilheis disso
Porque vem a hora em que todos
Os que estão nos túmulos memoriais
Ouvirão a sua voz e sairão ...*

João 5:28,29*À memória de*
ANTÓNIO DE SOUSA PIRES**15/08/1933 - 11/07/2023**
COVA DA MUDA

*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.*

Que descanse em paz.*6 anos de Eterna Saudade***MANUEL FRANCISCO
ASSUNÇÃO TOMÉ****26/06/2017 - 26/06/2023**

*Os seus familiares e amigos recordam
com muita saudade o seu ente querido
pela passagem do 6º ano do seu
falecimento.*

Que descanse em paz.*1 ano de Eterna Saudade***ISABEL MARIA ROCHA
LIMA PINA****05/07/2022 - 05/07/2023**

*Os seus familiares e amigos recordam
com muita saudade o seu ente querido
pela passagem do 1º ano do seu
falecimento.*

Que descanse em paz.*7 anos de Eterna Saudade***FRANCISCO DE ASSIS
VENÂNCIO VALAGÃO****24/07/2016 - 24/07/2023**

*Os seus familiares e amigos recordam
com muita saudade o seu ente querido
pela passagem do 7º ano do seu
falecimento.*

Que descanse em paz.*9 anos de Eterna Saudade***VITOR DOS SANTOS
JUSTO****30/07/2014 - 30/07/2023**

*Os seus familiares e amigos recordam
com muita saudade o seu ente querido
pela passagem do 9º ano do seu
falecimento.*

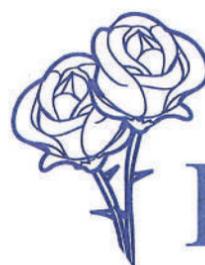
Que descanse em paz.*1 ano de Eterna Saudade***MARIA DE LURDES
DORES VENTURA****16/07/2022 - 16/07/2023****SAUDADE**

*A saudade que eu sinto está
em todo o lado.*

*Saudade do seu olhar meigo e protetor.
Saudades das nossas conversas, daquelas
palavras positivas que me incentivavam a
caminhar na vida com mais confiança.
Saudade da sua voz a cantarolar
as suas canções e os seus fados.
Saudade de a ver sentada na rua
a apanhar o fresco da tarde, sempre
com um sorriso para oferecer
a quem chegava.*

*Tento que a saudade adormeça, espalhando
fotografias pela casa, usando aquele anel que
era seu, usando aqueles utensílios que lhe
pertenciam, sinto-me melhor assim.*

*A saudade dói, mas eu não
quero deixar de a sentir, porque
não me quero esquecer de si.
O amor não morre.*

**Da sua nora,
Tinha.****Agência Funerária
Rosa & Rosa****E-mail: agrosarosa@sapo.pt****Telef. 289 842 237 • Telm. 969 032 750****Rua João de Deus, 12/14****8150-152 São Brás de Alportel**

REPORTAGEM



São Brás de Alportel – 17 detidos por tráfico e apreensão de mais 20 mil doses de estupefacientes

O Comando Territorial de Faro, através do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) do Comando, ontem, dia 5 de julho, deteve 14 homens e três mulheres, com idades compreendidas entre os 19 e os 60 anos, por tráfico de estupefacientes, no concelho de São Brás de Alportel.

No âmbito de uma investigação por tráfico de estupefacientes, que decorria há cerca de um ano, os militares da Guarda realizaram diligências que culminaram com o cumprimento de 14 mandados de detenção e 22 mandados de busca, 12 domiciliárias, oito em veículos e duas em estabelecimentos. No decorrer da ação foi possível desmantelar uma rede de tráfico de estupefacientes que operava na região, com particular incidência nos concelhos de São Brás de Alportel, Loulé, Faro, Olhão e Tavira.

No decorrer da ação policial foi possível apreender o seguinte material:

- 9 667 doses de heroína;
- 7 632 doses de cocaína;
- 2 855 doses de haxixe;
- 258 doses de canábis;
- 29 plantas de canábis;
- 1,5 quilos de produto de corte;
- Um moinho de trituração de canábis;
- 15 balanças de precisão;
- Diversos artigos utilizados na preparação e acondicionamento de estupefacientes;

- Seis armas de fogo;
- Um arma de ar comprimido;
- Uma arma alarme;
- Três armas brancas;
- Um aerossol de defesa;
- Um tablet;
- Um computador portátil;
- Duas consolas de videojogos;
- Peças em ouro;
- 27 telemóveis;
- 69 381 euros em numerário.

No âmbito da ação foram ainda constituídas arguidas duas mulheres, de 44 e 55 anos, por tráfico de estupefacientes.

Os detidos serão presentes no Tribunal Judicial de Faro para aplicação das medidas de coação.

A operação policial contou com o reforço de militares das Estruturas de Investigação Criminal dos Comandos Territoriais de Faro e de Beja, dos Destacamentos Territoriais de Faro, Loulé e Tavira, do Destacamento de Intervenção (DI) de Faro, do Grupo de Intervenção e Operações Especiais (GIOE) e Grupo de Intervenção e Ordem Pública (GIOP) da Unidade de Intervenção (UI), e da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro.

A ação contou, ainda, com o apoio da Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE).

Créditos Informativos: GNR/ Sul informação



A arte de Jacqueline De Montaigne volta a embelezar São Brás de Alportel

Um tributo à mãe natureza e às tradições da ruralidade num rosto de mulher

O Parque Roberto Nobre começou a ser alvo de curiosidade por parte da população quando começaram a surgir andaimas, latas de tinta, pincéis e outros afins, que dia após dia iam desvendando um pouco do desenho que Jacqueline de Montaigne ia executando.

O mural “Alma da Gente” é mais um exemplo da capacidade extraordinária desta pintora, muralista e artista plástica cuja arte já corre o mundo com principal destaque na arte de rua que se tornou a sua assinatura.

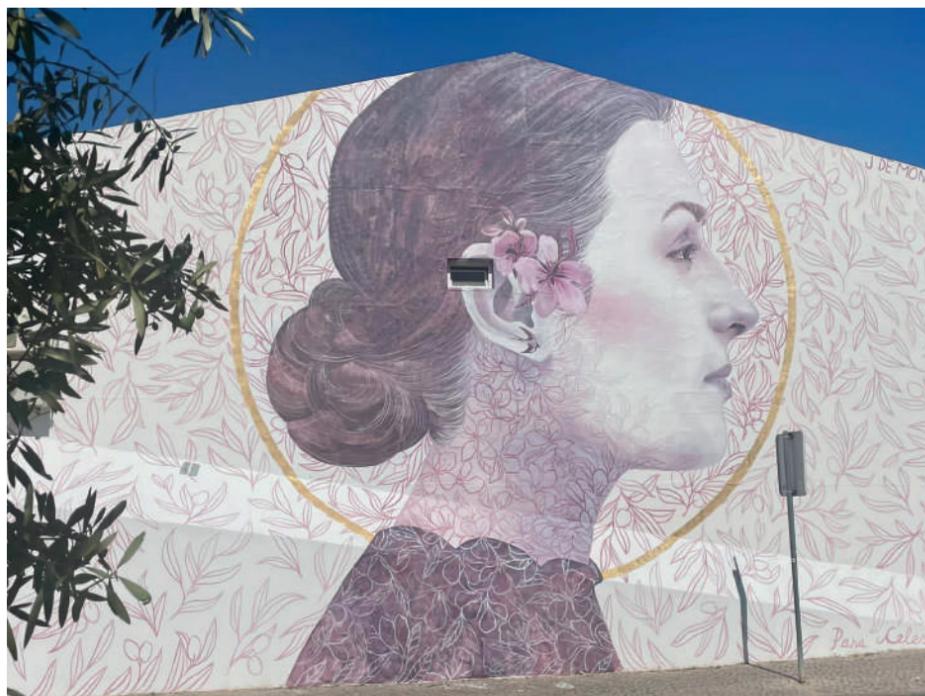
Este mural pretende homenagear as ancestrais lições da natureza, a amendoeira que ao ali ao lado espreita no Parque das Amendoeiras, e a oliveira, evocando a memória do antigo Lagar de Azeite da família Féria, que contempla...

Um rosto de mulher inspirado numa

jovem sambrasense (Inês Sousa) que lembra o trabalho de tantas gerações de mulheres que foram o amparo de tantas casas.

Sobre a artista, podemos afirmar que o seu trabalho é introspectivo e autobiográfico, onde a artista usa textos secundários, imagens e a identidade visual de suas figuras para explorar nossa verdadeira natureza versus crenças impostas e expectativas sociais. A natureza também marca forte presença em todo o trabalho da artista, trazendo uma calma etérea onde a fauna e a flora escolhidas possuem significados simbólicos onde a linguagem das flores é amplamente explorada.

Esta não é a primeira intervenção artística de Jacqueline em São Brás de Alportel, pois no ano passado, em agosto, foi a autora do mural em homenagem à compositora Luzinha Pinto.



BAFRUTAL, LDA.

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

CULTURA

A Sul

O amor não é silencioso, salta barulhento das trocas de olhares esquivas e das recíprocas também. Onde há amor, a notícia espalha-se não pelas palavras escritas ou alardeadas com promessas de infinitude, e sim pelos gestos de carinho, de cuidado, proteção sem sufoco, sem sofreguidão... Do escolher ficar quando se tem um mundo inteiro para descobrir e não fazer sentido ir sem aquela companhia para partilhar a descoberta. Onde há amor não há publicidade,



ANA NEVES

alarde, prisão ou asas cortadas. O amor é um voo livre que ampara quando a queda do ninho é grande. O amor será amparo e liberdade? A sul, algures, nos meus esquisos, em filosofias simples, na simplicidade de uma manhã espreguiçada numa açoteia deste meu sul vibrante e deslumbrante!

Feira da Serra

A Feira da Serra está a chegar
É o melhor evento do verão
Há artesanato para comprar
Boa gastronomia e animação.

Toda a família pode desfrutar
é uma festa para todas as idades
há bons restaurantes a participar
e nos palcos muitas variedades.

Há produtores de toda a região
mas só os bons podem participar
são escolhidos pela organização
para a qualidade não faltar.



ILDO CAVACO GUERREIRO

A nossa vila enche-se de gente
mas há parques para estacionar
e o visitante fica contente
por neste evento nada faltar.

Damos o melhor da nossa terra
e quem nos visita sabe apreciar
pois quem vem à Feira da Serra
no ano seguinte quer voltar.

Jornal O Sambrasense

Começo em julho neste dia
Sempre de forma cordial
Publicando minha poesia
Nas páginas deste jornal

Gosto de bem alto dizer
Sou um santacatarinense
E vou uns poemas escrever
Para o jornal O Sambrasense

Vamos combinar uns temas
Olhando para um espelho
Escrevendo alguns poemas
Para a vila e para o concelho

Gosto de viver a vida
Com respeito e em paz
Gosto da minha aldeia querida
E da bela vila de S. Brás



DIAMANTINO BRITO

Gosto dos que me estimam
Mas tenho uma grande mágoa
Hoje com as dificuldades que se aproximam
Com a enorme falta de água

Para quem me convidou
Escrever para o jornal
Um forte abraço lhe dou
De uma forma especial

Pensando em ti

Se estou no meu emprego
Com muito trabalho ali
Não consigo ter sossego
Estou sempre pensando em ti

Pego num livro para ler
Esqueço tudo o que li
O que me está a acontecer
Estou sempre pensando em ti

Se um passeio vou dar
Se coisas lindas eu vi
Venho para casa descansar
Estou sempre pensando em ti



JOSÉLIA VIEGAS

Ao despertar minha mente
Depois dos sonhos que vi
Será que vai ser diferente
Estou sempre pensando em ti

Nesta triste realidade
Sinto-me sozinho aqui
Não existes na verdade
Não quero pensar mais em ti

O Caderno

João se sentia perdido. Não tinha um propósito, uma paixão, uma direção. Vivia sem motivação, alegria, esperança. Se perguntava se havia sentido em sua existência. Tinha acabado de perder seu porto seguro, seu avô, o homem em quem sempre se espelhara. Estava na casa daquele amado senhor, recolhendo as últimas lembranças quando encontrou um caderno antigo, cheio de anotações, fotos, bilhetes de viagens, uma vida inteira salva em folhas amareladas. O rapaz parou tudo que estava fazendo, abriu uma garrafa de vinho e pôs-se a ler, nunca soube que o avô mantinha um diário, ficou curioso com as histórias que ali estavam e que talvez ele não conhecesse. Durante horas folheou passagens de décadas, riu algumas vezes, se emocionou e chorou em outras, ficou surpreso com o amor e carinho que o avô sempre lhe tivera, ele lembrava de serem muito próximos, mas a dedicação descrita nas folhas ia muito além da lembrança de João. Sentiu-se extremamente incomodado com as vezes que magoara aquele homem tão doce. Parecia não o merecer em sua vida. Por fim chegou as últimas páginas, havia ali uma parte toda dedicada ao neto, como a conversa final que não puderam ter antes dele partir. O avô lhe contava sobre sua



ZAIRO NETO

juventude. Ele fora soldado e lutou numa guerra horrível. Voltou traumatizado e amargurado. Quis desistir de tudo, não conseguia se encaixar na vida comum, foi então que conheceu uma mulher. Ela era enfermeira num hospital infantil e cuidava de crianças doentes e incuráveis. Ela era incrível. Um dia os dois foram juntos ao hospital. Ele conheceu as crianças. Elas eram inocentes, sofridas mas mesmo assim esperançosas. As crianças o admiravam por ter lutado na guerra, o viam como um herói, embora ele não se sentisse assim. Elas o acolheram como amigo. Fizeram-no sorrir, chorar, brincar. Fizeram-no sentir vivo. Deram-lhe um sentido para a vida. O sentido era cuidar delas. O sentido era o amor. Casou-se com a mulher. Dedicou sua vida a ajudar as crianças. Fez o bem, sem esperar nada. Foi feliz. Foi o último pedido que fez ao neto. João chorou alto e abraçou-se ao caderno. Tomou um gole final do vinho. Ele guardou o caderno consigo e saiu de casa. Partiu em busca do seu sentido.

O toque

O senhor vento hoje tocou me profundamente. O seu toque invadiu os meus pensamentos e às tantas dou por mim a viajar no sopro de uma leve brisa que teima em ser afável e docemente agradável, uma fase doce como o caramelo. Não há pressa em seguir a viagem, até porque a leve brisa faz questão de que seja apreciada tipo: para mais tarde recordar. É como estar entre os planos terrestre e celeste. Há uma vontade de esticar os dedos e sentir realmente qual a textura daquela nuvem que se parece com algo que somente a imaginação de cada um pode definir, esta é mesmo indefinida e também segue ao sabor desta suave brisa.



BETH MELETI

E de repente ficar na água e sentir a frescura e a densidade que convida a um mergulho. Mansamente entra se no gigante azul e deseja se que a vida seja como estar no mar, não basta estar na água quero a aventura do oceano e perceber que nada sei, que venham os toques mágicos das ondas e submergir e de um fôlego só vir ao de cima com os pulmões plenos deste ar fresco e coroadado com a luz que é divina e é para todos.



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

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

opticagraciete@gmail.com

LOCAL

Ministro da Administração Interna visitou Centro de Meios Aéreos de São Brás de Alportel



O Ministro da Administração Interna, José Luís Carneiro visitou o Heliporto . Centro de Meios Aéreos de São Brás de Alportel e o Quartel da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel no passado dia 14 de junho.

Uma visita realizada no âmbito do Roteiro ao Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais (DECIR) 2023, que contou com a presença do Presidente da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, Brigadeiro-General José Duarte da Costa, e do Vogal do Conselho Executivo do Instituto da Mobilidade e dos Transportes, Pedro Miguel Silva, entre um conjunto de representantes das forças e serviços de segurança, entidades regionais e nacionais envolvidas neste Dispositivo.

Este foi o momento escolhido para que o Ministro da Administração Interna pudesse ver o Centro de Meios Aéreos de São Brás de Alportel, que iniciou funções a 17 de maio contando a partir de 1 de junho com dois helicópteros em permanência e prontidão.

Momentos após a assinatura do protocolo entre as três entidades, foi possível assistir, a uma ocorrência real, que é bem exemplo do que ocorre diariamente, com levantamento de uma das aeronaves, em resposta a um aviso de incêndio, felizmente com pronta resolução e breve regresso da mesma ao heliporto. Importa recordar que em resposta a um desafio lançado pelo Comando Regional da Proteção Civil e no âmbito da missão prioritária de prevenção e combate a incêndios rurais, o Município de São Brás de Alportel, em parceria com o Coman-

do Regional do Algarve da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) e com o apoio do IMT procedeu às necessárias intervenções, num escasso período de tempo, para dotar o espaço do Parque de Manobras daquele Instituto com as condições necessárias para acolher o novo Centro de Meios Aéreos de São Brás de Alportel. Um investimento da autarquia são-brasense só possível pelo empenho e profissionalismo das equipas de colaboradores do município e com a colaboração entre entidades, nomeadamente os Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel, o Clube de Caça “Os vizinhos dos Machados” e o Município de Loulé.

São Brás de Alportel dispõe agora de um Centro Operacional de importância estratégica na região, essencial para fazer face às necessidades decorrentes do combate aos incêndios rurais e à projeção de forças e meios de apoio.

Para o Presidente da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, Brigadeiro-General José Duarte da Costa, a concretização deste Centro de Meios Aéreos é “*mais uma prova que nada se consegue fazer neste país sem colaboração, revelando a ajuda fundamental das autarquias*”. “*Foi o Presidente da Câmara Municipal que avançou e o facto é que o Centro está à vista*”, prosseguiu realçando o tempo recorde em que o espaço foi transformado e operacionalizado com o esforço do Município e dos seus colaboradores.

“*O que estamos aqui a fazer hoje é a abertura de um Centro de Meios Aéreos tendo em vista capacitar o sistema para a melhoria do primeiro ataque*” a incêndios, destacou o Ministro José Luís Car-

neiro na sua intervenção em que destacou que no ano passado, foi superada a meta que havia sido proposta: pois mais de 90% dos incêndios ocorridos em solo nacional foram debelados nos primeiros 90 minutos, o que é absolutamente vital para que não se transformem em grandes e incontroláveis incêndios. Dados que demonstram a importância de garantir os meios necessários para a realização dos ataques iniciais, de modo a evitar os grandes incêndios.

Importa ainda referir que esta visita integrou o roteiro que está a percorrer o país com vista a perceber a capacidade de intervenção e prevenção instalada assim como as dificuldades sentidas no terreno pelos agentes de proteção civil.

MUNICÍPIO PROSEGUE INVESTIMENTO NA PREVENÇÃO E CAPACIDADE DE INTERVENÇÃO

Dirigindo-se aos presentes, o presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vítor Guerreiro salientou que este Centro de Meios Aéreos de São Brás de Alportel é o mais recente investimento do Município na missão de prevenção de incêndios e de defesa das florestas e das pessoas que vivem nas zonas rurais da região.

Um espaço que admitiu que se vislumbrava improvável há cerca de três semanas, mas também um objetivo alcançado para o benefício da região. “*É um orgulho podermos participar nesta solução*”, sublinhou.

“*Atualmente estamos a viver tempos muito complexos que nos confrontam com as alterações climáticas, a falta de água, temperaturas extremas e temos*

de nos preparar para prevenir”, referiu apontando que no âmbito da prevenção o Município investe anualmente mais de 700 mil euros distribuídos por 23 eixos de ação concretizados com recurso a parcerias. Os protocolos de vigilância com o Exército Português, com a Associação de Produtores Florestais da Serra do Caldeirão e com as associações de caçadores, são exemplo das parcerias existentes neste âmbito.

Os trabalhos de prevenção são realizados ao longo de todo o ano com a execução de faixas de gestão de combustível de proteção da rede viária e de aglomerados, assim como com a criação de pontos de água, a manutenção e ampliação da rede viária florestal e ações de sensibilização da população que é uma parceira vital para a prevenção de ocorrências.

Trabalhos realizados com a Equipa de Sapadores Florestais Municipais, mas também com o apoio imprescindível da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel e dos seus elementos a quem Vítor Guerreiro vincou que não devem faltar condições técnicas e humanas.

Ciente da missão importante dos soldados da paz, o Município tem vindo a apoiar as quatro equipas de intervenção permanente. Um trabalho contínuo e exigente especialmente num concelho com as características geográficas de São Brás de Alportel em que dois terços do concelho são zona rural serrana que vive o problema do envelhecimento e a diminuição da sua população residente nestas zonas.

LOCAL

Prometo Viver lança livro “Nat Dêxes ir abaixo” em São Brás de Alportel



Um livro inspirador, arrebatador, intenso e emocional

“Nat Dêxes ir Abaixo – encontro de vida, arte e inclusão” dá nome ao livro que o movimento “Prometo Viver” irá lançar no próximo dia 20 no Museu do Traje em São Brás de Alportel.

O Município de São Brás de Alportel associa-se mais uma vez ao Movimento Prometo Viver, que promovendo a apresentação do livro “Nat Dêxes ir Abaixo” da autoria Cristina Terêncio e o lançamento de duas novas músicas do grupo Íris, que nasceram deste movimento, com letra de Pedro Chagas Freitas e música de Domingos Caetano.

Escrito por Cristina Terêncio, o “Nat Dêxes ir Abaixo” é um livro inspirador, que não deixa ninguém indiferente. Escrito na primeira pessoa, um testemu-

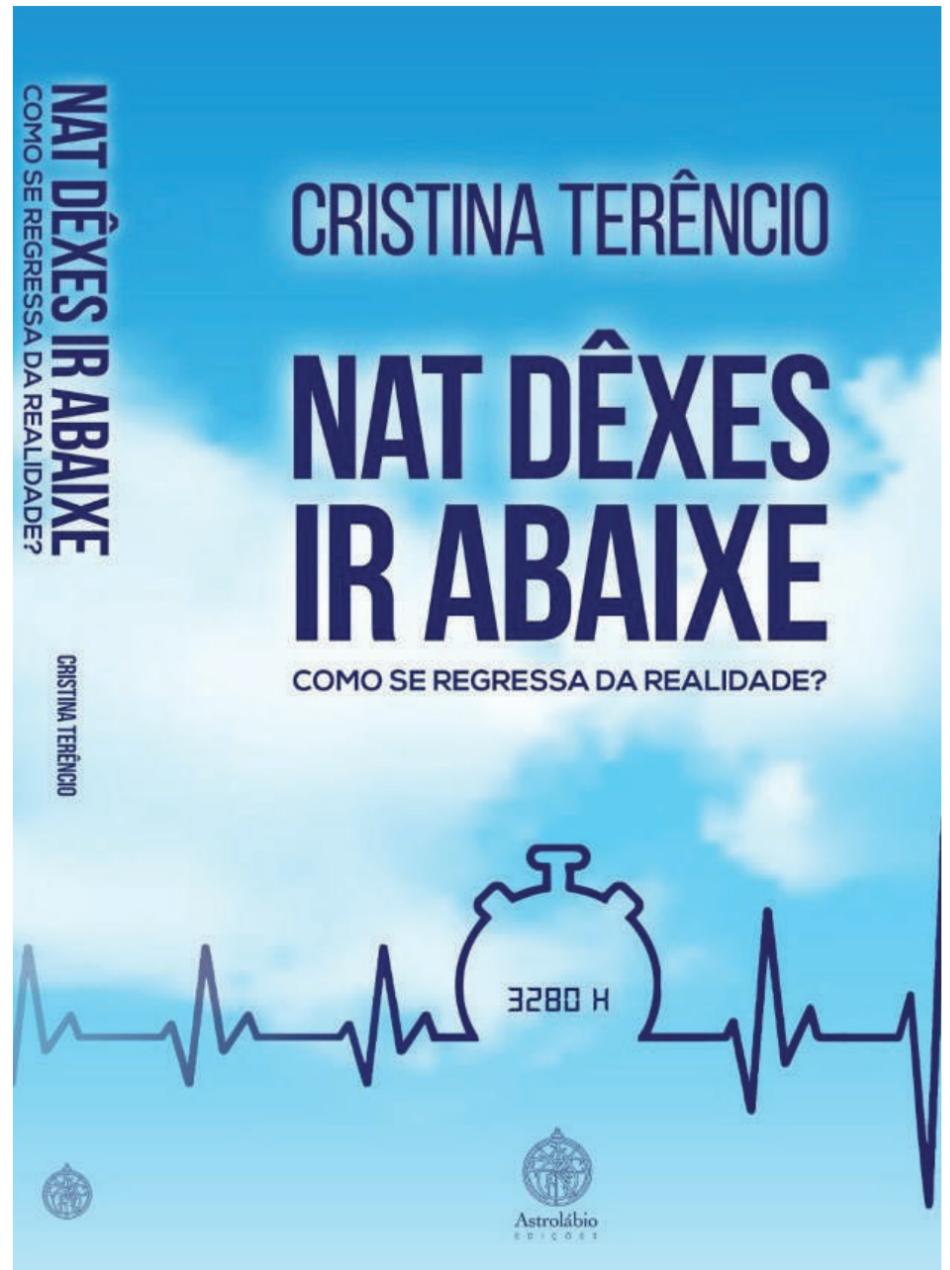
nho incrível, arrebatador, do que Cristina Terêncio enquanto mãe de Gonçalo Assunção viveu durante o internamento do filho no Hospital de Faro e de que forma resolveu fazer o seu luto.

Um autêntico hino ao amor, em todas as páginas, o leitor terá um conselho, uma frase, uma forma de se colocar no lugar do outro, é um livro para ser lido com vontade de viver, onde o leitor assiste a momentos de dor mas também de muito amor.

A totalidade das receitas da sua venda revertem para o Movimento Prometo Viver, atualmente já constituído como associação, que já está a preparar o seu segundo evento, para o próximo dia 30 de setembro, apadrinhado pelo jornalista Mário Augusto, cujas receitas revertirão, desta feita, a favor de famílias que precisam de ajuda para fazer frente às dificuldades advindas de situações de paralisia cerebral, fruto de uma parceria com a Associação de Paralisia Cerebral de Faro (APPC Faro).

O livro apresentado pelo conceituado escritor português Pedro Chagas Freitas que se associou ao movimento desde a primeira hora e é responsável pelas letras das duas novas músicas da banda Íris que serão apresentadas pela primeira vez durante o encontro.

Importa recordar que foi durante uma conferência de imprensa da primeira edição do evento “Prometo Viver”, no verão de 2022, e inspirados por frases de Gonçalo Assunção, jovem que inspirou a criação deste movimento, que Pedro Chagas Freitas aceitou o desafio lançado no decurso da conversa, para fazer a letra para uma música e Domingos Caetano prontamente acedeu e criou a melodia.



Município entrega voto de louvor a jovem futebolista GABRIEL MIRANDA

O executivo municipal são-brasense entregou no passado dia 4 de julho, um voto de louvor ao jovem são-brasense Gabriel Miranda, distinguindo a sua promissora carreira no futebol, modalidade que em breve o conduzirá aos Estados Unidos.

Atualmente com 17 anos, Gabriel Miranda começou desde cedo a praticar futebol no clube Sociedade 1º Janeiro tendo posteriormente desenvolvido as suas aptidões nas escolas do Benfica de Faro e no Louletano DC, tendo tido ainda oportunidade de participar em muitos jogos com passagens no Sport Lisboa e Benfica e no Braga. Determinado e lutador, depois de uma excelente época em que jogou na 1ª Divisão Nacional de Sub 17, agarrou a oportunidade de estudar e jogar simultaneamente

nos Estados Unidos da América, tendo sido selecionado pela Universidade Iowa Lakes onde irá estudar gestão de empresas e também desporto.

Considerando o percurso exemplar, resultado da sua motivação, talento, autoconfiança e o novo desafio que Gabriel Miranda abraçou, o executivo municipal de São Brás de Alportel aprovou, por unanimidade, o voto de louvor que reconhece o significado da conquista alcançada e o que a mesma pode significar para o seu futuro.

Gabriel Miranda falou com o Jornal O Sambrasense no mês de Junho, onde poderá ler a sua entrevista por completo.



LOCAL

III Fórum Ideias de Negócio realizado com sucesso em S. Brás de Alportel

Em São Brás de Alportel, empreendedorismo subiu ao palco com o III Fórum Ideias de Negócio, no passado dia 22 de junho, com transmissão online através do Facebook do município, onde passaram muitas ideias empreendedoras das mais diversas áreas de negócios!

Um momento brindado às novas empresas que resolveram fixar-se no nosso concelho e ainda alguns exemplos de dinâmica empresarial que foram reconhecimentos pelo município pela sua experiência e provas dadas ao longo das décadas.

O êxito alcançado nas edições anteriores, com o contributo para o germinar de muitas das ideias de negócio apresentadas e para o incremento de parcerias entre empresas do concelho, moti-

varam a realização desta terceira edição deste evento totalmente dedicado ao empreendedorismo.

Durante o Fórum foram ainda apresentados alguns serviços de apoio aos empreendedores bem como a Inauguração do novo Ninho de Empreendedorismo da Vila, que vem reforçar a rede de espaço de incubação de empreendedorismo que o Município tem vindo a criar, com o objetivo de apoiar o surgimento de novos negócios e de fixação de empresas, promovendo o emprego e a dinâmica económica local.

O Fórum de Ideias de Negócio é uma iniciativa dinamizada pelo Município de São Brás de Alportel, sob coordenação do Gabinete do Empreendedor e conta com o apoio de empresas e empreendedores locais.



César Matoso brilhou na noite de prata em São Brás de Alportel

ANoite de Prata 2023, realizou-se no passado dia 17 de junho, as principais ruas do comércio estiveram animadas pela noite a dentro com mais uma edição da Noite Prata onde não faltou a animação de rua, concertos musicais e muita diversão para toda a família, numa noite em que o comércio local esteve de portas abertas, com as melhores promoções em perto de três dezenas de estabelecimentos aderentes.

Um evento de entrada gratuita com animação para toda a família e onde o comércio local é o protagonista.

A animação teve início às 20h00, nas principais artérias comerciais da vila que foram invadidas de animação com as melhores promoções do comércio local a desafiar os visitantes.

A Noite Prata contou com seis pontos de animação: o Largo de S. Sebastião, a Praça da República, a Rua Boaventura Passos, a Rua António Rosa Brito, a Avenida da Liberdade - centro e o exterior do São Brás Cineteatro Jaime Pinto).

A animação no Largo de São Sebastião começou pelas 20h30 com a banda Straw House. Este foi também o palco que acolheu a atuação do famoso fadis-

ta algarvio, César Matoso que encantou todos os presentes!

A Marcha Popular do Museu atuou junto ao Cineteatro pelas 20h30, um palco animado ainda pelo Rancho Típico Sambrasense, pelo Grupo de Ginástica Acrobática do CCD - Centro de Cultural e Desporto dos Trabalhadores da Câmara Municipal e da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel e pelo grupo de danças de salão "São Brás Bailando".

O palco instalado ao centro da Avenida da Liberdade começava a aquecer pelas 20h30 com a banda QuaseKDava, seguida pelo DJ Rodrigo PT, pelo grupo Murcão e Isaac e pelos Sniffy Marfads.

No Palco da Rua Boaventura Passos, a animação começou pelas 20h15 com a Marcha da São BrazArte seguindo-se o bailarico com David Brito, enquanto na Rua António Rosa Brito o palco era inaugurado pelo Duo Cláudia e Inês pelas 20h30. A animação continuava com a atuação dos Super Pop.

Na Praça da República, a noite terminou em grande, com a aguardada apresentação de Charlie Spot, reconhecido autor de música eletrónica, que conseguiu entreter os presentes com música para todas as gerações enchendo a praça até à última música.



PUBLICIDADES

CAMPO SOUSA UVA

ENVOLVENTE BAR

O nosso bar está disponível para atividades, festas e eventos pontuais.

CONTACTE-NOS

PROTOCOLO DE PARCERIA

JORNAL O SAMBRASENSE

+ INFORMAÇÃO
+ PROXIMIDADE

Talho Damásio

De: Damásio Martinho Viegas

Comércio e Produção de Gado

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

TALHO JORGE

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

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

GRELHADOS NO CARVÃO - "FRANGO SEMPRE A SAIR"

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

ABERTO TODOS OS DIAS

11:45 às 14:45
e das
18:30 às 22:00

Brasa Frango

churrasqueira + take-away

Arte em ação!

TODA A FAMÍLIA

- AULAS DESENHO/PINTURA
- WORKSHOPS
- ARTE COMO TERAPIA
- ARTIGOS PERSONALIZADOS

TRAZ UM AMIGO E RECEBE 10% DE DESCONTO NA INSCRIÇÃO

ANA BANON - ART STUDIO & SHOP
ana.banon.art@hotmail.com
@anabanon_art
@AnaBanonArt

Rua António Viegas Calçada, nº32, S. Brás de Alportel

XXXII CONVÍVIO MOTARD

11-12-13 AGOSTO 2023

FORTE FERREIRA, S. BRÁS DE ALPORTEL

ANIMAÇÃO

Jogos Motards

FEIRA MOTARD

IRON BEAST

DI MOBILGO

SIX IRISH MEN

SUSANA NEVES ROCK BAND

MOTO CLUBE S. BRÁS - Os Heróis Da Estrada

autocarro com partidas regulares entre as 21h e as 04h do portão principal da Escola E.B.2,3 Poeta Bernardo de Passos em São Brás de Alportel

APÓCIO PATROCÍNIOS

PILATES

Segundas e Quartas
19h | 20h

Aulas online e presenciais

Contactos:
adrianadcfernandes@gmail.com | 919 867 229

VOLUNTARIADO



IV. Os nossos Bombeiros

Continuamos este projeto de valorização dos nossos Bombeiros que mensalmente pretende dar a conhecer os homens e as mulheres que formam o nosso exército de paz... prestando o justo tributo ao seu exemplo de cidadania e altruísmo! iniciativa do Município de São Brás de Alportel, em parceria com a Associação Humanitária de Bombeiros de São Brás de Alportel



PEDRO RAFAEL Oficial Bombeiro de 2.ª

Este mês estivemos a conversar com o Oficial Bombeiro de 2ª Pedro Rafael, um professor de 41 anos, que desempenha a missão maior de ser soldado da paz, como Bombeiro Voluntário em São Brás de Alportel.

Antes de ingressar nos Bombeiros, Pedro Rafael esteve na carreira militar. No final desse período, esteve mais presente nas patrulhas de prevenção aos incêndios durante o verão, nas zonas de Monchique, Silves e São Brás de Alportel. E foi nesse momento que diz ter tomado o interesse de ingressar nos Bombeiros *"e pouco tempo depois ingressei nos Bombeiros."*

Em 2015 ingressou nos Bombeiros de Faro Cruz-Lusa, na Carreira de Bombeiro Voluntário e em 2018 na Carreira de Oficial, ano em que pediu transferência para a Corpo de Bombeiros de São Brás de Alportel.

Recordo a sua primeira memória do primeiro serviço que fez *"ainda era estagiário, e fui a uma situação de PCR (Paragem Cardiorrespiratória)."*

Mas a ocorrência que diz mais o ter marcado foi mesmo o primeiro incêndio em que participou, como bombeiro, *"porque apesar de já ter combatido e estado envolvido noutras operações semelhantes, este teve um sentimento diferente."*

Atualmente como bombeiro voluntário, diz ver com preocupação a falta de projeto de voluntariado nos bombeiros e uma diminuição de adesão de jovens para o voluntariado.

A Mensagem que deixa aos jovens:

A mensagem que deixo aos jovens, e que deixo realmente no dia-a-dia devido à minha profissão, é que esta é uma área que precisa de bons profissionais e que é uma área que está sempre à procura de gente nova. Assim, ingressando diretamente como voluntário ou profissional penso que seja gratificante para qualquer pessoa fazer parte desta nobre causa.

AGRADECIMENTO

Os Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel fazem o seu agradecimento público à Comissão de Finalistas do Curso de Medicina da Universidade do Algarve pelo donativo, feito à nossa Associação Humanitária, no valor de 250€!

De salientar entre os Finalistas do Curso de Medicina da Universidade do Algarve, fizeram parte duas sambrasenses, Adriana Fernandes e Inês Barbosa.

Gestos que são de louvar!

INICIATIVA

Câmara Municipal | Parceria: Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários
Colaboração: Jornais Locais - Notícias de São Brás e O Sambrasense
Texto: Eliana Santos e Marlene Guerreiro



PROJETOS E NEGÓCIOS

VIA VERDE PARA O DESENVOLVIMENTO...
SÃO BRÁS DE ALPORTEL ON

UMARROBA

Na continuidade do mês de “Maio, Mês Jovem”, esta nova rubrica pretende dar a conhecer novos empreendedores e projetos são-brasenses, numa iniciativa do Gabinete do Empreendedor da Câmara Municipal, em parceria com os jornais locais. Pode ler mensalmente esta rubrica em ambos os jornais locais, no sítio do município em www.cm-sbras.pt e nas redes sociais.

Em mês de Feira da Serra, fomos conhecer um projeto com história, desperdado pelo negócio do avô.. e assim nasceu UMARROBA, um autêntico cruzar de gerações, desde a apanha da alfarroba até aos folares...

PROJETO UMARROBA

Começamos por apresentar nas palavras da Melissa Carneiro, a companheira de vida e de negócio, João Bengalita, que começou por ajudar o avô a tratar de alfarrobas aos 14 anos e mais tarde acabou por se tornar empregado da mesma empresa, onde trabalhou por 15 anos. “A sua experiência fez com que, alguns anos depois, ficasse responsável pela compra e venda de alfarrobas. Cresceu em cima de troncos, no meio das hortas e vivenciou a venda de produtos de época nos principais mercados.”

Desta antiga tradição, nasceu UMARROBA em plena pandemia, como tantos outros projetos, mas este com especial ligação ao passado. “O Sr. David Rita Gonçalves, avô do fundador, foi a maior inspiração deste projeto e quem tornou tudo isto possível de realizar”.

Melissa Carneiro, fundadora da Byndi Makeup, que já tivemos a oportunidade de entrevistar neste mesmo espaço, acabou também por se juntar ao projeto do seu companheiro. “Dediquei-me a fundo a UMARROBA e sem dúvida que este projeto melhorou a nossa vida, é um projeto dos dois e por isso, trabalhamos para o mesmo, o que se torna uma vantagem.”

Este projeto 100% português, tradicional e algarvio, tem como objetivo a compra e revenda de frutos secos, como nozes, amêndoa côca, amêndoa normal, farinha de alfarroba e figo.

Estas delícias tradicionais, que ainda podem ser utilizadas para confeccionar pratos, bolos e saladas, de forma bastante nutritiva, encontram-se disponíveis para compra em várias lojas em São Brás de Alportel, como também nos arredores da localidade. “Também trabalhamos com produtores locais, que utilizam os nossos frutos nos seus próprios negócios, de forma a dar-lhes os melhores produtos ao mesmo tempo em que reforçamos a economia local”.

UMARROBA integra ainda outra tradição: a venda dos folares do Bengado, assim nomeados, pelos clientes da zona. “São feitos com base na receita da avó Adélia, avó do João Bengalita. Começaram a ser produzidos há cerca de seis anos como passatempo, na época da Páscoa e, hoje em dia, já têm a sua fábrica própria.”

Os folares do Bengado participaram ainda no Festival no Algarve do Folar, juntamente com mais 22 folares típicos da região, incluindo um tão famoso de Olhão, onde “venceram o concurso do folar no Algarve em 2017 e em 2018 ficaram em segundo lugar.”

Neste percurso adocicado, sobre memórias e experiências partilhadas, “as que guardo são aquelas em que coloco na cabeça o objetivo de trabalhar com determinada empresa e depois conseguimos concretizá-lo. Esta troca, no final, é sempre uma vitória, uma satisfação enorme e inexplicável para nós.”

Para os próximos 5 anos UMARROBA tem como objetivo difundir a marca e espalhar os produtos por diversas redes nacionais, assim como, alcançar mais parceiros... “Neste momento temos um espaço que utilizamos como armazém de revenda dos nossos produtos. Felizmente com o passar do tempo, tem-nos aparecido propostas positivas, por exemplo com cadeias de hotéis 5 estrelas, mas não temos qualquer previsão de futuro ainda, senão apenas crescer e crescer.”

Que conselho daria a alguém que quer ser empreendedor?

“Por muito que pensem que é fácil ser empreendedor, há muitos desafios, mas com muito trabalho, interesse e pesquisa, tudo se consegue. Às vezes a sorte pode ser nossa aliada. Se acreditarem e acharem que vai dar certo, é meio caminho andado para dar certo. É este o nosso grande conselho.”

São Brás de Alportel é um terreno fértil para o empreendedorismo?

Para Umarroba, com certeza! “Engraçado que há dias falei com uma amiga sobre isso e o quanto São Brás ajuda ao empreendedorismo. Na minha opinião, é mesmo por sermos uma vila pequena. Para muitos, é uma desvantagem, mas eu vejo grandes vantagens no crescimento, e nós em plena pandemia fomos o exemplo disso.”

Existem mais sonhos? “Neste momento, já nos sentimos realizados, mas ambos ambicionamos, daqui a talvez 5, 10 anos, quem sabe, a ter uma fábrica. Seria um sonho realizado.”

CONHEÇA MELHOR O PROJETOS
Umarroba

Email: geral@umarroba.pt Telefone 932 142 713 Site www.byndimakeup.com

Facebook: [umarrobaaa](https://www.facebook.com/umarrobaaa) Instagram: [umarroba.pt](https://www.instagram.com/umarroba.pt)

PROJETOS E NEGÓCIOS

Com a participação de sambrasenses, nasce o maior foguetão 3D Print do Mundo

Decorreu no passado dia 8 de julho, no sítio de Freixeira, um feito notável nas instalações da notória empresa Mauser, com entusiastas e especialistas em tecnologia 3D, nomeadamente, a comunidade de impressão 3D Print Tuga que se uniram para imprimir o maior foguetão da Nasa SLS(Space Launch System) do mundo em 3D.

A escolha das instalações da Mauser deveu-se à sua capacidade de oferecer um ambiente propício para fabricação avançada e colaborativa. Com a expertise tecnologia de impressão 3D, a Mauser tornou-se um parceiro essencial para o grupo "3D Print Tuga" neste projeto.

Durante o evento, os participantes tiveram a oportunidade de interagir com os especialistas da Mauser e da Substancia3d, compartilhar conhecimentos e discutir os avanços mais recentes na área de impressão 3D. Essa troca de ideias enriquecerá o ambiente colaborativo e estimulará futuras colaborações entre empresas e instituições.

A impressão 3D do maior foguetão SLS do mundo foi um processo atribuído a vários membros do grupo 3D Print Tuga. Além do aspecto tecnológico, o evento também contou ainda com palestras inspiradoras, workshops interativos e atividades educacionais com entusiastas de todo o mundo.

O evento foi transmitido ao vivo no Youtube durante as incríveis 12 horas consecutivas de trabalho com a participação de muitos convidados além-fronteiras.

O jornal O Sambrasense falou com Pedro Gonçalves, da 3D Print Tuga, que se fez acompanhar ainda do sambrasense Tiago Rosa para este momento único.

"Sobre o 3D Print Tuga posso contar que foi criado por mim em 2018, era apenas um grupo de Facebook onde se partilha informações sobre impressão 3d num geral, hoje conta com 7300 pessoas ligadas à impressão 3d e é um grupo de enorme referência nacional." - Pedro.

Depois do grupo de Facebook nasceu no início da pandemia um canal de YouTube também chamado 3d print tuga onde Pedro realiza lives todas as quintas feiras e onde partilha algum conhecimento sobre impressão 3d.

Foi através destas lives que nasceu o desafio de imprimir um SLS em tamanho grande.

"Quando surge o desafio, eu disse que grande não seria suficiente! Que iríamos sim construir o maior do mundo. Segundo algumas pesquisas, o maior modelo impresso tinha aproximadamente 2.20m, dai nós termos feito um com 3m. O desafio foi lançado na comunidade que está sempre receptiva a este tipo de desafios." Pedro

A representar a comunidade do Algarve e nomeadamente de São Brás de Alportel, estiveram presentes, como já referido, Pedro Gonçalves e o Tiago Rosa que costuma apanhar as transmissões das quintas-feiras e auxilia na parte da produção.

Durante o processo de construção do SLS estiveram presentes cerca de 50 pessoas juntando grandes nomes da impressão 3D a nível nacional e que juntos conseguiram atingir o objetivo a que se propuseram.

"Aparentemente parece que é fácil fazer uma impressão 3D daquele tamanho, mas na realidade não é e sem a colaboração de todos não seria possível. Eu apenas fui o que orquestrou tudo e que conseguiu reunir todos para que fosse possível." - finaliza o sambrasense Pedro.

O SLS irá ficar brevemente em exposição na Fábrica de ciências vivas de Aveiro.

A redação do jornal O Sambrasense endereça as maiores felicidades a todos os envolvidos neste magnífico projeto e em especial aos dois sambrasenses que integraram a produção do maior SLS em 3D do mundo!



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.

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

Eleutéria Pires
Consultora imobiliária
+351 912 576 456
eleuteria.pires@iadportugal.pt
São Brás de Alportel
iadportugal.pt
IAD Portugal S.A. AMI: 11220

O PARAFUSO
Comércio de Ferragens e Ferramentas, Lda.
Somos uma loja de referência, abertos há 30 anos e conhecidos pela disponibilização de uma alargada gama de produtos e com um atendimento personalizado para o cliente.
Venha-nos visitar na Rua Dr. José Dias Sancho, 140 em São Brás de Alportel!
TLM: 963094090 TEL: 289840520
email: oparafusolda@gmail.com
www.facebook.com/oparafuso.lda

DESPORTO

BREVES

Sport Café promove Torneio de Snooker e Maratona de Dardos

No passado mês de junho entre os dias 5 e 10 decorreu um torneio de snooker no estabelecimento Sport Café com jogadores maioritariamente sambrasenses, mas também com algumas presenças de jogadores de Faro e arredores.

O torneio foi evoluindo ao longo dos 5 dias e terminou no sábado dia 10 com os jogos finais em que o vencedor foi João Conceição tendo ganho a final ao jogador da casa Ricardo Neves. Em terceiro lugar ficou o jogador Anthony Parreira.

Depois da final houve um jantar convívio entre todos os jogadores e alguns familiares, a organização agradece a todos os jogadores presentes e aos patrocinadores: Hilário Pires mediador de seguros, Bwtc Worldwide Trading and

Consulting Unipessoal Lda, Cafés Bogani, Publicidade RV, Moedinhas.com.

Ainda no Sport Café, mas já no mês de julho, ao dia 8, decorreu uma maratona de dardos com a presença de 16 jogadores que se foram enfrentando ao longo das várias fases do jogo.

Chegando à final o jogador Pedro dias que ganhou ao jogador Luís Filipe, em terceiro lugar ficou o jogador Fábio Miguel, após a final a maratona ficou selada com um jantar convívio entre os jogadores presentes e alguns familiares, um obrigado a todos os presentes e aos patrocinadores: Moedinhas.com, Bilharsul, publicidadesRV que em muito contribuíram para o sucesso do evento.

**Casa Velha faz a Dobradinha**

A Casa Benfica de São Brás de Alportel realizou a XI Maratona Futsal nos passados dias 24 e 25 de junho, com grande afluência, mais um evento de sucesso no Polidesportivo Gonçalo Assunção.

Na grande final, a equipa do Casa Velha, não desiluiu, levando a melhor sobre a sempre aguerrida Recigarve, com o resultado final de 3-2, num jogo disputado até ao último segundo.

Mais uma maratona concluída com sucesso, em que a organização tudo fez para brindar as equipas, público e todos os envolvidos com as melhores condições.

BÁRBARA SANTOS, repete título de Vice-Campeã, em Ciclismo de Estrada

A atleta Bárbara Santos do Bike Club, conseguiu repetir o título de Vice-Campeã que tinha conseguido o ano passado na vertente de Ciclismo de estrada, desta vez a prova decor-

reu com altas temperaturas na localidade de Vila Nova de Paiva.

O Jornal O Sambrasense endereça as maiores felicidades a todos os atletas!

JOÃO VERÍSSIMO, natural de S. Brás de Alportel, é reforço para a equipa B Amorense FC

Defesa central, 19 anos, começou o seu percurso no clube de formação da terra, SR 1º de Janeiro, passando por Juventude Campinense e SC Olhanense, terminando a sua forma-

ção no SC Farense e GS Loures, onde esteve em 2022/23, disputando 16 jogos na II Divisão Nacional de Sub 19.

Muitos parabéns João e boa sorte!

DESPORTO

HOMENAGEM a Antigos Presidentes da União Sambrasense

O Jornal O Sambrasense irá partilhar mensalmente, uma rúbrica, dedicada a antigos Presidentes da União Sambrasense.

Dr. Francisco Uva Sancho, Professor Jorge Gouveia, José Inácio Rosa, Eusébio Domingos, António Antunes, Alberto Rosa dos Santos, Joaquim Guerreiro, Joaquim de Brito Aleixo, Júlio Parreira, José Barreira, Jacinto Duarte, Dr. José Pires, Daniel Cavaco, Luíz da Ponte, Delfim Madeira, Carlos Teixeira, José Car-

los Carvalho, Eduardo Santos e Joaquim João. Estes foram os homens que escolheram liderar e ajudar o clube com as suas direções, passando horas e horas da sua vida em prol da UDRS, ausentando-se muitas vezes das suas responsabilidades familiares para gerir da melhor forma que sabiam o rumo do clube.

Este mês, partilhamos consigo, a história de José Inácio Rosa e Eusébio Domingos.



José Inácio Rosa

José Inácio Rosa nasceu em Faro, mas aos 24 anos vem viver para São Brás de Alportel por amor a Arnalda Passos Pinto, desde aí até 2019, ano do seu falecimento, que vivera nesta vila que o recebeu e adotou.

José Rosa como era conhecido, iniciou a sua vida profissional como analista de vinhos, na empresa farense, pertencente a João Pires.

Mais tarde e durante mais de 25 anos trabalhou no resort de Vale do Lobo, como chefe da manutenção de todo este aldeamento turístico, até ao momento da sua aposentação.

Fez parte do emblemático clube Desportivo de S. Braz enquanto Presidente e diretor, eterno rival do Unidos, e durante uma das reuniões realizadas no clube União Sambrasense, confessou que foi a favor da fusão entre os três clubes.

Como era um sambrasense de coração e amante do desporto, aceitou o cargo de Presidente da UDRS logo em 1972 até 1974, mais tarde, ainda fez outro mandato, de 1976 a 1977.



Domingos Eusébio

Eusébio de Sousa Domingos, nascia ao dia 1 de janeiro de 1927, foi um dos nomes mais notórios da história da União Sambrasense, teve vários cargos, passou muitas horas dedicado ao clube, desde Tesoureiro a Presidente, foi sempre um homem exemplar, sério e aplicado.

Como Presidente esteve no simbólico ano de 1974 a 1975 aquando da 1ª subida à III Divisão Nacional da nossa equipa de seniores.

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 Bívar Nº13
8150-156 São Brás de Alportel

Morada Editor: Rua Luís Bívar 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: Bruno Sousa Costa

Chefe de Redacção: Isa Vicente

Redacção: Isa Vicente

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

Fotografia: Isa Vicente

Design: Stefanie Boucinha

Créditos Capa: Flávio Costa | Captiv8.pro

Triagem Média: 1500 exemplares

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

Redacção e Administração: Tel/fax: 289 841 439

Email: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com

Morada Redacção/Administração: Rua Luís Bívar

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: 20,00€, para a

Europa: 30,00€ e para o resto do mundo: 40,00€

Modo de pagamento: Pagamento na Secretária - Rua Luís Bívar 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 Bívar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Transferência Bancária, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante.

NIB: 40268533014

IBAN: PT50 0045 7212 4026 8533 0142 9

SWIFT/BIC: CCCMPTPL

EXCLUSIVO

Selda Pirrie, nasceu em Évora há 75 anos, no entanto, passou grande parte da sua infância e adolescência em Beja. Aos 18 meses contraiu poliomielite, paralisia infantil, causada por um vírus que veio alterar a sua condição de saúde, mas que nunca a derrubou nem impediu de seguir os seus sonhos.

Dos 6 aos 35 anos fez incontáveis operações, nomeadamente, para correção dos pés e das pernas que ficaram mais afetadas, mas Selda conseguiu ter qualidade de vida até aos 50 anos, momento em que passou a precisar de cadeira de rodas para se movimentar.

Fazer o impossível nunca foi um desafio para Selda, viajou pelo mundo, fez tudo aquilo que diziam que não poderia fazer e o seu espírito livre deu-lhe força para uma vida de luta que a deixou viúva aos 43 anos.

Veio viver para São Brás de Alportel há mais de 30 anos, local onde gosta de viver, considera ter as acessibilidades suficientes para a sua condição, mas confessa que já vai sentindo dificuldades em tarefas do dia-a-dia dada a sua saúde já estar mais debilitada.

ENTREVISTA

O que recorda da sua infância?

Eu fui criada no Alentejo, eramos três irmãos, eu era 10 anos mais nova, infelizmente fui sempre muito revoltada em tudo, sentia-me diferente e eu queria ser igual e então eu queria fazer tudo o que diziam que eu não podia fazer. Nunca me conformei com o que me diziam. Eu queria superar-me.

Os meus irmãos sempre me incentivaram a sair, brincar, a viver! A minha família nunca me fechou em casa como algumas famílias faziam que era fechar os deficientes em casa.

Tive que lutar sempre contra os limites que me impunham. Eu sentia os olhares das pessoas, a pena que sentiam por mim. Mas nunca deixei que isso controlasse a minha vida.

E como foi viver uma vida de operações?

Desde os 6 anos de idade que fiz várias operações porque tinha os pés e as pernas tortas. Tive várias fases, umas de revolta, outras de aceitação.

Havia ainda alguma esperança e como era nova, recuperava bastante bem. Conseguiram endireitar-me os pés, tinha tendões e nervos que não trabalhavam, foram substituindo alguns, mas como a base não existia, nunca fiquei curada. Mas conseguia viver uma vida quase normal.

E quando surge a oportunidade de ir para África?

Estava a tirar o curso de Direito em Lisboa quando decidi ir sozinha para África. Fiquei em Moçambique por 3 anos, mais tarde fui para África do Sul, andei também pelas redondezas e ainda fiz algumas viagens pelo mundo.

Trabalhei sempre na administração. Para o Governo Português, o Governo Inglês e para as Nações Unidas.

Como é que foi viver este período do Ultramar?

Eu estive perto da guerra, mas sinto que não a vivi. Pelo menos, como muitos portugueses. Embora eu estivesse sempre prevenida. Cheguei a dormir com um revólver debaixo da almofada. Não vivia com medo, mas sim com precaução. Eu continuava a fazer as minhas viagens de carro, a passar por controlos de fronteira, homens armados, mas nunca tive o senso de medo.

E quando é que volta para Portugal?

Há cerca de 35 anos, na altura, não se podia trazer nada, só a roupa que tinha-

mos no corpo. Vivi na casa da minha mãe, na altura ainda com o meu marido, depois viemos para o Algarve, nomeadamente, para São Brás de Alportel porque onde era onde se falava mais inglês e o meu marido não falava português. Vivemos cá dois anos juntos e, entretanto, ele falece. Fico viúva aos 43 anos. E desde aí tenho estado sempre sozinha.

Houve algum motivo especial para vir para São Brás de Alportel?

Não, mas hoje, olhando para trás, vejo que foi uma boa escolha. Eu queria um sítio onde pudesse olhar o céu.

Quando cheguei a São Brás de Alportel, abri uma pequena lavandaria, com máquinas automáticas individuais, mais tarde, comecei a tomar conta de casas de ingleses, a dar explicações e como eu tinha trabalhado para o governo português, aguardava uma colocação e surge então a oportunidade de entrar para o Sanatório. Já estava na transição para o Hospital de Faro, onde trabalhei até me reformar.

Até que idade é que conseguiu ter qualidade de vida?

Penso que até aos 50 anos. Depois é que sofri uma queda que me deitou muito abaixo e deixou-me na cadeira de rodas. Eu andei durante muito tempo. Até há pessoas que achavam que era tudo farsa porque me viram a andar quando cheguei a São Brás.

E tinha consciência que um dia podia deixar de andar?

Sim, tinha e até ideias um pouco tontas em relação a isso. Pensei que quando chegasse este momento de ficar numa cadeira de rodas que punha fim à minha vida.

Como é que contrariou essa vontade?

Por uma razão muito simples. Quando passei para a cadeira de rodas, a minha mãe ainda era viva, ainda precisava do meu apoio e já tinha sofrido muitos desgostos na vida dela. E eu pensei que não lhe ia dar mais um.

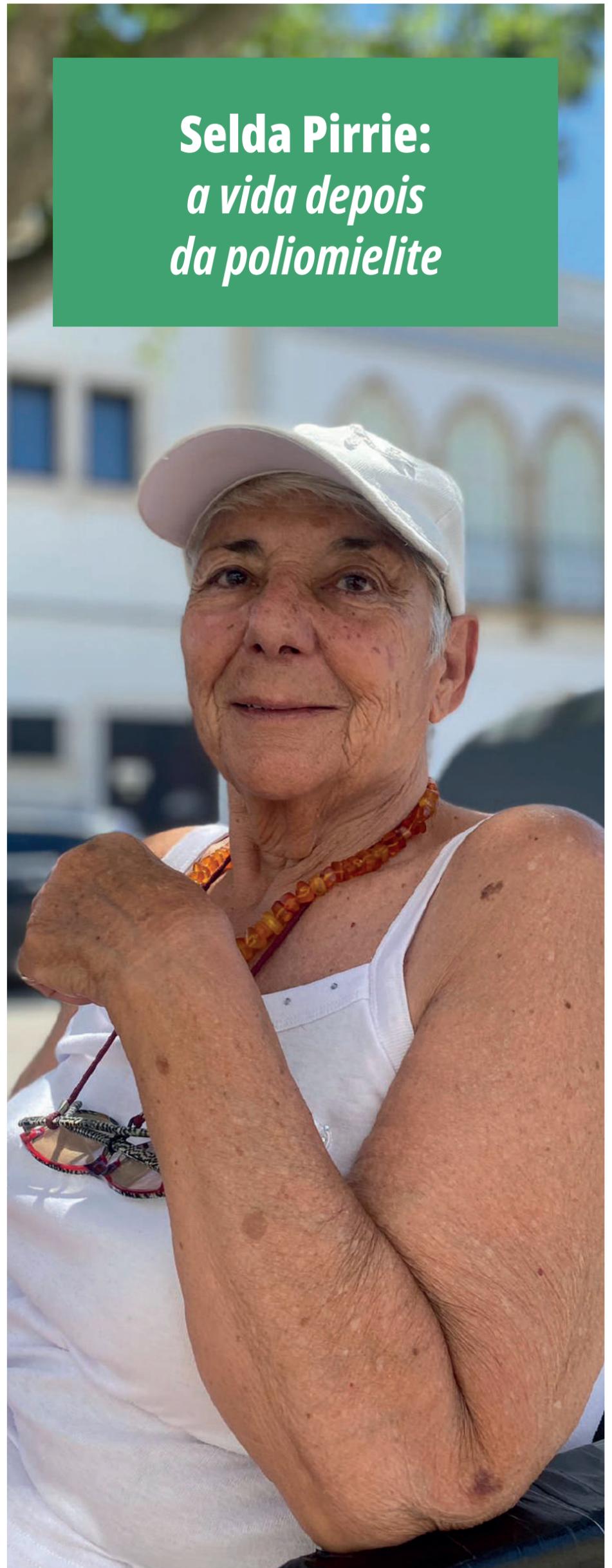
Passado uns tempos, já estava adaptada à minha vida nova.

Como é o dia-a-dia para alguém de mobilidade reduzida?

É difícil. Há tarefas que para a maioria das pessoas é algo tão simples e eu levo o triplo do tempo. Depois a idade já não é a mesma e a força vai sendo menor.

Eu para pendurar três peças de roupa levo quinze minutos. Porque um braço tem que segurar no outro para o elevar. Tenho que ter tudo adaptado em casa, desde a casa de banho à cozinha, com bal-

Selda Pirrie: a vida depois da poliomielite



DESPORTO

ções mais baixas para conseguir cozinhar. Mas obviamente que levo sempre muito tempo a realizar uma tarefa mínima. Para limpar a casa eu tenho processos que eu própria fui inventando.

Fui me adaptando à realidade e considero que a necessidade é a mãe do engenho.

Vive sozinha. Todas as suas tarefas estão dependentes de si. Tem medo dessa solidão?

Não tenho medo da solidão. Vivo sozinha há muitos anos. É uma questão de adaptação. Mas tenho receio sim de não conseguir fazer as minhas coisas.

A nível de saúde como é que se sente atualmente?

Atualmente, o lado esquerdo é o que está mais afetado, desde as tendinites nos braços por ter compensado estes anos todos o resto do corpo, pelo esforço de andar na cadeira de rodas e também o inchaço nas pernas.

De resto, considero que tenho boa saúde. Não tenho por onde me queixar.

Eu continuo a fazer a minha vida, não é porque estou de cadeira de rodas que vou ficar fechada em casa, aproveito tudo o que posso, gosto de viver. O lado mau disso é que às vezes as pessoas acham que eu não tenho limitações. "Aí, se precisar de alguma coisa, diga!" Nem respondo. É obvio que eu preciso de ajuda.

Infelizmente, há uns dias o meu quarto ardeu, foi um susto, afortunadamente tive muita ajuda na altura, e foi só o quarto que ficou afetado. Mas tem sido um esforço gigante estar a tentar limpar a casa sozinha.

E a nível emocional como se sente?

Eu sinto que nunca tive nada de mão beijada na vida. E ultimamente sinto isso. Eu não tenho nada.

E isso magoa?

Sim, magoa. O meu caminho nunca foi em linha recta. E esse pensamento vai me derrubando. Porque a idade é outra. Mas eu não me posso dar ao luxo de ter determinadas atitudes e tenho que continuar em frente. Porque se eu cair não há ninguém que me levante.

Qual é a sua opinião sobre a acessibilidade em São Brás?

São Brás de Alportel melhorou em 70% as acessibilidades nos últimos 20 anos. É verdade. Mas há zonas ainda muito difíceis e sem acessibilidade. Por exemplo, nunca fui às Finanças.

Tenho que agradecer à população comercial e serviços públicos de São Brás porque quando eu não posso entrar, vêm à porta atender-me, mas entristece-me porque não consigo entrar e ver as coisas.

A calçada também é algo terrível para quem está numa cadeira de rodas porque a trepidação é tanta que nem consigo ter uma conversa no meio da rua com ninguém.

Os passeios e entradas continuam a ser altos, há sítios, que não consigo aceder.

As artérias novas já estão adaptadas e as passadeiras com acesso. Mas infelizmente, a maior parte não tem. A estrada de Tavira e muitos outros sítios, os passeios são altos e estreitos.



PROTEJA A SUA HABITAÇÃO DOS INCÊNDIOS RURAIS

ATENÇÃO AO USO DO FOGO DURANTE O PERÍODO CRÍTICO 1 JULHO > 30 SETEMBRO

É PROIBIDO FAZER QUEIMAS E QUEIMADAS

COIMAS PODEM IR ATÉ 60.000€

Câmara Municipal de São Brás de Alportel
Serviço Municipal de Proteção Civil
☎ 289 840 000 ✉ proteccaocivil@cm-sbras.pt
www.cm-sbras.pt

PROJETO RELANÇAR O BASQUETEBO L EM SÃO BRÁS DE ALPORTEL

9 AOS 12 ANOS

CONTACTOS:
932816837
UNIAO.SAMBRASENSE@GMAIL.COM

A UNIÃO SAMBRASENSE FAZ A FORÇA

OPINIÃO

SALDOS, PROMOÇÕES E LIQUIDAÇÕES!! Tudo a mesma coisa, ou cada qual com objetivos diferentes?

Ano novo, produtos novos. O início de ano é, nos últimos anos, tipicamente caracterizado pelo aparecimento dos saldos, das promoções e mesmo das liquidações. E nós consumidores, ávidos por aquele produto, cuja compra andamos a adiar, aproveitamos este momento para finalmente o adquirir.

Mas, afinal, não é tudo a mesma coisa? No fundo, qualquer das situações traz para o consumidor preços mais baixos e isso é o que, na ótica de quem compra, interessa! Mas a verdade é que existem diferenças e devemos perceber quais são para percebermos os melhores momentos para aquela compra tão desejada que se adiou até ao momento mais oportuno. E, percebendo a diferença, também se torna mais fácil perceber os descontos ou condições praticadas pelos comerciantes.

Assim, devemos entender como saldos a venda de um produto a um preço mais baixo do que estava a ser praticado, pois o objetivo do comerciante passa por escoar esse mesmo produto de uma maneira mais rápida. Dar conta de que os saldos podem ocorrer a qualquer altura do ano, mas cada estabelecimento comercial não pode ultrapassar 124 dias de saldos por ano civil. Além disso, é necessário perceber que não pode o comerciante colocar em saldos produtos recentemente comprados para esse mesmo propósito. Neste último caso estamos então a falar de promoções, mecanismo utilizado pelo comerciante quando quer potenciar a venda de um determinado produto ou mesmo quando quer lançar um novo produto que anteriormente não comercializava e, assim, dá a conhecer esse novo produto e

incentiva à sua aquisição em condições mais vantajosas.

Já a liquidação, termo que muitas vezes é utilizado erradamente, tem um caráter excecional e destina-se ao escoamento acelerado com uma redução de preço de parte dos produtos existentes ou mesmo da sua totalidade no caso de uma interrupção de venda ou atividade no estabelecimento quando ocorre, por exemplo, uma situação de obras no local ou mesmo uma alteração ou cessação de atividade por parte do comerciante.

Importa dar conta de que, seja qual for a modalidade observada, os direitos dos consumidores mantêm-se intactos, pois em caso de desconformidade dos produtos as normas sobre as garantias que os consumidores observam, continuam a ter de ser observadas por parte

dos comerciantes nos mesmo termos de vendas efetuadas em períodos normais de comercialização.

Por isso, já sabe, numa destas situações, ou em outra qualquer situação de consumo em que se sinta lesado, não deixe de fazer valer os seus direitos como consumidor e, se necessário, recorra ao seu solicitador para que o auxilie neste seu propósito.



FRANCISCO SERRA LOUREIRO

Solicitador | Parceria do Jornal O Samsbrasense com a Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução



SEGUIMOS JUNTOS

Iniciamos este mês uma nova coluna de opinião, escrita a diversas mãos, que se pretende despreziosa e livre, sobre os mais diversos temas e perspetivas, num desafio partilhado por toda a vasta equipa que se associa ao Projeto Seguimos Juntos por São Brás de Alportel.

A importância do associativismo juvenil, escola de cidadania

O testemunho de uma jovem são-brasense, dirigente associativa regional

Quando me perguntam no que consiste uma associação juvenil e o que os jovens “ganham” em participar numa, gosto de fazer uma analogia entre as associações juvenis e os laboratórios de ciência. Explico como as associações juvenis são autênticos laboratórios, que proporcionam um ambiente favorável para que os jovens possam experimentar, errar, aprender, e adquirir capacidades essenciais para se tornarem adultos mais competentes e com valores sólidos.

O associativismo juvenil desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos jovens, oferecendo uma série de oportunidades e benefícios que contribuem para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Um dos impactos mais significativos do associativismo juvenil é o desenvolvimento de competências sociais. Ao participar numa associação, os jovens têm a oportunidade de interagir com pessoas da mesma faixa etária, e não só, compartilhando experiências, ideias e projetos. Essa interação promove o desenvolvimento de competências de comunicação, trabalho de equipa, liderança, negociação e resolução de problemas. Essas competências sociais são fundamentais para o sucesso pessoal e profissional na vida adulta.

Além disso, as associações juvenis oferecem um espaço propício para o desenvolvimento de competências técnicas. Dependendo da natureza da associação, os jovens podem aprender sobre áreas específicas, como desporto, arte, música, ciência, tecnologia, empreendedorismo, entre outras. Essas habilidades técnicas adquiridas podem ser transferidas para outras áreas da vida e até mesmo tornarem-se a base de uma carreira futura.

Outro benefício muito importante do associativismo juvenil é o estímulo ao pensamento crítico e à criatividade. As associações proporcionam um ambiente livre de julgamentos, onde os jovens são encorajados a explorar as suas paixões, expressar as suas ideias e encontrar soluções inovadoras para os desafios que enfrentam. Essa liberdade de pensamento e expressão ajuda a moldar os jovens como indivíduos criativos, capazes de encontrar soluções originais para os problemas que encontrarem ao longo das suas vidas.

Além disso, o associativismo juvenil também desempenha um papel fundamental no fortalecimento do senso de pertença e identidade. Ao participar numa associação, os jovens têm a oportunidade de se envolver em atividades e projetos que promovem valores como

solidariedade, responsabilidade, cidadania, respeito, empatia e inclusão. Esses valores são fundamentais para a construção de uma sociedade mais justa, empática e pacífica. As associações juvenis têm a capacidade de impulsionar a participação ativa dos jovens. Ao participar em atividades associativas, os jovens são incentivados a interessarem-se e envolverem-se em questões sociais, políticas e ambientais que têm impacto nas suas comunidades e no mundo em geral. Essa participação ativa pode levar os jovens a tornarem-se agentes de mudança, contribuindo para a construção de uma sociedade mais participativa e democrática.

Resumidamente, o associativismo juvenil é de extrema importância, pois oferece aos jovens um ambiente enriquecedor, que contribui para o seu desenvolvimento pessoal, social e profissional. Ao fornecer oportunidades de crescimento, adquirindo habilidades, valores e competências essenciais, as associações juvenis desempenham um papel fundamental na formação de jovens mais preparados para enfrentar os desafios da vida adulta e contribuir para o progresso da sociedade como um todo.

O associativismo juvenil tem perdido alguma (para não dizer muita) expres-

são, principalmente no Algarve, nos últimos anos, sendo que é imperativo, na minha opinião, que este seja promovido e impulsionado na família, nas escolas e mais apoiado pelo governo e/ou pelo poder local. O impacto do associativismo juvenil tanto nos jovens participantes como nas suas comunidades é indiscutível e imprescindível!!



CATARINA RAMOS

Licenciada em em Artes Plásticas e Multimédia, Designer

- Presidente da Direção da Associação de Designers do Sul (ADS),
- Representante Regional da Federação Nacional de Associações Juvenis (FNAJ) e da Federação de Associações Juvenis do Algarve (FAJAlg).
- Elemento da lista de candidatos à Assembleia Municipal, apresentada pelo PS São Brás nas eleições Autárquicas 2021

POLÍTICA



São Brás de Alportel, cada vez mais um exemplo de dinâmica, atratividade e qualidade de vida, numa gestão consciente!



São Brás de Alportel tem uma dinâmica como poucos concelhos se podem gabar! Uma dinâmica que não se esgota na esfera cultural e desportiva, mas que se revela sobretudo no apoio ao empreendedorismo, na estratégia de atratividade do território e na qualidade de vida!

A nossa terra é um diamante em bruto, constantemente a ser lapidado de uma forma exemplar. O esforço e dedicação dos nossos autarcas, acompanhado da dinâmica das nossas associações é notável na prossecução do desenvolvimento de São Brás de Alportel de forma sustentada e responsável e constitui cada vez mais uma referência de gestão autárquica na região e no país.

Prova desta dinâmica foi a realização da 3.ª edição do Fórum Ideias de Negócio no final de junho e a abertura de mais um espaço da Rede de Incubação de Empreendedores, um projeto em que a nossa câmara tem sido um exemplo na região dando espaço para que os são-brasenses possam criar o seu próprio emprego e lançar o seu negócio.

A mais recente edição da revista de turismo “Evasões” em que a experiente equipa de repórteres se revelam rendidos a São Brás de Alportel, com uma interessante reportagem que destaca algumas das potencialidades do concelho é também prova disso mesmo.

E não poderíamos deixar de enaltecer a recente medida de apoio à economia local com a original iniciativa das Tardes de Quinta Feira com o Mercado Municipal de portas abertas, incentivo fundamental num momento em que a realização das obras de requalificação do centro urbano trazem naturalmente constrangimentos e maiores dificuldades a juntar-se ao período de crise. **Uma gestão autárquica sempre atenta às pessoas, às suas realidades e necessi-**

dades!

Desde a segunda quinzena de maio que associações e grupos informais se juntam e proporcionam à comunidade festividades onde todos nos podemos juntar e desfrutar das tradições da nossa terra. Uma forte dinâmica cultural que guarda a identidade do nosso território e é conquistada pelo esforço incedível dos nossos autarcas, conscientes da importância de preservar as raízes culturais da comunidade.

Neste mês de julho regressa o maior certamente do nosso concelho. A Feira da Serra tornou-se de há muitos anos a esta parte, uma referência no roteiro turístico e cultural do verão no Algarve, de visita obrigatória, um verdadeiro festival de sons, cores, saberes e sabores genuínos da serra que em cada edição se renova e rejuvenesce dando palco à inovação e à juventude.

A Feira da Serra é muito mais do que uma festa. É na atualidade a maior mostra do concelho, para todos os projetos e empreendedores e conhecemos tantas histórias e tantos exemplos disso. Continuamos a apoiar incondicionalmente a estratégia da nossa câmara municipal e a aposta no palco jovem que dá a oportunidade a muitos jovens de mostrar o seu talento na sua terra, junto das suas gentes e iniciaram o seu percurso artístico. Aplaudimos neste âmbito a nova iniciativa “Banda Feira da Serra Jovem” que certamente nos surpreenderá com os jovens talentos e o Programa de Voluntariado Jovem que este ano bateu o recorde de participação com mais de 100 jovens envolvidos neste certame.

O PS São Brás de Alportel orgulhosamente acredita que hoje São Brás de Alportel se torna palco do maior certame do género na região, uma referência incontornável do cartaz turístico algarvio e um verdadeiro paradigma na defesa

dos valores do interior. Um evento que só é possível pelo sentido de compromisso dos trabalhadores da câmara municipal e pelo envolvimento de toda a comunidade: associações, voluntários, empresas, entidades, artesãos, produtores, artistas e pelo esforço incansável do executivo municipal que vem a preparar a Feira da Serra de há muitos meses a parte, com a vontade férrea de continuar a melhorar este evento, sempre com o rigor financeiro que lhe é exigido.

UMA GESTÃO CONSCIENTE E PRECUPADA COM A SITUAÇÃO DE SECA, COMBATIDA COM MEDIDAS CONCRETAS

A gestão dos nossos autarcas é exemplar também na forma consciente que procura atuar e prevenir. Infelizmente, estamos todos a viver uma grave situação de seca que se agrava constantemente, tendo já sido decretada pelo Governo uma situação de seca extrema em cerca de 40 % do território nacional. Nas bacias hidrográficas da nossa região, a situação é preocupante, não tendo sido possível a recuperação hídrica devido à ocorrência de reduzidas afluências às albufeiras, resultantes de precipitações pouco significativas ou nulas durante o ano hidrológico. O empenho de todos nós é fundamental e poderá fazer a diferença para mitigar este problema.

Com este foco absolutamente prioritário, o executivo liderado pelo partido socialista na nossa câmara municipal tem vindo a apostar fortemente na redução do consumo de água, com um conjunto de investimentos de modo a reduzir perdas no sistema e a reduzir o consumo, apelando a todos os munícipes que façam também a sua parte. Recentemente, o executivo lançou mãos

de mais um conjunto de medidas, entre as quais a eliminação de rega nos espaços verdes, eliminando toda a rega de relva em áreas apenas decorativas e mantendo rega apenas nos jardins de uso público como sejam o Jardim Carreira Viegas e o Parque das Amendoeiras.

Fruto do esforço que as nossas autarquias têm desenvolvido, Câmara Municipal e apoiada pela Junta de Freguesia, São Brás de Alportel foi o concelho do Algarve que apresentou uma maior redução do consumo de água, segundo revelam as recentes estatísticas da Entidade Reguladora de Água e Resíduos que dão conta que infelizmente a nível geral o consumo da região aumentou este ano. Somos reconhecidos como uma comunidade sustentável e este é o caminho que precisamos continuar a trilhar para que possamos defender este recurso valioso de que depende a vida de todos nós!

Esta redução é a prova do empenho da nossa comunidade, dos nossos autarcas e das equipas de manutenção e prevenção do município que têm levado a cabo um trabalho exemplar no âmbito da eficiência hídrica. Apesar das dificuldades constantes colocadas à gestão diária de um território como São Brás de Alportel, a superação na busca de soluções constantes por parte dos nossos autarcas deve ser motivo de orgulho para todos nós e merece certamente o apoio da comunidade neste trabalho que é de todos, em prol do desenvolvimento da nossa terra e do bem-estar de toda a nossa comunidade.

Seguimos juntos por São Brás de Alportel!

EDITAL E PUBLICIDADE

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

CERTIFICA, para efeitos de publicação, nos termos do disposto do artigo cem, número um do Código do Notariado, que no dia vinte e quatro de Maio de dois mil e vinte e três, a folhas cento e quinze e seguintes do livro de notas para escrituras diversas número Cento e vinte e seis deste Cartório, foi lavrada uma escritura de Justificação Notarial, em que **JÚLIO JOSÉ PIRES BARREIRA**, NIF. 140.178.589, casado com Maria Gabriela Xavier de Oliveira Barreira sob o regime da comunhão de adquiridos, natural da freguesia e concelho de São Brás de Alportel, onde reside na Rua Dr. José Dias Sancho, n.º 58-A, declara: _____

Que, como consta procedimento simplificado de habilitação de herdeiros e registos número dois mil setecentos e oito barra dois mil e treze, da Conservatória do Registo Civil de São Brás de Alportel, no dia quinze de Outubro de dois mil e oito, na freguesia e concelho de São Brás de Alportel, onde teve a sua última residência habitual no sítio dos Almargens, faleceu, sem testamento ou qualquer outra disposição de última vontade, **JÚLIO DE BRITO BARREIRA**, natural da freguesia e concelho de São Brás de Alportel, no estado de casado com Maria José Pires Borralho, sob o regime da comunhão geral, tendo-lhe sucedido como únicos e universais herdeiros a sua referida mulher Maria José Pires Borralho, actualmente falecida e seu filho Júlio José Pires Barreira, atrás devidamente identificado. _____

Que, ainda como consta do referido procedimento simplificado de habilitação de herdeiros e registos, no dia quatro de Julho de dois mil e treze, na freguesia e concelho de São Brás de Alportel, onde teve a sua última residência habitual na Santa Casa da Misericórdia de São Brás de Alportel, faleceu, sem testamento ou qualquer outra disposição de última vontade, **MARIA JOSÉ PIRES BORRALHO**, natural da freguesia de São Brás de Alportel, concelho de Alportel, no estado de viúva de Júlio de Brito Barreira, tendo-lhe sucedido como únicos e universais herdeiros o seu referido filho Júlio José Pires Barreira, atrás devidamente

uma posse pacífica, contínua e pública e isto, como se disse, por prazo superior a **vinte anos**. _____

Que, dadas as enunciadas características de tal posse, adquiriu o dito prédio por **USUCAPIÃO**, título esse que, por sua natureza não é susceptível de ser comprovado pelos meios extrajudiciais normais. _____

São Brás de Alportel, vinte e quatro de Maio de dois mil e vinte e três. _____

A Notária,
Amélia Sub
(Amélia de Brito Moura da Silva)

Conta registada sob o n.º 1324/2023

identificado. _____

Que, ele primeiro outorgante, é dono e legítimo possuidor, com exclusão de outrem, do **prédio rústico**, sito em Juncais, na **freguesia e concelho de São Brás de Alportel**, composto por terra de cultura, com a área total de mil e duzentos metros quadrados, que confronta a norte com ribeiro, sul com caminho, nascente com Maria Virginia Soares e poente com Tomaz de Mello Braynes Anderson, inscrito na respectiva matriz sob o **artigo 17936**, com o valor patrimonial actual de trinta e sete euros e cinquenta e cinco cêntimos, que é o atribuído. _____

Que o indicado prédio **não se encontra descrito na Conservatória do Registo Predial de São Brás de Alportel**, que desconhece qual o artigo que lhe correspondia na antiga matriz rústica por não possuir elementos que lhes permita fazer essa correspondência, não possui outros prédios rústicos contíguos a este e que o mesmo não faz parte de nenhuma exploração agrícola economicamente viável. _____

Que o mencionado prédio veio à posse dos seus falecidos pais Júlio José Pires Barreira e mulher Maria José Pires Borralho, em data imprecisa do ano de mil novecentos e oitenta, por doação meramente verbal feita por Isabel Afonso Pires, viúva, residente que foi na Rua Boaventura Passos, n.º 40, 1.º Direito, em São Brás de Alportel, doação essa que não lhe foi nem é agora possível titular por escritura pública. _____

Que, desde essa data e sem qualquer interrupção, primeiro os mencionados Júlio José Pires Barreira e mulher Maria José Pires Borralho, depois ele primeiro outorgante, entraram na posse do referido prédio, pessoalmente e em nome próprio, tendo vindo desde então a gozar todas as utilidades por ele proporcionadas, nele praticando os actos materiais de fruição e conservação correspondentes ao exercício do direito de propriedade, nomeadamente colhendo os frutos, procedendo assim, como seus donos e senhores, à vista e com o conhecimento de toda a gente e sem oposição de ninguém, pelo que exerceram



SAN
Saúde Integrativa

FISIOTERAPEUTA
JOANA FILIPE
7730 | Ordem dos Fisioterapeutas

REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL PODE INTERVIR:

- Dor nas Costas / Pescoço / Cabeça
- "Tendinite" / Tendinopatia
- Dor Ciática e Hérnia Discal
- Coluna "Corcunda" / Escoliose
- Joelhos "virados para dentro" e joelhos "Arqueados"
- Pé "chato" / Pé plano e Pé Cavo

MARQUE UMA CONSULTA NA CLÍNICA SAN SAÚDE INTEGRATIVA

 **(+351) 289 845 131**

Rua Dr. Evaristo Sousa Gago nº5 r/c A 8150-139 – São Brás de Alportel www.sanintegrativa.pt   

BOA VIDA

SUGESTÃO DO CHEF João Cardo

João Cardo tem 22 anos e é natural de São Brás de Alportel, formado pela Escola de Hoteleira e Turismo do Algarve, em Nível 4 do curso de Técnicas de Cozinha e Pastelaria, entre 2017 e 2020. Teve oportunidade de realizar estágios no Restaurante "Figueiral" e "Conrad". Finalizado o curso, trabalhou nos Restaurantes "Come na Gaveta", "À do Eurico" e "Raízes". Atualmente, trabalha na sua terra, no Restaurante "The Owl".

THE OWL Restaurante e Cocktail Bar

É um conceito baseado em pratos de peixe e marisco de diversas receitas internacionais, conjugando também pratos confeccionados na brasa. Existem também apontamentos de carne e combinações de "mar e terra" (peixe e carne).

Na parte das bebidas, o cocktail bar preenche o menu com opções tanto para um final de tarde como um final de noite.

A carta de bebidas completa-se por uma gama variada de cervejas, vinhos e cocktails.



ENTRADA
Tiborna de Cavala

INGREDIENTES PARA O ESCABECHE: (4 PESSOAS)

- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 dentes de alho
- 50 ml de vinho branco
- 40 ml de vinagre
- 40 ml de azeite
- 4 fatias de pão
- 1 folha de louro
- pimenta preta q.b.
- sal q.b.

INGREDIENTES PARA A CAVALA: (4 PESSOAS)

- 4 cavalas
- 100 gr de sal
- 100 gr de açúcar
- 3 grãos pimenta rosa
- 200 ml água

PREPARAÇÃO DO ESCABECHE:

- Descasque os legumes, em seguida lamine a cebola e o alho, rale a cenoura;
- Num tacho coloque o azeite, a cebola, a cenoura e o alho;
- Deixe refogar bem, adicione o vinho branco, o vinagre, o sal e a pimenta preta e deixe apurar;

PREPARAÇÃO PARA A SALMOURA:

- Junte o açúcar, o sal, a água e a pimenta rosa;
- Misture tudo até o sal e o açúcar se dissolverem na água.

PREPARAÇÃO PARA A CAVALA:

- Amanhe e filete a cavala;
- Tire as espinhas e em seguida coloque as mesmas dentro da salmoura, durante 10 min;
- Por fim retire as cavalas da salmoura coloque numa travessa e braseia-as com um maçarico.



PRATO PRINCIPAL
*Caldeirada de cavala,
camarão e berbigão*

INGREDIENTES PARA O MOLHO DE CALDEIRADA (4 PESSOAS):

- 2 tomates
- 1 pimento vermelho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 1l de caldo de peixe
- azeite q.b.
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.

INGREDIENTES PARA A CEBOLADA DE PIMENTOS (4 PESSOAS):

- 2 cebolas
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite
- 50 ml de vinho branco
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.

INGREDIENTES PARA A CALDEIRADA (4 PESSOAS):

- 350 gr batata miúda
- 200 gr de berbigão
- 4 cavalas
- 12 camarões
- 50 gr de coentros

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO PARA O MOLHO:

- Lave e descasque os legumes em "mire poix" coloque os legumes e o azeite num tacho e deixe refogar;
- Adicione o louro, o sal, a pimenta preta e o caldo de peixe. Deixe ferver durante 30 a 40 min;
- Por fim retire as folhas de louro e triture com uma varinha mágica.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO PARA A CEBOLADA DE PIMENTOS:

- Lave e descasque os legumes, corte os mesmos em juliana;
- Coloque num tacho o azeite, os pimentos, as cebolas e os alhos e deixe refogar;
- Por fim adicione o vinho branco e deixe reduzir.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO PARA A CALDEIRADA:

- Coza as batatas com água e sal cerca de 20 a 30 min;
- Por fim coloque todos os elementos do prato num tacho e deixe os mariscos e o peixe cozinhar.

Bc
design

Benedito Cozinhas

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

289 841 893 / 96 32 62 444

geral@beneditocozinhas.com
www.beneditocozinhas.com

**Cozinhas
Kitchens**



A FECHAR

Duas meninas algarvias doam cabelo para crianças com cancro

Naiara tem apenas 7 anos, mas uma coragem gigante! Natural de Olhão, esta menina quando ouviu a mãe falar que era possível ajudar outras crianças doando o seu cabelo, prontamente, se ofereceu para cortar o cabelo e enviar para Inglaterra que servirá de peruca para uma menina com cancro.

Também em São Brás de Alportel, Eleanor, de 8 anos, realizou o mesmo gesto solidário, ao cortar os seus longos cabelos e doar para a Associação Little Princess Trust!

Ambas as doações foram feitas para a mesma associação, que já forneceu quase 15 mil perucas para crianças com perda de cabelo, normalmente associada a doenças raras ou oncológicas. Este número representa o contributo de homens e mulheres adultos, mas também dos seus filhos.

Obrigada Naiara e Eleanor pelo vosso amor e coragem!



PODE AJUDAR TAMBÉM SEM DOAR CABELO

Há mais formas de ajudar para quem não pode doar cabelo. No site da associação, há uma página de angariação de fundos, uma vez que cada peruca custa cerca de 500 euros a ser criada e, quem as recebe, não paga por elas.

Pode ainda ajudar no financiamento das investigações que a associação desenvolve nos tratamentos para o cancro pediátrico. Ao todo, já foram angariados cerca de 19 milhões de euros para pesquisas inovadoras na área.

Se precisar de uma peruca gratuita, pode aceder à página da associação e

clique na aba "Request a wig". A seguir será marcada uma visita a um salão aderente e será feito um diagnóstico privado onde se procurará encontrar a solução mais próxima do cabelo original da pessoa sem qualquer custo envolvido.

A Little Princess Trust refere que: *"Portugal (em Lisboa) é um dos países onde estabelecemos uma parceria com um cabeleireiro profissional para a colocação gratuita de perucas em qualquer pessoa menor de 18 anos que tenha perdido o cabelo devido ao tratamento do cancro. Para solicitar uma peruca envie um e-mail para wigs@littleprincesses.org.uk".*

Recordar o Passado

1º de Janeiro Seniores Época 1988/89
Campo Sousa Uva



EQ. SOCIEDADE RECREATIVA 1º DE JANEIRO (CAMP. 2ª DIV. REGIONAL - 88/89)

Em cima esq/dta da foto:

Domingos (D) - Fernando Gaspar (P) - Ilidio Cristina - Márinho - Sidónio - Rui Taveira - João Carlos Sales - Helder - Vitor Dias - Arriegas - António José - Marcirio - Tito Paharra - NN

Em baixo:

António Menaia (D) - Michel Gaspar (D) - Carlos - Pedro Paulo - Ricardo - Beto Teixeira - Hector - Edmundo - Calapita - NN - Luis Tomé (M) - Cristina (D).

Grupo Memórias Desportivas

Mercado Municipal em horário alargado às quintas!



O município de São Brás de Alportel lançou a novidade nas redes sociais: Agora, às Quintas as compras são no Mercado!!!

Com um horário alargado das 17h00 às 20h00, agora pode fazer as suas compras também ao final do dia, levando para casa produtos fresquinhos!

Uma iniciativa que visa apoiar o comércio local num espaço que conta com meio século de história, o mercado municipal de São Brás de Alportel desempenha um papel central na economia do concelho e na vida da comunidade, onde se encontram sucessivas gerações. Inaugurado com pompa e circuns-

tância a 20 de abril de 1968, pelo então presidente da câmara Júlio Parreira, o edifício do mercado municipal acolheu a antiga praça que anteriormente funcionava no burgo antigo da vila.

Em 2010, após obras de requalificação, reabriu as suas portas preservando a traça original, mas com melhores condições para vendedores e consumidores, um espaço polivalente coberto, mais espaços de venda e uma zona de armazenamento.

Passados 13 anos, surge então a novidade que irá abrir também neste horário pós-laboral, permitindo a vinda de mais clientes durante a semana!