

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**

Desde 2002 a projectar o Futuro

ENGENHARIA ENERGIA ECO-BUILD

963772661 | bscprojectos@gmail.com

Av. Liberdade Nº148 | São Brás de Alportel

www.bscprojectos.com

DESTAQUE

MANUELA ROBINSON: o rosto da solidariedade e liderança no setor financeiro a nível mundial



pág. 08

REPORTAGEM

Rancho Típico Sambrasense e o intercâmbio cultural em Roche la Molière

03

ENTREVISTA

Angelique Guerreiro: a vida em Paris, a superação e o sonho de abrir uma loja de presentes

15

DESPORTO

Amélia Dias, a árbitra com origens sambrasenses, que sonha chegar à 1ª Liga Francesa

23

A FECHAR

Zé Ricardo, ciclista tavirense, perde a vida após choque contra camião

32



pág. 06

EM FOCO

ZÉ BARROCA, uma figura icónica sambrasense, partiu aos 91 anos



pág. 04

HOMENAGEM

DE NORTE A SUL, a despedida arrepiante, a Miguelito



pág. 18

LOCAL

FEIRA DA SERRA ultrapassa número de visitantes da edição anterior

A ABRIR

Editorial



BRUNO SOUSA COSTA

Presidente da Direção da UDRS.

Estimados São-Brasenses,

A União Sambrasense continua ativa e dinâmica, próxima dos eventos locais, bem como de outras associações, com objetivos vinculados e prestes a realizar a curto prazo, tanto a nível cultural como desportivo, promovendo aos sócios e atletas melhores condições para usufruir das instalações do clube.

Durante os últimos dias de julho, na 32ª edição da Feira da Serra, a União Sambrasense, apresentou a todos os visitantes, um stand apelativo, informativo e decorado com elementos que refletem o trabalho dos últimos anos em prol da comunidade e da coletividade.

Uma homenagem ao passado, com uma faixa alusiva aos três clubes que deram origem à UDRS, fascinaram antigos sócios que confirmaram não ver aqueles símbolos há largos anos, uma forma de perpetuar na memória de todos os sambrasenses, a importância que o desporto tem tido ao longo do tempo na nossa vila. 1º de Dezembro, Unidos e Desportivo, estiveram presentes no nosso stand, para além da faixa ilustrativa, também o nosso livro de

memórias juntou antigas velhas glórias a folhear e reler momentos de convívio e de jogatanas.

Apresentámos ainda uma gama de produtos de merchandising para ter em casa uma recordação bonita e útil do seu clube, desde canecas, imanes, pins, cachecóis, camisolas oficiais e muito mais que continua disponível para venda na nossa secretaria.

O balanço que fazemos da participação da União Sambrasense na Feira da Serra é bastante positivo pelo contacto com os visitantes, sócios e amigos, apesar da localização do stand não ser a mais favorável, conseguimos trazer ao nosso espaço dezenas de visitantes e aproximar mais um bocadinho o nosso clube de todos os sambrasenses.

A Associação de Futebol do Algarve, representada pelo Presidente Reinaldo Teixeira, apresentou no passado dia 4 de agosto, o livro "Associação de Futebol do Algarve - 100 Anos" conjuntamente com o autor Armando Alves, numa sessão enriquecedora para todos os presentes, entre os quais, dirigentes e antigos dirigentes do concelho e em representação de coletividades locais, como o nosso caso, contando com a presença de elementos da União Sambrasense num momento tão importante para melhor conhecer a história do futebol e do futsal no Algarve.

Outro facto importante para o clube, digno de ser informado através deste editorial, foi a aprovação da candidatura "Crescer 2024" à qual a União Sambrasense concorreu para a remodelação dos balneários no Campo Sousa Uva bem como adaptação de algumas infraestruturas de forma a ser mais acessível a pessoas de mobilidade reduzida, que contou com o apoio da Associação de Futebol do Algarve e da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, ao que

muito agradecemos a todos os envolvidos para tornar esta vontade uma realidade futura.

Ainda não está definida a data para o início das obras, mas será certamente, durante este ano, e é com grande entusiasmo que vemos mais um objetivo prestes a ser concretizado, com a renovação dos balneários, mais uma aposta na melhoria das condições para os nossos atletas e visitantes.

Continuando a falar de futebol, vimos o Campo Sousa Uva, encher nos passados dias 10 e 14, aquando dos primeiros treinos da época desportiva, respetivamente, Seniores e Juniores, tiveram bastante aderência, agora cabe aos treinadores decidir quem irá representar as cores do clube. A apresentação oficial será durante o Torneio Delfim Madeira nos dias 9 e 10 de setembro para os juniores e 16 e 17 de setembro para a equipa de seniores. Contamos com o apoio de todos para motivar e encorajar as nossas equipas para a competição que terá início em outubro.

A Festa do Emigrante irá realizar-se nos próximos dias, no período subsequente à realização deste editorial, podemos desde já afirmar que é um evento de grande mérito sambrasense, com uma aposta brutal na prata da casa, mais de 10 sambrasenses sobem a palco, desde jovens a seniores, contando com a presença de muitos músicos, bailarinos e artistas.

Foi com grande esforço e dedicação por parte da União Sambrasense que reunimos as condições necessárias para realizar um evento de três dias, com inúmeras questões de logística, com todos os devidos licenciamentos e seguros para garantir que o evento será um sucesso.

Queremos aqui deixar expresso o nosso agradecimento a todos os pa-

trocinadores que apesar de já terem apoiado vários eventos da terra, não nos deixaram ficar mal e deram o seu contributo, um reconhecimento ao trabalho desenvolvido pelo clube. Ser a última festa do verão tem as suas desvantagens, mas não podíamos realizar a Festa do Emigrante noutra data sem ser naquela que é o regresso das nossas gentes a casa.

Para terminar, quero endereçar em nome do clube, as maiores condolências à família do jovem Miguel Renato Sancho Proença dos Santos, que partiu de forma trágica num acidente de viação no passado dia 29 de julho, deixando a nossa vila e o clube de luto pois tinha muitos amigos que são atletas da União Sambrasense, pela sua tenra idade deixou-nos a todos uma profunda tristeza e consternação. Gerou-se uma bonita onda de solidariedade entre a comunidade, os colegas de faculdade e dos escuteiros, ao que fizemos parte das cerimónias e das homenagens, deixando uma palavra de força e de coragem, para com esta família tão querida e próxima de todos nós e também a todos os amigos.

Aprendamos com esta prematura partida, como fugaz pode ser a vida, que de nada serve desejarmos o mal ao próximo, devemos sim participar no seu bem, no crescimento de quem está ao nosso lado, seja familiar, amigo ou conhecido, para que esse possa florescer, porque as suas vitórias serão as nossas vitórias, esse é o espírito que temos de abraçar enquanto comunidade, esse é o espírito que enquanto clube temos de alimentar. Ajude-nos a ajudar! Contamos com todos!

A União Sambrasense Faz a Força!

MOMENTO DO MÊS

Inspiração e humildade
no futebol sambrasense

O jogador Brian, de 12 anos, guarda-redes, Infantis da Sociedade 1º Janeiro, que emigrou para França recentemente, concretizou um dos seus objetivos ao receber a camisola do seu ídolo: o guarda-redes André Guerreiro (UDRS) que humildemente aceitou o convite e ofereceu a sua camisola.

Um gesto de boa índole, humildade e companheirismo, entre duas gerações diferentes de dois atletas apaixonados pelo futebol.



BREVES

Secretário de Estado do Ambiente visitou investimentos
para poupança de água em São Brás de Alportel

O Secretário de Estado do Ambiente, Hugo Polido Pires, visitou São Brás de Alportel no passado dia 1 de agosto, para conhecer algumas das medidas de eficiência hídrica que têm vindo a ser implementadas no concelho e que constituem boas práticas.

Ao longo da visita, o Secretário de Estado do Ambiente conheceu in loco as medidas de eficiência hídrica em curso no concelho, nomeadamente a requalificação de algumas rotundas cujo jardim relvado foi substituído por espécies autóctones que não carecem de rega. Estes jardins apresentavam um consumo de água de aproximadamente 500m³ por mês e atualmente não requerem qualquer consumo de água. Uma medida que contou com um investimento de aproximadamente 37 mil euros financiados pelo Programa de Estabilização Económica e Social (PEES).

O executivo municipal mostrou ainda o sistema de reutilização de água de piscina nos sistemas de serviços de limpeza urbana e rega, medida implementada com um investimento de aproximadamente 27 mil euros, financiados pelo PEES e que permite um valor médio de reutilização de 8 a 9 m³ por dia que ao final de um ano representam 3100 m³ de água que é reutilizada.

A visita permitiu ainda conhecer a obra de renovação da rede de distribuição de abastecimento de água no sítio de Vilarinhos, numa extensão de extensão de 1840 m, projeto concretizado durante o presente ano no âmbito do Primeiro Aviso do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Esta obra teve um investimento de 120 mil euros e permitiu reduzir os caudais noturnos daquela zona de 20 m³/h para 2m³/h, o que se traduz numa poupança anual de 150 mil m³ de água.

Hugo Polido Pires conheceu ainda o projeto de zonamento da rede de abastecimento de água com instalação de caudalímetros, que contou com um investimento de cerca de 150.000 euros.

BAFRUTAL, LDA.

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

REPORTAGEM

Rancho Típico Sambrasense e o intercâmbio cultural em Roche la Molière



No passado mês de julho, o Rancho Típico Sambrasense rumou até terras francesas para participar num Encontro Cultural e Etnográfico em Roche La Molière, através de uma conversa entre a ex-presidente, Maria do Rosário Parreira, e o conterrâneo Miguel Dias, no âmbito da geminação que existe entre os municípios de São Brás de Alportel e Roche la Molière.

Há vários anos que tentavam fazer um intercâmbio a nível do folclore, mas só o ano passado se concretizou com a vinda do grupo Syrena ao Festival de Folclore.

Nessa altura ficou logo agendada a visita do Rancho Típico Sambrasense a Roche la Molière este ano, tendo o convite sido oficializado no início de 2023.

ENTREVISTA

Foi a primeira vez que foram dançar à França?

Sim, a França foi a primeira vez que fomos. Numa altura como a que estamos a viver, levar um grupo ao estrangeiro não é nada fácil. Os custos das viagens são altíssimos e a maior parte foram cobertos pela própria associação. Felizmente temos o apoio do nosso Município, que muito agradecemos, e que para além da verba anual protocolizada ainda nos atribuiu um apoio extraordinário de 500 euros, que nos ajudou a minimizar as despesas com as passagens aéreas dos acordeões.

Qual é a importância para vós enquanto Rancho de levar além fronteiras as nossas tradições e costumes?

Mais do que levar as nossas tradições e costumes é levar o nome de São Brás de Alportel. Esse sim é que é o nosso maior orgulho, seja além ou aquém fronteiras. Mas é claro que levar o nosso folclore à França é sempre especial. É um país com uma grande comunidade lusófona, e sentimos claramente o apoio dos portugueses lá residentes.

Mais do que mostrar o melhor da nossa cultura aos franceses, sentirmos que estamos a levar um pouco de "Casa" aos portugueses ou luso-descendentes da região é realmente de nos deixar de coração cheio. Foram várias as pessoas que se dirigiram a nós para nos agradecer por levarmos a nossa língua, a nossa dança e a nossa música.

O que de melhor se guarda numa experiência como esta?

Mais do que conhecer uma nova realidade e um novo sítio, o que de melhor se guarda é sem dúvida o convívio, as amizades e a partilha de experiências. São estes os momentos que também nos permitem aproximar e crescer enquanto família que consideramos ser.

O que mais vos surpreendeu na cultura francesa?

Não podemos dizer que a cultura francesa nos surpreendeu. Isto é, por um lado já conhecíamos o grupo que nos recebeu e que connosco dividiu o palco, por outro lado, o grupo Syrena embora esteja sediado em Roche la Molière é um grupo franco-polaco constituído pelos descendentes de uma larga comunidade de emigrantes polacos que ali se instalaram para trabalhar nas minas de carvão, por isso dançam e tocam as músicas tradicionais da Polónia. Mas é uma sonoridade muito bonita e totalmente diferente do que estamos habituados, com os seus trajes e maquilhagens muito coloridos e com danças muito interessantes. Tivemos até oportunidade de aprender uma dança típica, a "Polonez", que abre os espetáculos dos grupos polacos e que posso adiantar que é muito gira mas nada fácil.

Não é a primeira vez que o RTS dança em terras estrangeiras. O que teve de diferente este encontro?

Efetivamente não é a primeira vez que Rancho Típico dança em terras estrangeiras. Estivemos 3 ou 4 vezes em Espanha a atuar e a representar Portugal em festivais de folclore, mas é totalmente diferente. Quando se vai a um Festival, chega-se, dança-se, pernoita-se (se necessário) e

regressa-se. Não há muito convívio, nem trocas ou partilhas.

Aqui foi diferente, pois estivemos mais dias o que nos permitiu estar com os elementos do grupo Syrena. Rimos, dançamos, comemos, bebemos, passeámos, divertimo-nos com os elementos do grupo. Quase uma semana de intercâmbio permitiu-nos trocar e partilhar experiências, criar amizades, simplesmente conviver. É esta a magia do folclore... aproximar povos e culturas.

O que mais fascinou os franceses da nossa cultura?

Sobre esta questão apenas posso adiantar é que recebemos bastante elogios das nossas atuações. Na vila de Roche la Molière é realizado anualmente um festival internacional de folclore e as pessoas estão muito habituadas a ver folclore de várias regiões, mas o folclore português não tem marcado muita presença nesse festival pelo que é sempre uma novidade para os cidadãos de Roche e arredores.



HOMENAGEM

DE NORTE A SUL, A DESPEDIDA ARREPIANTE, A MIGUELITO

Miguel Renato Sancho Proença dos Santos perdeu a vida no passado dia 30 de julho, vítima de acidente de viação, com apenas 23 anos, deixando transtornada a nossa comunidade que viu crescer este menino apaixonado pelos carros e sempre muito próximo da família numa bolha de amor que era visível por todos os sambrasenses.

São Brás de Alportel, ao dia 30 de julho, perdia tragicamente mais um jovem, Miguel Sancho Santos, de apenas 23 anos, partiu na sequência do despiste de uma viatura ligeira em Golpilheira, no concelho da Batalha, distrito de Leiria onde estudava e passava férias com os amigos.

Foi com grande transtorno e tristeza que a comunidade ficou a saber da notícia, através do Grupo de Escutismo 1330 São Brás de Alportel que foram os primeiros a pronunciar-se sobre o acidente: *"Hoje o dia amanheceu com uma notícia muito triste para todos os escuteiros e ex escuteiros de SBA. O nosso Miguel Sancho faleceu vítima de acidente de viação. Que a luz de Cristo te leve à presença do Pai e montes a tua tenda junto dele. Um grande abraço à família do Miguel e que encontrem forças nestas horas tão difíceis".*

A comunidade sambrasense ficou em choque com a trágica notícia, rapidamente se gerou uma onda de partilhas nas redes sociais de amor, solidariedade e consolo à família e amigos.

Miguel, Miguel Sancho, Miguelito, ou só Sancho, como era chamado carinhosamente, moveu amigos e familiares, do Norte a Sul de Portugal, uma homenagem sentida e um certame inexplicável, vivido desde Leiria até São Brás de Alportel.

A maior paixão deste jovem sambrasense eram os automóveis, desde pequenino que demonstrava muito interesse por esta área, a mãe, Teresa Sofia Sancho, contou as horas que o filho passava a brincar com carrinhos em pequenino e mais tarde, a estudar o automobilismo e a pesquisar sempre mais e mais sobre carros e toda a sua envolvência. Conduzir era a sua arte, que fazia com muita exímia e segurança, asseguram os mais próximos.

Em Leiria, estava a terminar o curso de Engenharia Automóvel, cidade onde se formou, onde fez muitos amigos, onde conheceu o amor e onde marcou pela sua simpatia, sentido de humor, humildade e espírito livre.

Ao dia 3 de agosto, a Igreja S. Sebastião começou a encher por volta das 14 horas, antigos colegas dos Escuteiros, amigos, familiares, quiseram dizer o último adeus a Miguelito, que chegou após as 1500 vindo de Leiria pelas estradas nacionais como gostava acompanhado

por dezenas de amigos que quiseram acompanhá-lo na sua última viagem até casa.

Pouco passava das 16 horas quando perto da igreja, na rua Capitão Caiado, o barulho dos motores das motas e carros falou mais alto, num momento arrepiante, parados em frente à casa de Miguel, na sua última passagem por casa.

Juntamente com Miguel, chegaram também, os colegas, trajados, a representar a fraternidade e espírito académico, que ao entrar na igreja comoveram todos os presentes.

A cerimónia fúnebre foi realizada com a ajuda do Grupo de Escuteiros de São Brás de Alportel, cantando músicas que o Miguel conhecia, testemunhando a sua passagem por cá, bem como outros amigos, o Grupo da Pá, amigos de infância, familiares, que expressaram o seu amor pelo Miguel nas mais diversas formas.

Finda a cerimónia religiosa, o corpo seguiu para o Crematório de Faro, onde se deu o derradeiro adeus, junto dos amigos e familiares mais próximos.

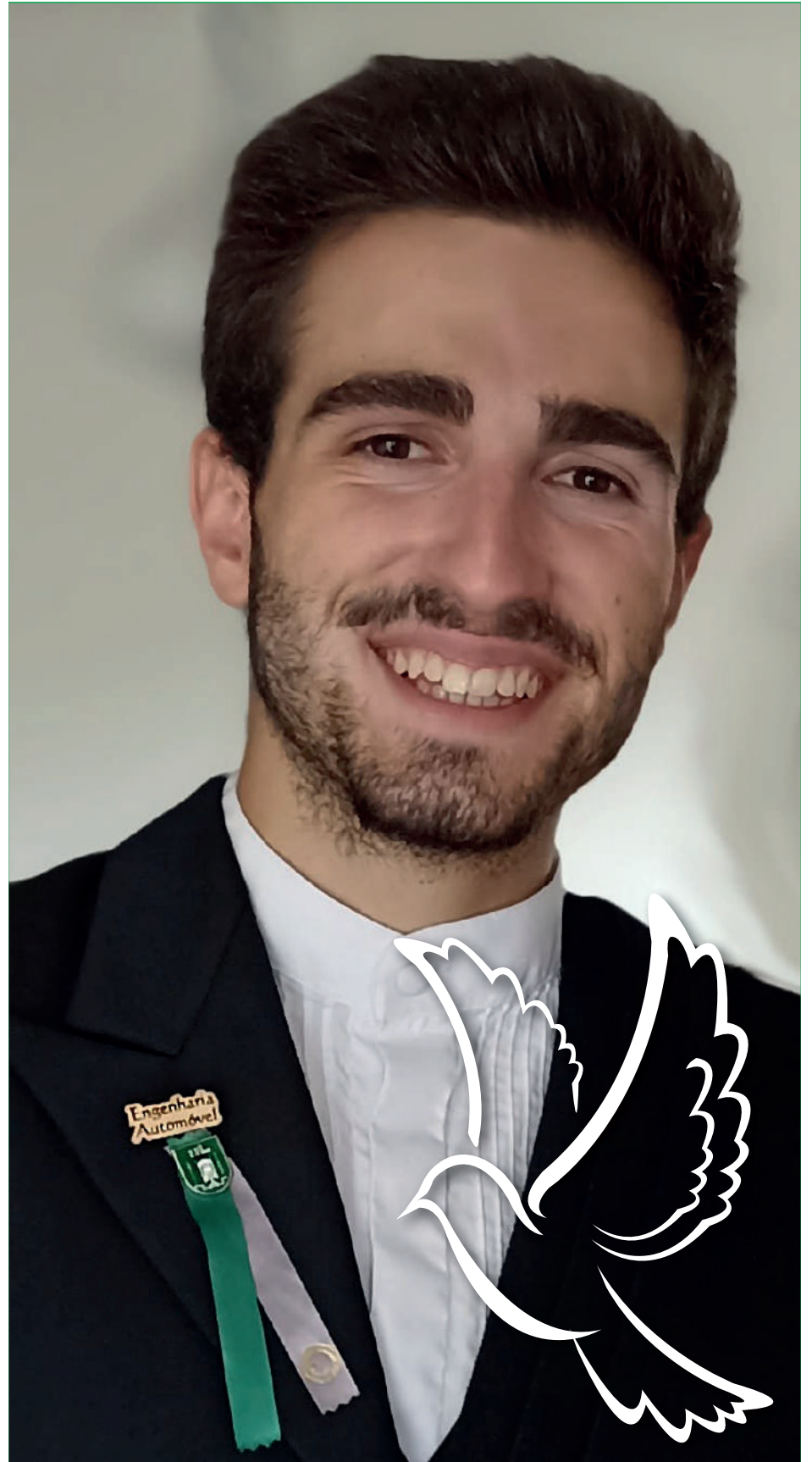
À noite, na Igreja Matriz, realizou-se uma vigília, onde foram contadas histórias, cantadas músicas, partilhados abraços e sorrisos, também lágrimas, num momento em que o amor foi o fio condutor entre todos.

O Miguelito era amor. São as palavras da mãe. Mas todos podemos afirmar que conhecemos esse amor, através da onda de solidariedade, luz e força que se gerou em volta da homenagem a Miguel Sancho Santos.

Carismático, livre, engenhoso, sorridente, dono de um sentido de humor ímpar, Miguel era um jovem cheio de sonhos, lutava para alcançar as suas metas, fez a sua última viagem pelas estradas nacionais que adorava, ouviu o motor dos carros que tanto apreciava, reuniu amigos de Norte a Sul do país.

Os sonhos do Miguel podem ter sido aniquilados pelo destino, mas aquilo que realizou em vida, irá continuar a gerar mais sonhos, a unir mais pessoas, a descobrir em cada um dos seus amigos, uma forma de o honrar.

O Jornal O Sambrasense endereça as maiores condolências a todos os familiares, um abraço muito especial aos pais, Dr. Renato Santos, Dra. Teresa Sofia Sancho, aos avós, restantes familiares, amigos e namorada.



2023
stock out
são brás
1. 2 e 3 Setembro
Jardim Carrera Viegas

*Os melhores produtos
aos melhores preços!*

HOMENAGEM

Carta ao Miguelito

“(…) sei que estarás sempre por aqui, na brisa quente dos pinheiros no verão, nas curvas e contracurvas da nossa serra, no cheiro das flores pisadas na páscoa, nos brindes e nas canções da Pá, em todas as vezes que recordarmos, com amor e saudade, o nosso Miguelito.”

“Não acreditei quando me disseram. Acho que te conheço desde que conheço pessoas. Já parvejámos tanto em miúdos, nos escuteiros, nas férias desportivas, na escola. Sempre foste o rasgo de alegria na sala, o ser humano mais energético de toda esta área.

Tive a honra de ser teu guia nos pioneiros. Gritámos tantas vezes: “Viver não é necessário! Necessário é criar! Equipa Fernando Pessoa!”. Hoje discordo com o Fernando. Para criar é obviamente necessário viver. E viver bem, como tu viveste. Com a irreverência de quem recusa viver num mundo aborrecido. Com a coragem de quem faz do seu dia um puro exercício de liberdade. Obrigado por me ensinares, pelo meio das aventuras, das ideias loucas, dos risos infundáveis, o que é a amizade, genuína e leal. Obrigado por me ensinares a aproveitar o melhor de cada situação, a desafiar as regras quando estas pouco sentido fazem, a assumir as consequências das nossas ações em equipa.

Desde que fomos para a faculdade que me convidas para ir a Leiria

passar uns dias. Adiei demasiado. Podíamos-nos encontrar à vontade cá em baixo, mas acho que fazias questão que eu fosse a Leiria porque me querias mostrar essa tua nova casa, os amigos que fizeste, a vida que lá construístes, em tanto diferente da nossa vida em São Brás. Foi por isso que não acreditei quando me disseram. Não obstante dos obstáculos que nos vão surgindo, tinhas tanta estrada à tua frente, e tu que tanto dela gostavas. Um caminho promissor e em boa companhia, não se pode pedir muito mais do que isso. A finitude é cruel, mas esta despedida carrega uma injustiça particularmente absurda, um tempo que não faz sentido.

Sei que já não teremos mais acampamentos na praia, mais viagens pela nacional no BM ou passeios no Miata, mais procissões do Aleluia, mais jantares e noites de baldeio. Mas também sei que estarás sempre por aqui, na brisa quente dos pinheiros no verão, nas curvas e contracurvas da nossa serra, no cheiro das flores pisadas na páscoa, nos brindes e nas canções da Pá, em todas as vezes que recordarmos, com amor e saudade, o nosso Miguelito. Obrigado pelas nossas aventuras. Obrigado pela nossa amizade. Obrigado por tudo o que nos ensinaste.

Vemo-nos por aí.”

David Ferreira



Nota de Pesar pelo Falecimento de Miguel Sancho

[11/05/2000 > 30/07/2023]

Neste momento de profunda dor e tristeza, o Município de São Brás de Alportel manifesta o seu profundo pesar pelo precoce falecimento do jovem Miguel Renato Sancho Proença dos Santos, que partiu com apenas 23 anos de idade, vítima de um trágico acidente de viação.

Sempre divertido e brincalhão, como todos o recordam, o Miguelito marcou a vida de quantos tiveram

o privilégio de o ver crescer e viver intensamente... Autêntico, puro e verdadeiro, deixava-se guiar sempre por nobres valores e levava consigo aquele sorriso que falava por si antes mesmo das suas palavras...

Começou no pré-escolar itinerante o seu percurso escolar, que passou pelo Jardim de Infância do Corotelo e pela Escola de Vilarinhos, mais tarde pelas Escolas Bernardo de Passos e Secundária, onde construiu ami-

zades que perdurarão para sempre.

No Agrupamento de Escuteiros 1330 e no seu grupo “Pá” criou uma família unida pelas memórias que escreveram juntos e onde sempre pertencerá...

A paixão pelos seus eternos carrinhos e pelo mundo automóvel que o acompanhava desde menino levou-o a formar-se em engenharia automóvel na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Leiria, cida-

de onde se fez Homem, iniciou a sua carreira e semeou muitos sonhos, por concretizar...

A sua precoce partida deixa profunda consternação na comunidade são-brasense. Unidos nesta fraternidade vimos manifestar as mais sentidas condolências à sua família, aos seus colegas e amigos, prestando-lhe justa homenagem.

Município de S. Brás de Alportel

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

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.lida

EM FOCO

ZÉ BARROCA, uma figura icónica sambrasense, partiu aos 91 anos



José de Brito Martins, popularmente conhecido por “Zé Barroca”, nasceu ao dia 15 de janeiro de 1932, não se sabendo em concreto se em Olhão ou em São Brás de Alportel, apresentando desde menino algumas limitações mentais, foi uma figura incontornável da história da nossa terra nos últimos anos.

Apesar das suas dificuldades, ainda foi à inspeção militar, mas não deve ter gostado muito pois fugiu à pressa deixando lá toda a sua roupa.

A sua infância foi ligada ao trabalho, acompanhando o pai, que tapava buracos em painéis e loiças, colocando “gatos” que se tratavam de agramos em metal para consertar os cacos e dar uma nova vida às peças. Esta é uma profissão que já não existe nos dias de hoje, mas que fez parte da vida de Zé Barroca.

Uma curiosidade sobre Zé Barroca. Nunca entrava dentro da casa das pessoas. Aliás a sua porta de casa estava sempre aberta pois tinha muito medo de ficar fechado, nunca se soube bem a razão, talvez algum acontecimento de infância que o tenha marcado.

Já em jovem adulto, carregava as camionetas da carreira que outrora transportava as encomendas para a população em geral, também distribuía as encomendas da Central de Caminho de Ferro.

Há quem se recorde ainda de ver Zé Barroca a vender água fresca nas feiras num púcaro que retirava da bilha que transportava às costas.

Após a morte do seu pai viveu com a mãe nas Mealhas, entretanto, os anos passaram e ficou sozinho. Continuou a fazer a sua vida da forma como sempre quis, mendigando entre a vila e o campo.

Gostava muito de celebrar o Dia de Maio, era uma figura incontornável deste dia, fazendo-se ouvir de longe “hoje é dia de maio”.

Era homem de poucas palavras, mas gostava de se meter com as meninas bonitas e jogar ao ar “Queres Casar comigo?”. Sempre de forma inocente e respeitosa.

É lembrado por todos pela imagem de chapéu preto, barba e cabelo grande, roupas largas, botas gastas pelo uso e o saco às costas. Este saco andava sempre cheio, sabe-se lá do quê, há quem diga que era mais sacos, outros que dizem que era ratoeiras, na verdade, só ele saberá o que tanto guardava no saco que lhe deu o apelido de “homem do saco” e que fez parte de tantas histórias da infância de todos.

José Belchior partilhou uma mensa-

gem emocionante sobre a sua vivência com José Martins e deixa o seu agradecimento público: *“Guardava os sacos na Tabacaria. Era ali o seu posto de confiança e de recato. Sempre pronto para qualquer recado. A senhora e o menino mereciam-lhe estima.*

Obrigado Zé! Num dia muito chuvoso levaste-me a capa de chuva ao Colégio! Quantas cartas e postais da minha mãe, a mim dirigidas, colocaste no correio! Obrigado Zé! Quanto do tabaco e fósforos transportas-te entre as duas tabacarias da Vila, naquele vaivém de trocas com o estabelecimento Alcarias, em troca de uns cigarrinhos, que humildemente agradecias.

Preferias o cigarro às moedas “pretas”, como lhe chamavas, e a senhora minha mãe trocava por outras que davam outro brilho aos teus olhos. Nos dias de feira de verão por lá deambulavas com a bilha da água fresca que enchias no poço da minha casa. Sempre estiveste presente com a tua tocha no Domingo de Páscoa, presença inconfundível, destacado, a par das alas.”- JB

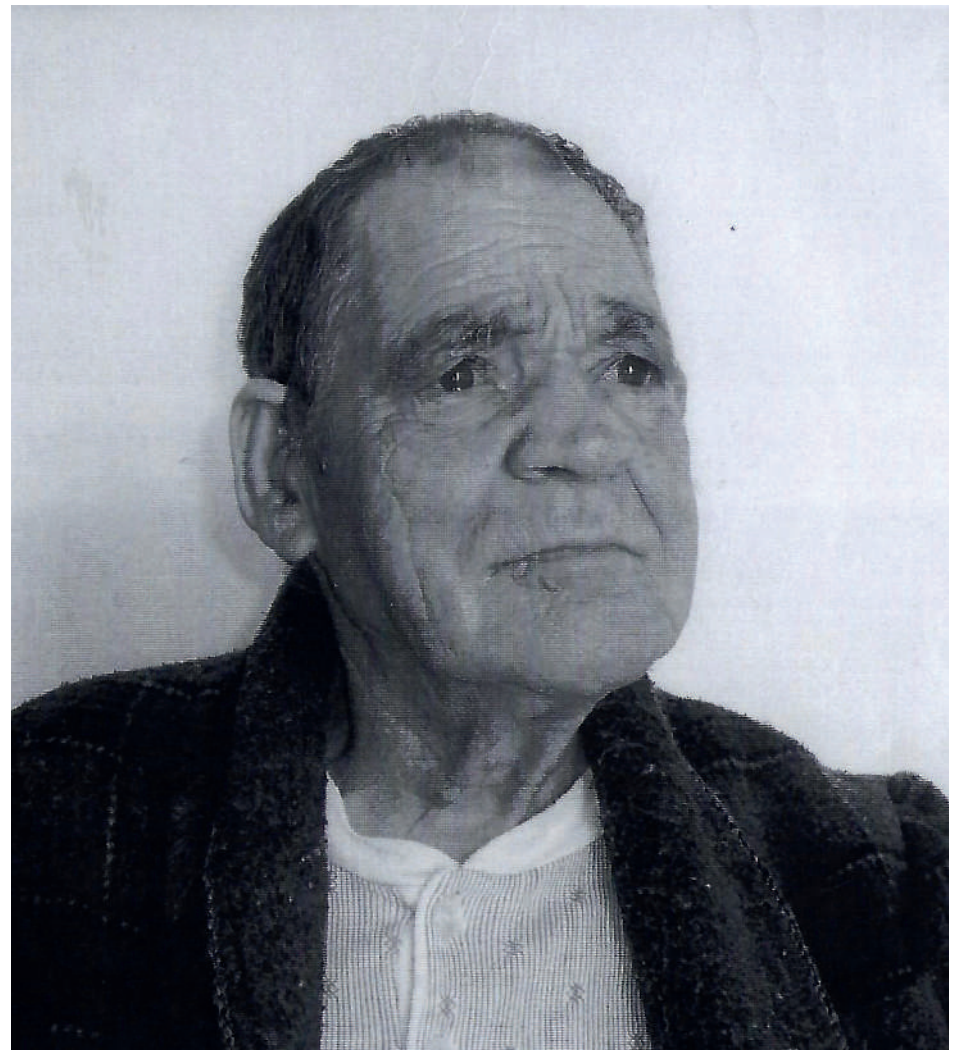
Entre o ano de 2007 e 2008, a comunidade sambrasense, de modo geral, começou a sentir uma grande preocupação com ele, pois era urgente ajudá-lo, não podia continuar mais tempo a mendigar nas ruas.

Sempre foi bem recebido pelos sambrasenses onde quer que entrasse, convidado a comer e às vezes até a beber uma cervejinha, faz parte da história da nossa vila, considerado uma figura icónica, foi ainda protagonista, sem saber, das histórias que os pais contavam aos filhos sobre o homem do saco, como se de uma ameaça se tratasse para assustar os mais pequeninos, mas na verdade, Zé Barroca nunca fez mal a ninguém e é considerado por muitos um irmão de todos os sambrasenses.

A Santa Casa da Misericórdia acolheu-o, durante mais de 15 anos, onde viveu até ao fim dos seus dias, inicialmente, a integração não foi fácil, mas a verdade é que viveu bem tratado e rodeado de pessoas que lhe queriam bem e lhe deram o amor que não teve. Aquele espaço passou a ser a sua casa, um lar que nunca tinha tido, onde passou a ter todas as condições de higiene, de saúde e de alimentação.

José Martins faleceu aos 91 anos no Hospital de Faro ao dia 4 de agosto de 2023.

Créditos Informativos: José Belchior | César Correia
Anabela Conceição (artigo Figuras Sambrasenses)
Notícias de S.Braz



o José Martins (vulgo -
- Zé Barroca) e a Procissão
de Alentejo por
Eduardo Dias. Exposto no Museu
de Alentejo

OPINIÃO

O amor é cego ou só tem falta de vista?

Partindo de uma expressão conhecida por todos, o artigo deste mês tem como principal objetivo desvendar algumas das razões pelas quais se costuma dizer que “o amor é cego.” Em primeiro lugar, importa definir os conceitos de Amor e Paixão e como se distinguem entre si, de acordo com a Psicologia.

O Amor diz respeito a uma fase de longa duração e de menor intensidade, em que existe uma maior consciência das características positivas e negativas do parceiro. Por outro lado, a Paixão caracteriza-se por um período mais curto, porém mais intenso e efusivo, comumente associado a alterações do comportamento. Sabe-se que, em média, a Paixão tem uma duração de 12 a 24 meses, sendo durante esse período que o indivíduo tende a “cegar”. Isto acontece porque o cérebro apaixonado se altera, principalmente considerando a atividade do Córtex Pré-Frontal. Uma vez responsável pelas funções executivas - raciocínio e tomada de decisão - esta zona do cérebro fica comprometida, afetando a capacidade de filtrar impulsos e de avaliar determinadas situações com a clareza considerada normal. Neste

sentido, a inibição das áreas frontais do cérebro provoca a desinibição dos comportamentos do indivíduo apaixonado, relativamente ao seu parceiro amoroso, justificando outra conhecida afirmação de que “pessoas apaixonadas fazem coisas estúpidas.”

Na raiz das mudanças funcionais do cérebro, podemos identificar algumas substâncias químicas, nomeadamente a Oxitocina, a Vasopressina e a Dopamina. Estas hormonas, enquanto neuroptédeos, agem localmente no cérebro e provocam mudanças em circuitos cerebrais específicos. Neste caso, tanto a Oxitocina, como a Vasopressina estão associadas ao sentimento de apego e de profunda conexão que se vive na Paixão, enquanto a Dopamina se associa às sensações de bem-estar e prazer. A preferência por uma só pessoa está também associada à presença destas hormonas, uma vez habilitadas para estimular os processos atencionais direcionados, resultando numa visão mais apelativa e atraente do outro que, consequentemente, passa a tornar-se perfeito e insubstituível. A célebre “cegueira” é, então, justificada pelo hiperfoco nas características positivas da pessoa por

quem nos apaixonamos. Por outro lado, o Amor é reconhecido como sendo um sentimento mais maduro e estável, mais prolongado e menos intenso, durante o qual o cérebro deixa de estar intensamente apaixonado e por isso, deixa de sofrer tantas mudanças neuroquímicas e funcionais. Esta alteração de funcionamento cerebral e neuroquímico não acontece repentinamente, mas ao longo do desenvolvimento da relação. É também nesta fase que o indivíduo se torna mais capacitado quer para identificar as características menos positivas do outro quer para reconhecer e apontar falhas que antes pareciam inexistentes.

Assim sendo, respondendo à pergunta de partida e, com algum humor, podemos concluir que enquanto o Amor só tem uma ligeira falta de vista, a Paixão é completamente cega.

Agora conhecida a justificação neuropsicológica para a expressão “O amor é cego”, o leitor pode fazer uso deste conhecimento e refletir sobre a forma como vive subjetivamente as experiências do Amor e da Paixão. Importa realçar que nem toda a vivência é determinada pela neuroquímica, porém é parte fundamental para a ajuda à compreen-

são de alguns comportamentos apaixonados. A informação sobre este tipo de fenómeno permite que o indivíduo aprenda mais sobre os processos internos do ser humano, facilitando uma melhor compreensão das suas vivências e das dos outros.

Apaixonem-se!

REFS

- Bartels, A., Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neuroreport* 11, 3829-3834.
- Boer, A., van Buel, E.M., & Ter Host, G.J. (2012). Love is more than just a kiss: a neurobiological perspective on love and affection. *Neuroscience*, 201, 114-24.
- Young, L., & Alexander, B. (2014). *A química entre nós: Amor, sexo e a ciência da atração*. Rio de Janeiro: Best Seller



CATARINA RAMOS

PSICOVERSO | Licenciada em Psicologia pela FPUL

Trabalhador Cuidador | Alterações à Lei Laboral

Desde o passado dia 1 de maio de 2023 que o Código do Trabalho consagra um novo estatuto legal para o Trabalhador Cuidador, aplicando-se aos trabalhadores que sejam cuidadores informais não principais.

1. Novo Estatuto

1.1 O novo estatuto vem reconhecer direitos essenciais para a conjugação da vida profissional com a vida pessoal e familiar do Trabalhador Cuidador, nomeadamente, direitos ao nível da organização dos tempos de trabalho, proteção no despedimento, a dispensa de prestação de trabalho suplementar ou, ainda, o direito ao teletrabalho quando as funções o permitam.

1.2 No geral, o novo regime vem conferir ao Trabalhador Cuidador alguns dos direitos já reconhecidos em sede de parentalidade para os trabalhadores com responsabilidades parentais e familiares.

2. Tempos de Trabalho

2.1 Ao nível das medidas de organização dos tempos de trabalho refira-se o direito a trabalhar a tempo parcial, que no caso do Trabalhador Cuidador pode ocorrer de modo consecutivo ou interpolado, pelo período máximo de quatro anos, ou a optar por um horário flexível de forma seguida ou interpolada, enquanto se verificar a necessidade de assistência à pessoa cuidada.

2.2 Do mesmo modo, quando o empregador disponha de recursos e meios para o efeito e a atividade do Trabalhador Cuidador seja compatível, este tem o direito a exercer a atividade em regime de teletrabalho por um período máximo de quatro anos seguidos ou interpolados.

3. Fundamento de Recusa

3.1 Os pedidos feitos pelo Trabalhador Cuidador ao abrigo dos direitos a trabalhar a tempo parcial ou em horário

flexível apenas podem ser recusados pelo Empregador com fundamento em exigências imperiosas do funcionamento da empresa ou na impossibilidade de substituir o trabalhador se este for indispensável e, no caso do direito ao regime de teletrabalho, apenas pode ser recusado se não estiverem reunidas as condições do teletrabalho ou com fundamento em exigências imperiosas do funcionamento da empresa.

3.2 O Trabalhador Cuidador não pode ser obrigado a prestar trabalho suplementar durante o período de duração da assistência e, verificando-se coincidência de direitos de parentalidade relativamente à pessoa cuidada, não pode acumular com o regime ora aprovado.

Além do mais, verifica-se ainda uma ampla proteção ao Trabalhador Cuidador que se concretiza na proibição específica da Entidade Empregadora penalizar em matéria de avaliação e de progressão na carreira o Trabalha-

dor Cuidador que opte por trabalhar a tempo parcial ou em regime de horário flexível; no dever da Entidade Empregadora comunicar à CITE a denúncia do contrato de trabalho durante o período experimental, bem como do motivo de não renovação de contrato de trabalho a termo; e, finalmente, na proteção especial em caso de despedimento que carece sempre de parecer prévio da CITE, presumindo-se que o despedimento por facto imputável ao trabalhador é feito sem justa causa.



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!

DESTAQUE

MANUELA ROBINSON: o rosto da solidariedade e liderança no setor financeiro a nível mundial

Manuela Robinson nasceu em Moçambique, cresceu e estudou na África do Sul onde se formou em Gestão e Economia e mudou-se para Portugal em 1989. Vive em São Brás de Alportel desde 2011, onde pretende passar o resto da sua vida.

Casada com Nick Robinson, também ele empresário e bastante conhecido especialmente entre a comunidade estrangeira devido ao seu canal de YouTube – AlgarveAddicts, que iniciou durante a pandemia com o objetivo de promover inicialmente o Algarve mas agora também o resto de Portugal. A Manuela e o Nick têm uma filha, que nasceu no Algarve a Isabella, que recentemente participou na Feira da Serra em São Brás de Alportel onde apresentou uma canção no palco jovem.

A Manuela é atualmente, Diretora da Blacktower Financial Management (BFM), uma empresa de gestão de ativos, e um exemplo de liderança feminina no setor financeiro em Portugal. Formada em Gestão e Economia na África do Sul, desempenha funções no setor financeiro há mais de trinta anos, tendo passado pelo Barclays Bank e Deutsche Bank.

Mais recentemente já em 2023 tomou posse da Presidência da Câmara do Comércio e Indústria Luso Sul-Africana (CCILSA), assumindo aqui o seu papel de empreendedora já que a Câmara praticamente deixou de existir durante a pandemia. A Câmara foi fundada há 43 anos e a Manuela é a primeira presidente mulher a assumir este cargo. *“Tenho pela frente um grande desafio, mas tenho a certeza que vou conseguir levar a Câmara para níveis nunca vistos, digo isto com muita confiança porque tenho comigo uma equipa fantástica – não o conseguiria fazer sozinha”.*

ENTREVISTA

Conte-nos um pouco da sua infância e adolescência aquando da mudança de Moçambique para África do Sul...

Eu tive uma infância feliz. Tive a sorte de ter nascido numa família em que sempre fomos muito unidos, onde os valores familiares, amor, carinho e respeito sempre prevaleceram no nosso lar. Em Moçambique, posso dizer que fui uma criança como qualquer outra, frequentei a escola e tínhamos uma vida muito confortável, até a chegada da guerra em 1974. Aí tudo mudou com apenas 9 anos tive que deixar o meu país juntamente com os meus pais e irmã apenas com a roupa que tínhamos no corpo. Esta situação foi extremamente difícil para todos mas especialmente para os meus pais, já que tudo fizeram para nos proteger.

Fomos acolhidos como refugiados pela África do Sul, um país com cultura e língua diferente, não foi um processo fácil, passamos por dois campos de refugiados, sendo um deles melhor que o outro, mas sou grata porque foi esse país que nos acolheu e deu a mim e à minha família uma nova oportunidade. Tivemos a sorte de encontrar famílias portuguesas e sul africanas que nos acolheram e apoiaram, e que aligeiraram o nosso processo de adaptação. Ser refugiado, ter de fugir do nosso país sem nada e assistir a coisas horríveis que a guerra proporciona... é algo que ninguém deveria ter que passar, pois ficamos sem chão, sem amigos sem família e tudo tem de ser recomeçado do zero.

Quais são as maiores aprendizagens que se tira de uma situação assim?

A maior aprendizagem que retiro desta situação, é que temos de viver todos os dias como se fosse o nosso último dia, mas acima de tudo temos de nos ajudar uns aos outros. O facto de ter sido refugiada deu-me uma maior noção do significado “caridade”, o que é ter alguém que nos estende a mão, alguém que nos dá algo, nem que seja uma palavra amiga.

Atualmente as pessoas tomam tudo como certo, e não dão valor às pequenas coisas da vida e ao conceito familiar. Tento passar estes valores de solidariedade à minha filha, ensinando-lhe que temos de ser gratos e dar valor a tudo aquilo que temos, que temos que todos os dias tentar ser uma melhor versão de nós mesmos. Isto também me ajudou a ver a vida de uma forma diferente e daí eu fazer parte de várias associações sem fins lucrativos, para que desta forma eu possa fazer, por muito pequeno que seja, a diferença na vida de alguém.

Quando é que vem para Portugal? E como foi recomeçar?

Vim para Portugal em 1989, não foi um recomeçar de uma vida, mas sim o início da minha vida profissional. Foi aqui em Portugal que iniciei a minha carreira na banca, passando por várias multinacionais. Quando vim para Portugal vim com uma mente aberta e nunca me arrependi de ter vindo para este lindo país, apesar das dificuldades iniciais tais como a língua, a cultura, mas rapidamente me integrei e sou atualmente bilingue.

Como surge a paixão pelo empreendedorismo, comércio e finanças?

Esta paixão pelo empreendedorismo surge muito cedo na minha carreira e na minha vida profissional já que a mesma é dominada por homens, daí tentei sempre colocar-me no centro da ação agindo no presente com uma ideia clara do que queria alcançar no futuro. A parte das finanças foi-me um pouco inculcada pelo meu pai, pois sempre quis e sempre me incentivou a seguir esta área. Com pequenas vitórias ao longo da nossa vida e quando se vai criando valor acrescentado e se gera um impacto positivo é um incentivo a ser empreendedores e a continuar este caminho.



DESTAQUE

Há oportunidades iguais para as mulheres na área financeira?

Quando não conseguimos mudar uma situação, somos desafiados a mudar-nos a nós próprios. Esta é a premissa da qual parto sempre para enfrentar qualquer obstáculo. O setor financeiro é fundamentalmente dominado por homens. É um facto, e devemos ter consciência dele desde o início das nossas carreiras. Mas ter consciência não significa sermos complacentes com a situação. É precisamente o contrário: só quando conhecemos os factos é que os podemos mudar. Se, outrora, o setor financeiro, pela exigência de tempo, obrigava mulheres a abdicarem de outros papéis em prol de uma carreira de sucesso, como o de mãe, nos últimos anos noto uma inversão neste destino.

As empresas têm vindo a procurar e a realizar programas de mentoria e coaching para jovens mulheres darem os primeiros passos no setor e há vários exemplos de mulheres que alcançam o seu lugar, conseguindo conciliar as esferas profissional e pessoal. Claro que continuam a existir barreiras e telhados de vidro, e, hoje, enquanto Diretora da BFM e Presidente da CCILSA, olho para os obstáculos que enfrentei e revejo-me noutras mulheres do setor. Percebo a importância de apoiar outras mulheres e partilhar conhecimentos e experiências – esta é a base que produz o maior sucesso, credibilidade e integridade.

Como é ser líder no setor financeiro com mais de 30 anos de experiência no mercado?

Posso dizer que me sinto realizada a nível profissional, para mim sempre foi importante procurar oportunidades que me expusessem a desafios e me permitissem progressão na minha carreira. Isto só é possível, todavia quando temos também a hipótese de contribuir de forma solidária às comunidades onde estamos inseridos, mas também termos uma base e alicerces familiares sólidos. Gostava de adicionar que a liderança não deve ser considerada uma posição mas sim um “mindset” e assim acessível a todos. Pensamos que grandes líderes são inabaláveis e que nos guiam em frente através de desafios mas por vezes surge uma crise tao inédita e urgente ao qual nenhum manual de liderança sabe responder. Nestas alturas uma líder eficaz que é também uma gestora e empreendedora não se esconde nas sombras, é mais importante comunicar quando não temos respostas do que quando as temos. Saber ouvir. É muito gratificante

ver o crescimento pessoal e profissional das pessoas que estão connosco no dia a dia e saber que fizemos parte desse crescimento. Ser líder é saber ser empática ter consciência do nosso impacto na vida do outro, acima de tudo saber qual é o nosso propósito.

Para além do vasto currículo profissional, está também ligada a instituições de caridade. De que forma é que este papel enquanto missionária lhe preenche o coração?

Sim, estou ligada a várias Associações de caridade, o qual tenho muito orgulho e me preenche muito a nível pessoal.

Sou membro do “Rotary Club Estoi Palace Internacional” onde fui presidente já há alguns anos. Também fui Governadora Assistente do “Rotary Internacional” e acumulo também a função de presidente do Conselho Fiscal da “Associação Talentos Unidos (TU)”.

Contribuo monetariamente e/ou presencialmente para várias organizações, tais como Aldeia de Crianças SOS e UNICEF entre outras, saber que por mais pequeno que seja o meu contributo, irá de certeza absoluta ser significativo para outra pessoa. Nunca o deixarei de fazer, pouco ou muito irei continuar a minha missão nesse sentido, e isto é algo que incuto também na minha filha, e ela mesma também já vai ajudando em certos e determinados eventos de angariação de fundos e isto é muito enriquecedor para mim, proporcionando aos mais desfavorecidos uma vida melhor. O ideal, um mundo melhor para todos enche-me o coração.

Como é que surge a vinda para São Brás de Alportel? Qual é o balanço que faz de viver aqui?

A minha vinda para São Brás de Alportel aconteceu por acaso, quando decidimos mudar de casa queríamos uma casa inserida numa vila que também nos agradasse, e aí surge São Brás. Quando me perguntam de onde sou, costumo dizer que sou de São Brás, terra que adotei como minha e onde fui e sou sempre muito bem recebida e onde já criei grandes amizades. É aqui que vivo, que faço as minhas compras e tento dar o meu contributo a São Brás de Alportel, é a terra que eu gosto e espero cá estar durante muitos e longos anos. O balanço é extremamente positivo, como tal não quero ser uma mera espectadora, quero se puder contribuir de alguma forma para o desenvolvimento e crescimento de São Brás de Alportel e da sua comunidade.



pão & pão Boutique
S. Brás de Alportel

BC GARDEN
MANUTENÇÃO, CONSTRUÇÃO, PODAR
966 502 371
bcgarden00@gmail.com

TABACARIA
ALCARIAS
Tabacco shop
Tabakladen
Bureau de Tabac

SAÚDE E BEM-ESTAR

A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

Chegados então a agosto, quando o Sol dá no rosto, e toda a fruta tem seu gosto, estamos no oitavo mês do calendário, recordamos a origem do seu nome que assim foi decretado em honra do Imperador César Augusto que não querendo ficar atrás de Júlio César que deu o nome a julho, para ter os mesmos 31 dias, foi buscá-los a outro mês que foi o de fevereiro que ficou assim com menos dias.

E aí chegaram os grandes calores, com o sol a atingir todos, incluindo os animais que precisam de água e sombra, tal como as plantas e as árvores, obrigando a regas periódicas e ou a gota a gota. Continuam as tosquias desde as ovelhas, aos cães e gatos, cuja pele necessita de respirar melhor! Alertamos sempre para as altas temperaturas do meio ambiente, lembrando que não devem andar com os animais nessas horas de calor em que o piso pode queimar as almofadinhas plantares dos nossos pequenos animais.

Até nos passeios no campo deverá ser evitada a circulação por pastos onde os respectivos animais podem ser atingidos pelas espraganas que se podem introduzir nas mais diversas partes do corpo do animal. Acautelar também a prevenção contra as ectoparasitas que às vezes se tornam responsáveis pelas mais diversas doenças, como o caso da febre da carraça, sobretudo quando abandonam o seu hospedeiro pelas

mais diversas razões, recordamos aqui os riscos dos caçadores no contacto com os javalis depois de serem capturados no campo e carregados nos seus meios de transporte, onde ficam perto e o contacto é fácil. E ainda a propósito de passeios e transportes não se deverão deixar animais fechados dentro de viaturas, mesmo que tenham os vidros das janelas um pouco abertos, vão ter dificuldades respiratórias e poder apnar insolações, com consequente desidratação e risco de vida. Permitam-nos a referência a mais um dos três dias mundiais do Gato, celebrado a 8 de agosto conforme definição do Fundo Internacional para o Bem-Estar Animal, uma das maiores instituições de bem-estar e conservação do mundo.

No dia que esta edição sair e que será como habitualmente no dia 20 do mês, coincidirá com o dia mundial do Mosquito, que recorda a descoberta em 1897 na Índia da transmissão da malária nos humanos pelos mosquitos fêmea e que

podendo transmitir outras doenças continuam a matar anualmente 2 milhões de pessoas pelo mundo, podendo-se argumentar que o mosquito é o animal mais perigoso do mundo, até para os nossos animais domésticos.

No mês de agosto, decorre mais um período obrigatório de Declarações de Existências de Suínos (DES), conforme Aviso PCEDA (Plano de Controlo e Erradicação da Doença de Aujeszky) da Direção Geral de Alimentação e Veterinária.

A quem estiver de férias, desejo Boas Férias e a quem não estiver desejo bom trabalho e até setembro se Deus quiser! Se for viajar e gostar de uma planta exótica, não a traga para o seu País ou mesmo as suas sementes, pois ao fazê-lo pode propagar novas pragas, carregando-as na sua bagagem, campanha promovida pela EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos), através do programa PlantHeath4Life.

Dor nas costas: O que faço?



SOFIA GAIO

As dores nas costas são um problema muito frequente nas sociedades modernas, estimando-se que cerca de 75% da população venha a sofrer de pelo menos um episódio de dores nas costas (cervical, dorsal ou lombar) ao longo da vida. Estes episódios de dor poderão ter como consequência o aumento da procura dos serviços de saúde, o absentismo ao trabalho e a perda de qualidade de vida.

Mas quais são as possíveis causas das dores nas costas?

A dor, em qualquer que seja a parte do corpo, terá sempre várias causas possíveis. As más posturas que adquirimos ao longo da vida ou na nossa atividade laboral serão uma das principais causas. A mobilidade e liberdade de movimentos que a coluna permite fará sempre com que nos adaptemos às alterações da postura, mantendo a verticalidade

que necessitamos para caminhar. No entanto, estas alterações de alinhamento farão com que as articulações entre as vértebras, bem como os músculos que as suportam sofram um stress extraordinário que, mantido ao longo do tempo, levará ao aparecimento de dor local ou à distância. A dor à distância terá origem na irritação do nervo que emerge da coluna e que fará com que a dor seja sentida ao longo do seu trajeto – como por ex. ocorre com a dor ciática que é sentida ao longo da perna até ao pé, sendo a origem na coluna lombar.

Outra das causas para a dor será um trauma direto sobre a coluna, resultado de um acidente, uma queda, um movimento brusco em que ficamos bloqueados ou até de levantar um peso na postura incorreta. Nestas situações os músculos e estruturas articulares sofrem uma sobrecarga e respondem com espasmo, bloqueio e consequente dor.

Uma outra causa da dor nas costas, desconhecida do público, é a importante relação entre vísceras e costas. A disfunção das vísceras, ou seja, dos órgãos internos, como por exemplo a inflamação do intestino, tem uma importante influência sobre a mobilidade e dor nas nossas vértebras. Esta relação pode ser explicada pela relação direta dos órgãos e da coluna através de ligamentos e fásias que, se forem colocados em tensão

por pequenas alterações na posição dos órgãos, provocam stress sobre as estruturas da coluna. A relação dos nervos da coluna com o seu órgão correspondente também explica esta influência. Da mesma forma que um nervo enerva um órgão, também as tensões nesse órgão vão ser conduzidas pelo nervo até à vértebra que lhe corresponde, causando sensibilidade e dor.

Todas estas causas podem surgir relacionadas. As alterações da postura ou da mobilidade visceral fragilizam a coluna e as suas estruturas, fazendo com que, quando fazemos um movimento que parece insignificante, a dor possa surgir e conduzir a incapacidade de movimento e função. Não devemos ainda desvalorizar as causas psicológicas que conduzem à dor. O stress transformado em tensão muscular torna a coluna menos móvel e reduz a sua adaptação aos movimentos diários, levando ao surgimento de dor e disfunção.

Então, quais os tratamentos possíveis para as dores nas costas?

A prevenção será sempre a melhor aposta. Apostar numa alimentação saudável, que facilite o adequado funcionamento das vísceras e na prática de exercício físico, que permita manter a saúde nos nossos músculos e ligamentos, serão sempre as melhores opções.

Manter a saúde postural também é primordial. Praticar modalidades como Pilates e Yoga que têm especial atenção sobre a correta postura ajudará à saúde das suas costas.

Quando já existem alterações da postura, mesmo antes de haver qualquer sintoma de disfunção, será importante procurar a ajuda de um Fisioterapeuta. A Reeducação Postural Global (RPG) fará com que melhore a sua consciência da postura, corrija as alterações existentes e aprenda a manter uma postura mais saudável no seu dia-a-dia. Nos casos em que a dor já se manifestou é importante que procure a ajuda do seu Fisioterapeuta ou Osteopata. Ele vai ajudá-lo a identificar a causa da sua dor, tratar a dor e a origem do problema, bem como dar-lhe estratégias para prevenir o reaparecimento da dor através do controlo dos fatores de risco que possa apresentar. Em caso de dor será sempre importante procurar o profissional de saúde com brevidade para que a dor e as suas consequências sejam imediatamente controladas, prevenindo a disfunção e a perda de função e qualidade de vida.

7300 | Ordem dos Fisioterapeutas

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

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

GRELHADOS NO CARVÃO - "FRANGO SEMPRE A SAIR"

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

ABERTO
TODOS OS
DIAS
11:45 às 14:45
e das
18:30 às 22:00

Brasa Frango
churrasqueira + take-away

SAÚDE E BEM-ESTAR

Doença Renal Crónica (DRC) em Gatos



DANIELA JACINTO

Estima-se que a prevalência de Doença Renal Crónica (DRC) é de até 32% em gatos. Mas o que é a DRC? É “a presença de anormalidades funcionais ou estruturais persistentes em um ou ambos os rins.

É bastante comum em gatos idosos e geriátricos. Infelizmente não existe cura para esta enfermidade. Podemos sim controlar a DRC, com vista a atrasar a evolução da doença e proporcionar qualidade de vida ao paciente.

Principais causas da DRC: a fibrose progressiva dos túbulos renais presentes no nefrónio (unidade morfofuncional do rim) é sem dúvida a causa principal. Existem outras causas como fatores congénitos, doenças infecciosas, neoplasias, substâncias nefrotóxicas, entre outras.

Alguns sinais clínicos de DRC: emagrecimento progressivo, náusea e vômi-

tos, anemia, hipertensão, perda de proteína na urina. O diagnóstico é realizado pelo Médico Veterinário, através da avaliação dos parâmetros renais. O manejo da DRC varia consoante o paciente e o estágio da doença. O ajuste da dieta para uma ração renal é o indicado. Importante salientar que os felídeos com DRC podem tornar-se mais seletivos em relação à comida, pois a DRC causa alterações no paladar e olfato.

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



Talassemia - A Anemia hereditária



MARISA BELCHIOR

As Talassemias são formas de anemia hereditárias que fazem parte do grupo de doenças do sangue (hemoglobinopatias) mais comuns em todo o mundo. Estima-se que 1-5% da população mundial seja portadora de uma mutação talassémica.

Esta doença é originária de zonas tropicais e subtropicais da África e Ásia, mas devidos aos processos migratórios da população humana tem-se registado um aumento de incidência desta doença nos países da bacia do mediterrâneo, nomeadamente o sul de Portugal e Espanha, Itália (ilhas) e Grécia. Em Portugal, o maior número de casos de Talassemias está registado no centro e sul do país.

Trata-se de uma doença transmitida de pais para filhos através dos genes, onde há uma mutação que impede a correta formação de hemoglobina, uma proteína presente no sangue e que é a responsável pelo transporte de oxigénio até aos órgãos. Por vezes o indivíduo é portador da mutação genética e não apresenta quaisquer sintomas da doença. No entanto, pode transmitir aos filhos essa mutação, e se o outro progenitor também for portador, então, os filhos poderão apresentar a forma mais grave da doença. Não existe cura, mas existe prevenção. Nas consultas de planeamento familiar pode-se fazer um mapa genético dos progenitores, e fazer um rastreio pré-natal de forma a determinar qual a probabilidade de transmitir a doença a um filho. As formas leves de talassemia são uma anemia ligeira e cansaço. Enquanto que as formas graves de talassemia (chamada Anemia de

Cooley) apresentam uma elevada morbilidade paras os doentes, pois há um atraso no crescimento, aumento do tamanho do baço (que terá de ser removido cirurgicamente), deformações nos ossos, e complicações cardíacas causadas pela acumulação de ferro no organismo devido às sucessivas transfusões de sangue a que o doente tem de se submeter periodicamente. Geralmente, os doentes submetidos a transfusões sanguíneas têm de fazer terapia quelante do ferro para eliminar o excesso deste mineral no sangue. Atualmente a única solução para estes doentes é o transplante de medula óssea, ou mais recentemente fazer terapia génica.



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**



PATRIMÓNIO

*Tributo aos Antigos Combatentes
São-brasenses na Guerra Colonial***Uma Homenagem Póstuma
a OCTÁVIO HORTA**

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

Octávio José Horta nasceu em São Brás de Alportel, a 7 de abril de 1935. Filho de Joaquim Manuel Horta e de Maria Bárbara Horta, casou com Zélia Maria Belchior Pereira da Silva, de quem teve dois filhos.

A 7 de abril de 1956, dia em que comemorava os seus 21 anos, Octávio ingressou no serviço militar. Infelizmente, não mais voltaria à sua terra natal, onde o aguardavam a sua mulher e os seus dois meninos... pois viria a tombar em combate, ao serviço da pátria, a 17 de abril de 1973, com apenas 38 anos de idade e 15 de Guerra Colonial.

Octávio esteve em várias ex-colónias portuguesas. Inicialmente, foi mobilizado para Angola, onde esteve de 2 de maio de 1961 a 10 de maio de 1963, naquela que foi a sua 1.ª comissão. Seguiu-se uma 2.ª Comissão novamente em Angola. De 1965 a 1966. Seguiu depois para uma 3.ª comissão em Moçambique, de maio de 1968 a maio de 1970. Finalmente, avançou para a Guiné, onde esteve na sua 4.ª comissão, de 29 de dezembro de 1971 até ao cruel dia 17 de abril de 1973.

Na Guiné, a sua companhia foi colocada em Piche (setor fronteiriço oriental do concelho de Gabu), recuou em Agosto de 1972 para Bafatá (centro da Guiné) e foi transferida em Março de 1973 para Bissau, onde ficou como Unidade de Intervenção, às ordens do Comando Territorial Independente da Guiné. Foi justamente nessa circunstância que o jovem militar são-brasense veio a falecer naquela triste 3ª feira, dia 17 de Abril de 1973, vítima de ferimentos em combate.

A Guerra Colonial deixa um rasto de 8 600 mortos entre os mobilizados para defender a pátria.

Octávio foi sepultado em Faro, no entanto muitos dos soldados tombados em combate continuam tendo África

como sepultura eterna.

Desde o início do conflito nas ex-colónias, em 1961, que a norma do Estado Novo foi clara: quem morresse e não fosse oficial de carreira, ficava obrigatoriamente em África. Apenas regressariam a Portugal aqueles a quem as famílias pagassem transporte e funeral. Tal regra esteve em vigor até ao virar de 1967 para 1968, quando o Governo de Salazar providenciou transporte sem custos para mortos de guerra, continuando, todavia, a não suportar qualquer despesa adicional. (<https://www.noticiasmagazine.pt/>)

Octávio era 1º Sargento de Artilharia Campanha com o número mecanográfico 51777911.

Do seu diário de guerra, temos o privilégio de partilhar o seguinte poema que fala por si só, expressando a forma como via esta Guerra e visionando a revolução que se lhe havia de seguir:

"MOTE

*Longe ainda está o dia
em que brilha a liberdade.
Em que cai a tirania*

e vem à luz a verdade.

*Pobre Pátria torturada
por humanos tubarões,
que da lei fazem estrada
em seu proveito, os ladrões
são filhos d'outros tiranos
do tempo das monarquias
e que desde há longos anos
se afogam em regalias.
Mas de haver democracia...
Longe ainda está o dia.*

*Fazem leis protecionistas
de redações adoçadas*



*para enriquecer taxistas,
deixando ao povo os seus nadas.
Semeiam a maldição
na terra dos seus avós
e só na imigração
há esperança para nós.
É esta a realidade,
em que brilha a liberdade.*

*Oprimem o povo nobre,
desta nação iludida
que está cada vez mais pobre,
bem prestes a ser vendida.
Destroem a juventude
em guerras particulares,*

*com palavras de virtude,
mas ações patibulares.
E não mais se vê o dia
em que cai a tirania!*

*Traem as leis da moral
e da justiça mais pura.
Fazem à vontade o mal,
que são donos da censura.
Traíram nossa Nação
porque Nação é o povo!
Só com grande revolução
seremos livres de novo!
Teremos leis de equidade
E vem à luz a verdade!"*

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**

Município
S. Brás de
Alportel
www.cm-sbras.pt



PATRIMÓNIO

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

Rogério & Emanuel, Lda



Continuamos o nosso caminho por Vales da Memória... E este mês fomos até às Mealhas, para conhecer a empresa Rogério & Emanuel - Centro de Abate de Reciclagem de Veículos em Fim de Vida, que já alcançou o primeiro quarto de século e conta já com 26 anos de atividade!

A empresa é especializada e certificada na realização de abate de quaisquer veículos, pesados e ligeiros e da respetiva documentação. Vendem-se por aqui também peças para veículos ligeiros.

A aventura empresarial por conta própria começou quando Rogério Viegas e o seu sócio Emanuel Sousa estavam desempregados. Rogério era bate-chapas, Emanuel era mecânico e já trazia uma experiência de trabalho em oficinas auto, entre as quais os anos de juventude na oficina do “Mestre Zé” – Auto JG, na Rua Serpa Pinto, com tão boas memórias.

Decidiram então lançar mãos ao espírito empreendedor e abrir a sua própria oficina. “Depois evoluímos para um

stand de automóveis e agora temos o centro de abate de automóveis”.

Com um quarto de século de trabalho e de serviço, consideram ter uma excelente relação com a comunidade são-brasense e inclusivamente com a comunidade estrangeira residente.

Procurando adaptar e modernizar o negócio, contam que construíram “com muitas dificuldades instalações novas e investimos em muitos equipamentos e maquinaria adequada ao centro de abate como, por exemplo, a máquina de descontaminação de automóveis, elevadores e uma máquina de enfardar carros. Vamos sempre tentando acompanhar a evolução dos tempos”, referem.

Atualmente a empresa tem cinco funcionários, uma empregada de escritório e uma engenheira ambiental. Na verdade, estão muito bem integrados e são já uma referência no setor.

Entre os projetos e sonhos da empresa está a construção de instalações de apoio ao centro. Contudo, admitem que têm ainda um longo caminho a trilhar e muitas dificuldades a ultrapassar.



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

NECROLOGIA

Em memória...



... Eterna Saudade



À memória de
**MARIA LEONOR
MARTINS**

20/04/1926 - 13/07/2023
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

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

Que descanse em paz.



À memória de
**IDALINA ROSA
DA PALMA MARTINS**

25/06/1953 - 16/07/2023
SÍTIO DOS ALMARGENS

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.



À memória de
**JEAN RUBY
NAPIER**

10/01/1945 - 24/07/2023
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

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

Que descanse em paz.



À memória de
**HORÁCIO DOMINGOS
FERNANDES ADRIANO**

23/09/1957 - 25/07/2023
PARISES | SÃO BRÁS DE ALPORTEL

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

Que descanse em paz.



À memória de
**NATÁLIA GUERREIRO ANDRÉ
TEIXEIRA MARQUES**

19/12/1949 - 31/07/2023
SÃO BRÁS DE ALPORTEL | FARO

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.



À memória de
**HUMBERTO GARRÃO DO
NASCIMENTO DOS SANTOS**

01/06/1955 - 02/08/2023
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

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

Que descanse em paz.



1 ano de Eterna Saudade
**ANA ISABEL XAVIER
DE OLIVEIRA**

02/08/2022 - 02/08/2023

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.



À memória de
**ANA PAULA PIRES
ANDRÉ FILIPE**

21/02/1961 - 17/07/2023
ALEMANHA

Agência Funerária Martilongo
Filial de S. Brás- Telm: 9175678923



À memória de
**JOSÉ DE BRITO MARTINS
(ZÉ BARROCA)**

15/01/1932 - 04/08/2023
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

Agência Funerária Martilongo
Filial de S. Brás- Telm: 9175678923



**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

ENTREVISTA

ANGELIQUE GUERREIRO: a vida em Paris, a superação e o sonho de abrir uma loja de presentes

Angelique Guerreiro, 50 anos, natural de Paris, filha de emigrantes, veio para Portugal em 2008 à procura de uma qualidade de vida mais tranquila após descobrir que vivia com um aneurisma cerebral. Conta com orgulho a história dos pais emigrantes, o pai, Manuel Guerreiro, natural da Cova da Muda, foi para a França ainda na altura de Salazar, como tal, teve que ir às escondidas, a salto, uma viagem dura à procura de uma vida melhor, sem saber que ia lá encontrar o amor da sua vida com quem casou e teve duas filhas. A mãe, Maria Alves, natural do Minho, a mais velha de 12 irmãos, foi à procura de trabalho para ajudar a família. Foi já em França que Manuel e Maria se conheceram, uma bonita história de amor que perdura até aos dias de hoje, um casal cúmplice e amigo que continua a aproveitar a vida, a viajar e a acompanhar a vida das filhas e dos netos. Angelique também encontrou o amor em França, por coincidência do destino, um jovem do Norte chamado Mário que viria a ser o pai dos seus filhos e o companheiro para a vida. Ao vir para São Brás de Alportel arregaçou as mangas para trabalhar mas sempre com o sonho de abrir um negócio seu que viria a acontecer passados alguns anos com a abertura da Ange Boutik. Prestes a ser avó do primeiro neto, encontra-se a tirar a carta de condução, a viver no campo de forma tranquila e feliz.

ENTREVISTA

Como foi nascer e ser criada em Paris?

Foi bom, Paris é Paris, tem uma vida cultural incrível. Estudei sempre em Paris, trabalhei mais de 20 anos como contabilista, adoro a França e a sua cultura. Mas honestamente não me faz falta nenhuma.

Como é ser filha de emigrantes? Como eram as vindas a Portugal?

Nem sempre era fácil, não vivíamos como às vezes as pessoas pensam. Era uma vida de trabalho, não havia vida de café. Às vezes sentia preconceito por parte dos portugueses, quando vinha cá de férias, havia sempre um pouco de gozo com a forma como falávamos, os tais apelidos dos “avecs” e etc. Mas nós falávamos a língua que sabíamos. Era o hábito. Por exemplo, eu continuo a falar em francês com a minha filha, mas é porque ela nasceu em Paris e criámos esse laço com a língua francesa. Com o meu filho só falo português.

Consideras que ainda há preconceito para com os emigrantes?

Creio que agora há menos preconceito. Antes, quando era miúda, lembro-me dos meus pais avisarem-me para não falar em francês nos restaurantes porque se não iam nos cobrar mais.

Porque decides abandonar a vida parisiense e vir para São Brás de Alportel?

Por questões de saúde. Eu tive um aneurisma cerebral gigante, aliás, ainda o tenho porque vive comigo, contido por um stent. Tinha 29 anos, andava a sentir formigueiro na cara, mas até pensava que era por causa de um dente. Marquei dentista e nesse dia já estava a sentir-me muito mal tanto que acabei por desmarcar à porta do consultório. Durante o fim-de-semana descansei mas na segunda-feira quando fui trabalhar tive uma dor de cabeça horrível e fui para o hospital. Lá deteraram que tinha um aneurisma muito grande mesmo, gigante como disseram. Não cheguei a rebentar. Foi por milagre, talvez. Fui operada três vezes.

Colocaram-me um stent que serve para impedir a ruptura do aneurisma e ajuda a contornar a área afetada.

Olhando para trás... consegues reconhecer alguns sintomas do aneurisma?

Não muito. Tinha dores de cabeça. Foi algo muito de repente. Mas eu tinha uma vida de muito stress. Fumava dois maços de cigarros por dia, trabalhava mais de 12 horas, tinha uma filha de 4 anos para criar e educar.

Como é lidar aos 29 anos com um aneurisma e saber que tem uma filha de 4 anos para criar?

Foi o mais difícil. Todas as noites quando dava um beijinho à minha filha não sabia se seria o último. Vivia com medo do que me pudesse acontecer.

Vieram para São Brás em 2008. Como foi a adaptação?

Quando vim para São Brás à procura de uma maior qualidade de vida, com menos stress, porque era o essencial para eu sobreviver, já tinha os meus dois filhos, a Marine tinha 11 anos e o Enzo veio fazer os três anos aqui. Não foi fácil ao início para o Enzo em termos de adaptação à língua mas mais tarde tudo se encaminhou e hoje vivemos todos felizes aqui.

Qual foi o teu percurso profissional até chegarmos à Ange Boutik?

Ao fim de três dias de chegar a São Brás de Alportel, comecei a trabalhar nas piscinas, no bar, na altura ainda havia o karaóke. Foi um pouco difícil porque não era a minha área. Mas não tive medo. Mais tarde tive 18 meses na papelaria do Rui Bengalita, seguiu-se o trabalho na PELCOR, onde estive 8 anos. A Ange Boutik surge mesmo após o encerramento da PELCOR em São Brás. Os meus pais tinham a loja e eu decidi arriscar. Sempre tive o sonho de ter uma loja de presentes.

O que é que se pode encontrar na loja Ange Boutik?

Quando comecei apostei em algumas



marcas portuguesas e francesas, com produtos diferentes, após o covid-19, resolvi apostar mais no que é nacional, porque temos qualidade. Os clientes aderiram muito bem à ideia de ter presentes para oferecer de marca portuguesa. Na Ange Boutik pode encontrar cerâmicas do alentejo, malas feitas à mão com padrões portugueses, peças únicas, algumas em cortiça, algumas gamas de difusores para a casa, ainda tenho alguns produtos da PELCOR. Temos vários produtos decorativos, as velas, difusores, produtos de designer, azulejos, entre outros presentes sempre com pormenores únicos. Os nossos clientes procuram-nos tanto

para comprar presentes de aniversário como artigos para a sua própria casa. Pretendo continuar a novos produtos, com preços variáveis e acessíveis, apostar no digital, porque durante a pandemia tive que investir nesta ferramenta e vender exclusivamente online. Perspetivas para o futuro? Pretendo continuar na minha loja, a viver tranquilamente com a minha família. Estou a tirar a carta aos 50 anos! Vou ser avó e quero estar disponível e apta a ajudar a minha filha. Fomos viver para o campo e agora é essencial ter um meio de transporte.

CULTURA

Papa Francisco

Foi um mês gostoso
Este julho que encerra
Com evento maravilhoso
Que foi a feira da serra

Moto clube Unidos da estrada
Grupo de grande união
A fonte férrea está reservada
Para a sua concentração

Homem de pura sensibilidade
E víamos amor profundo
Nos encontros de sua santidade
Com os jovens de todo mundo

Portugal com simpatia
Com nobre atitude
Recebendo em harmonia
A jornada mundial da juventude

**DIAMANTINO BRITO**

Papa Francisco nosso amigo
E a sua maior virtude
É ter seu Porto de abrigo
No meio da juventude

Ouviu-se com muita alegria
O que o papa falou
No fim da euforia
Vamos ver o que ficou

Momentos

Houve um artista popular ou brega
como diziam, que um dia escreveu
numa canção que, "a felicidade
não existe, o que existe na vida são
momentos felizes". Aproveitando
esta deixa ponho me em acordo com
tal afirmação.

Tantos são os momentos em que
podemos encontrar esta senhora
seleta, distinta e por vezes tão
inatingível. Andar a sua procura
deixa-me com a ligeira sensação de
estar a roda numa grande rotunda.
Mesmo assim ela está acessível a
todos.

Sem comparações cada um de nós
tem os seus encontros pessoais e
coletivos com ela. A ingratidão será
a maior responsável pela venda
nos olhos que nos bloqueia de
imediato tal prazer. Retirando-a
é só esticar os cantinhos da boca
numa curvatura ascendente a que
chamamos de sorriso.

O que me fará feliz hoje não terá
sido provavelmente o desejado a
um par de anos atrás. Anda-se na
rotunda e vamos apanhando umas
pequenas saídas que pontualmente
utilizamos e lá nos encontramos
com esta senhora que se veste desta
particular característica de por o
sorriso no rosto. A curva mais linda
do ser humano.

**BETH MELETI**

E quando deitas cá pra fora umas
lágrimas de felicidade, acredito que, se
calhar por ser lamechas, quando isso
se dá está tudo dito, encontro selado e
lacrado para as futuras memórias.
Um amigo alcunhou-nos de criadores
de felicidade. E então onde entra?
Quando cabe ser criador de felicidade?
Vou sendo o correio entregue de
palavras de outros, " somos criadores
de felicidades", cada um de nós a sua/
minha maneira, (uma viva ao Xutos), é
um criador de felicidade, em maior ou
menor grau tudo depende das nossas
expectativas.

Apesar do balão da imaginação
voar tantas vezes fora dos limites do
racional, fora da caixinha, e com os
pezinhos assentes no rés do chão,
vou vendo a felicidade no mínimo
que foco, e aí meu amigo, lembro-me
de ti, enquanto criador de felicidade.
Poder ver estampada a felicidade no
espelho da alma, depois das pinceladas
coloridas concluídas, nem imaginas o
quanto feliz que eu fico.

**Mais do que os seus
olhos podem ver**

Fugiu da sua terra natal, assolada
pelos desmandos de um déspota
opressor.
Atravessou o mar e fronteiras, em
busca de uma vida melhor.
Chegou a um novo país.
Esperava encontrar oportunidades,
liberdade, dignidade.
Encontrou dificuldades, preconceito
e exploração.

Trabalhou em empregos
degradantes,
Sem muitos direitos, com baixos
salários,
Sem proteção.

Não desistiu. Resistiu. Lutou.
Estudou.
Aprendeu a língua, a cultura, a lei
do país.
Buscou ajuda, apoio, justiça.
Qualificou-se, se profissionalizou, se
empoderou.

Conseguiu um emprego digno,
salário justo, o reconhecimento
merecido.
Pôde pagar por uma casa
confortável só para si, um carro e
um cachorro.
Encontrou uma comunidade
solidária.

**ZAIRO NETO**

Conseguiu uma cidadania plena,
uma participação ativa, uma voz
respeitada.

Tornou-se uma referência de vida,
uma inspiração.
Depois de tudo que passou resolveu
criar uma ONG
Ajudou outros imigrantes a realizar
seus sonhos.
Lutou para defender os seus direitos,
para promover a sua integração.
Escreveu um livro para contar a sua
história, para divulgar a sua causa,
para sensibilizar a sociedade.

Um dia recebeu um convite para dar
uma palestra em uma universidade
prestigiada.
Subiu no palco e olhou para a
plateia, centenas de pessoas
interessadas, curiosas, admiradas.

Começou a falar:

- Eu sou uma refugiada, fez uma
pausa, seus olhos encheram-se de
lágrimas, ..., mas eu não sou só isso.

Miguelito

O mês de julho acabou mal
Com uma vítima mortal
Que nos deixou sem chão
O Miguel partiu tão cedo
Prever o futuro é um segredo
Mas vai viver no nosso coração

Os dias eram risonhos
Vivia com tantos sonhos
Que queria realizar
Era querido por toda a gente
Mas sem esperar, de repente
Ele deixou de sonhar

**JOSÉLIA VIEGAS**

Um jovem determinado
Com valores, educado
Sabia bem o que queria
Os carros eram sua paixão
E foi por essa razão
Que foi estudar para Leiria

Foi escoteiro destemido
Bom colega, divertido
Humilde e respeitador
Boas lembranças ficaram
Episódios que marcaram
Vão lembrá-lo com Amor

JVB ALUMÍNIOS

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



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

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

opticagraciete@gmail.com

CULTURA

Passeios dos Reformadas

Todo aquele que está reformado no Passeio Sénior pode participar ao fim de três anos foi retomado e este ano temos que aproveitar.

É sempre um dia bem passado com vizinhos e amigos a conviver pomos todos a velhice de lado e vamos a juventude reviver.

Não é preciso levar comida ao restaurante vamos almoçar assim a conviver é que é vida e que todos possam disfrutar.

Quem anedotas sabe contar para que todos possam rir no microfone pode agarrar mas cuidado com o pipiriri.



ILDO CAVACO GUERREIRO

Ás animadoras da autarquia assim como ao nosso condutor agradecemos toda a alegria e por estarem sempre ao dispor.

Conhecemos o museu de Portimão Monchique e Foia fomos visitar lá do alto vimos toda a região foi um bom dia para recordar.

Do pensamento à escrita

Vai haver sempre alguém observar-te Julgas que está tudo bem... E está! Mas... há quem ache interessante ver o que publicas... Algumas pessoas nem lidas, pouco conheces. Interiormente algumas criticam-te outras admiram-te, outras têm ciúmes...



CECÍLIA AMADOR

Por isso quanto menos se publicar certas coisas melhor... Resguarda-te

Feira da Serra

Uma tradição que floresce Em São Brás de Alportel Com o aroma do medronho Também o doce sabor a mel



ELEUTÉRIA PIRES

A amêndoa é a nossa rainha Com a alfarroba, que junção Iguaria de sabores, que desperta Em todos nós uma doce tentação

Gastronomia é um banquete E de iguarias muito variadas Muito rica a nossa doçaria Tantas delícias são preparadas

Artesanato, habilidade singular Mãos talentosas, com amor Que em cada objeto que criam Existe uma arte de grande valor

As atividades se entrelaçam Tradição, festa, música e cultura Um cenário cheio de encanto Que pelas gerações perdura

Grande evento e tão peculiar Onde se faz sentir a magia São pequenos, novos e velhos Uma alegria que nos contagia



Muito obrigado a todos os Patrocinadores da Festa do Emigrante

LOCAL

Feira da Serra ultrapassa número de visitantes da edição anterior

Mantendo as suas raízes na promoção do Algarve genuíno, tanto na cultura como nos saberes e sabores, a Feira da Serra de São Brás de Alportel tem vindo a provar a sua jovialidade e capacidade de inovar e surpreender a cada ano, a par de um cartaz de espetáculos atrativo para diferentes gerações. Ingredientes que, por certo, tiveram peso na hora da escolha dos mais de 40 mil visitantes que este ano se estima terem passado pelo recinto entre 27 e 30 de julho. Um número que supera os 38.600 da edição de 2022, até àquela data a mais concorrida de sempre.

A Feira da Serra de São Brás de Alportel voltou a mostrar ser um evento de eleição que procura promover e divulgar o que de melhor se faz no interior do Algarve.

Ao longo de quatro dias, visitantes de todas as idades, nacionalidades e interesses passaram por São Brás de Alportel e tiveram oportunidade de despertar todos os seus sentidos nos 18 espaços temáticos, nas muitas zonas de degustação gastronómica e nos palcos de animação, onde puderam assistir a mais de 60 horas de espetáculos.

Nesta edição, com um cartaz de espetáculos a prestar tributo à música nacional, a Feira da Serra foi o epicentro de grandes concertos que por certo marcarão todos quantos assistiram. Os cabeças de cartaz: “Resistência”, João Pedro Pais, Bárbara Tinoco e José Cid estiveram ao seu melhor nível no Palco Principal, a par de bandas e artistas da região a DString, a banda revelação ArtMusa, os lendários Íris e o conceituado Luis Guilherme, proporcionando momentos memoráveis de interação e animação com o público.

Pelo Palco Sonoridades foram muitos os artistas presentes nos quatro dias do certame, enquanto o Palco Jovem foi um verdadeiro desfile de talentos, com destaque para o grande momento de apresentação da exclusiva Banda Feira da Serra Jovem. A diversidade de espetáculos, a enorme diversidade de espaços e atividades para todos os gostos e idades, a genuinidade preservada do artesanato e dos produtos locais a par da inovação revelada com múltiplos projetos empreendedores, a par da

preocupação com a acessibilidade para todos ao longo de todo o recinto, a par do conforto e segurança foram por certo ingredientes que atraíram milhares de visitantes ao “coração do Algarve”.

Mantendo o formato de quatro dias, entre 27 e 30 de julho, este certame já é uma referência no calendário de animação do verão algarvio.

A sessão inaugural contou com a presença do Secretário de Estado das Autarquias Locais, Carlos Miguel, entre inúmeras entidades regionais e locais, que honraram este momento com a sua presença.

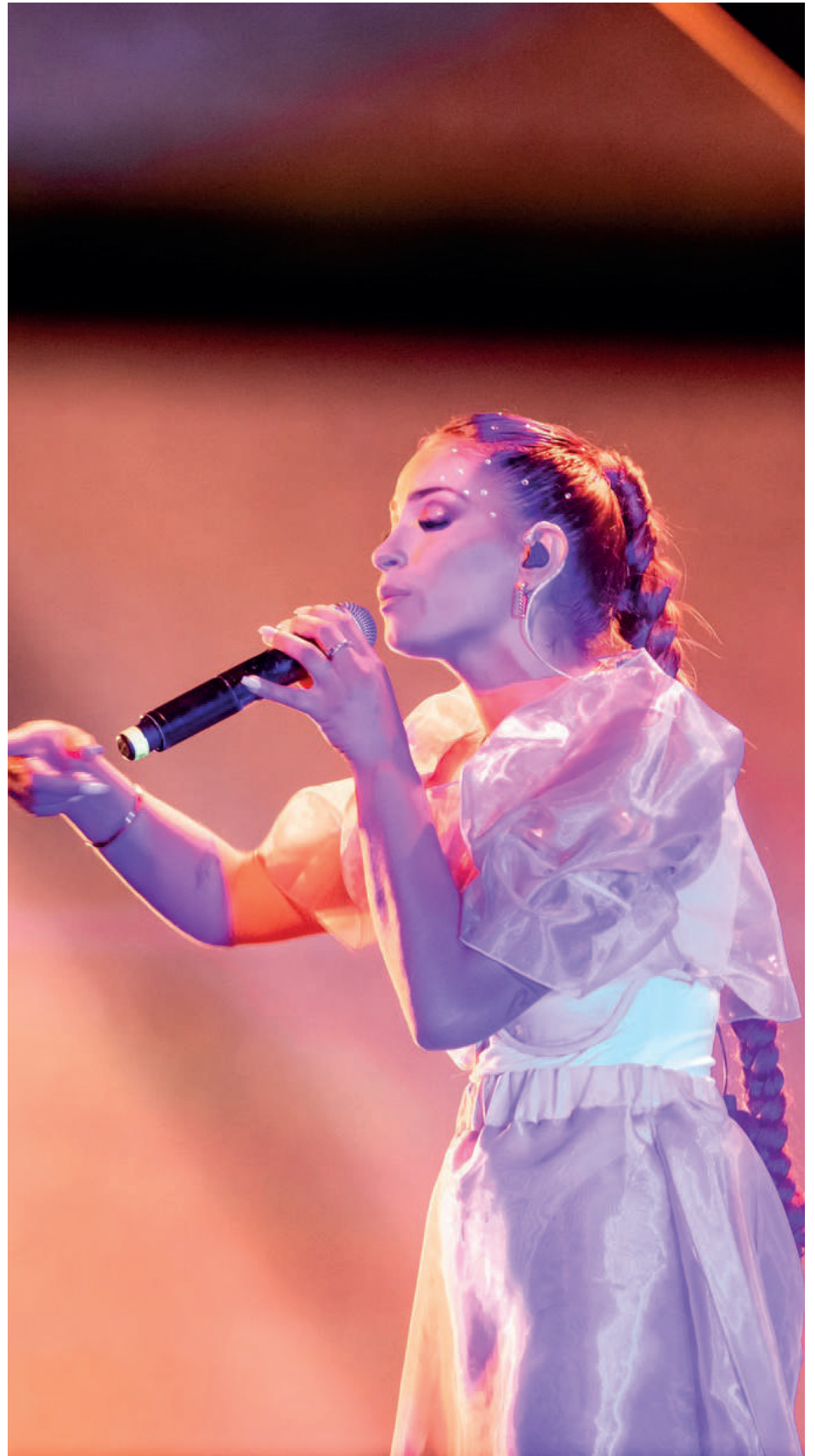
“É de saudar a Câmara Municipal porque apostar na Feira é apostar na economia local, é apostar naquilo que são os produtos endógenos e é apostar no desenvolvimento dessa economia. Traz economia para o interior da Feira, mas também para o exterior”, disse Carlos Miguel concluindo que “são quatro dias de promoção do território e da sua atividade” e de convívio.

Os discursos inaugurais estiveram a cargo do Presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vítor Guerreiro, da Presidente da Comissão Organizadora da Feira da Serra e vice-presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Marlene Guerreiro, assim como do então Presidente da Região de Turismo do Algarve, João Fernandes, o presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional, José Apolinário e do Secretário de Estado, Carlos Miguel.

“Este evento é um bom exemplo de coesão territorial porque aqui queremos envolver e dar a conhecer aquele Algarve que está mais escondido, as suas potencialidades e as suas riquezas”, afirmou Vítor Guerreiro assegurando que o evento prima “pela valorização da inovação, das tradições e das pessoas que aqui nascem e aquelas que escolheram esta região para viver, para passar férias, mas também para inovar e investir”.

“É um evento com alma e coração porque é executado com carinho e com paixão”, frisou destacando ainda que é um evento jovem, transversal, inclusivo e inovador que tem impacto económico local e regional muito superior ao imediato do evento.

A inauguração da Feira da Serra 2023 ficou ainda marcada pela apresentação



LOCAL

do Cocktail da Feira da Serra, criado pelo campeão mundial de after dinner cocktail de 2022, Renato Pires, que se inspirou no produto estrela desta edição: a amêndoa. Para este momento, o são-brasense Renato Pires contou com uma parceria com a Amarguinha.

A assinatura da carta de intenção de adesão do Município de São Brás de Alportel à Associação de Municípios Portugueses do Vinho, foi outro dos momentos que marcou a inauguração do certame, tendo o momento contado com a presença do presidente da Câmara Municipal de Lagoa, também presidente da Direção da Associação dos Municípios Portugueses do Vinho, Luis Encarnação e do presidente da Câmara Municipal de Sernancelhe, da Comunidade Intermunicipal do Douro e do Douro Cidade Europeia do Vinho 2023, Carlos Silva.

O Município de São Brás de Alportel associa-se a esta associação enquanto município produtor de azeite e cortiça.

A visita inaugural terminou com um brinde e provas de vinhos do Douro que se associaram à Feira da Serra no âmbito da iniciativa “Comunidade Intermunicipal do Douro – Cidade Europeia do Douro.

Feira da Serra rejuvenesce a cada edição!

Além de ter sido a edição mais concorrida de sempre, a edição de 2023 da Feira da Serra de São Brás de Alportel foi também a mais jovem e florida de sempre, como salientou a Vice-presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Marlene Guerreiro.

Recorde-se que esta edição bateu também recorde de participação de jovens voluntários (mais de uma centena) que se aliaram à organização para ajudar na promoção, divulgação, montagem e apoio do certame assim como os muitos jovens que subiram aos vários palcos da Feira.

E porque a juventude da Feira da Serra não se mede só na idade, mas também na capacidade de inovação e irreverência aliada à tradição, Marlene Guerreiro destacou com nota positiva a presença de projetos inovadores relacionados com a amêndoa que foi o produto em destaque desta edição e que foram muito além da tradicional utilização na doçaria e gastronomia. Projetos empreendedores ligados à cosmética para humanos, mas também para os amigos de quatro patas, dietética e saúde marcaram presença na Feira provando que a amêndoa é um produto com um potencial imenso que merece ser valorizado.



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 António Antunes e Alberto Rosa dos Santos.

António Antunes
Mandatos na UDRS | 1975-1976/1988-1991

António Antunes, foi o sucessor de Eusébio Domingos, no ano de 1975, quando assumiu a presidência da União Sambrasense. Mais tarde voltou a presidir a União Sambrasense nos anos de 1988 a 1991.

Um homem popular em São Brás, foi subgerente do Banco Português do Atlântico, sócio da Champinhal, Presidente do PSD São Brás de Alportel e ainda elemento da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel e fundador da Rádio Clube de S. Brás.



Alberto Rosa dos Santos
Mandatos na UDRS | 1977-1978

Considerado um dos maiores fundadores do Futebol em São Brás de Alportel nos anos 50, nomeadamente, do clube Desportivo, foi também um dos criadores da fusão da União Sambrasense.

Fez parte da União Sambrasense desde o primeiro mandato, com cargos como Tesoureiro e Diretor, foi um dos principais nomes deste clube, juntamente com o seu irmão José Macário. Este foi o clube que uniu desportivamente os dois irmãos, pois anteriormente, faziam parte dos clubes rivais, Desportivo e Unidos.

A União Sambrasense era a sua segunda casa, passava aqui a maior parte do tempo, infelizmente, foi também no clube que infelizmente teve um acidente que o marcou para a vida, sendo Presidente na altura do acontecido



onde perdeu a visão.

Recordado como um homem dedicado ao desporto, com uma personalidade vincada, foi apaixonado pelo Sambrasense até ao fim da sua vida.

LOCAL

Nota de Pesar pelo Falecimento de Joana Teodoro

Neste momento de profunda dor e tristeza, o Município de São Brás de Alportel manifesta o seu profundo pesar pelo precoce falecimento de Joana Teodoro, que nos deixou com apenas 35 anos de idade, após dois anos de uma dura e incessante luta pela vida, que travou heroicamente sem conseguir vencer, deixando profunda consternação na comunidade são-brasense.

Em nome da nossa comunidade, vimos manifestar as mais sentidas condolências à família e amigos, prestando justo tributo e homenagem.

Transmitimos a sentida mensagem da família... a quem dirigimos um abraço fraterno e solidário.

"A Joaninha era uma filha, irmã, esposa, sobrinha, prima, neta e amiga.

Aqueles que tiveram a sorte de a conhecer sabem a pessoa carinhosa, generosa, divertida e lutadora que sempre foi e o

quanto o coração dos que a rodeava está ferido por esta perda.

Ao longo destes 35 anos a Joaninha, cresceu, aprendeu, viajou e amou incondicionalmente todos os que a rodeavam. Desde pequena que foi rodeada de amor dos pais, irmã e restante família e viveu uma juventude repleta de bons momentos.

Com 19 anos aventurou-se para Lisboa para seguir os seus sonhos e estudar terapia da fala, mas aguardava sempre com muitas saudades as suas visitas ao Algarve para visitar os pais e a irmã.

Mais tarde, construiu a sua família, casou e teve 2 filhos maravilhosos dos quais tanto se orgulhava.

Juju, como todos a tratavam, espero que saibas todo o amor e as saudades que deixas.

Para sempre te recordaremos com muito amor, filhota, maninha, mamã, Joana, Juju"



"A ORIGEM" de Maria João Gomes no Museu do Traje

O Museu do Traje de São Brás de Alportel acolhe até dia 11 de setembro, a exposição "Origem", de Maria João Gomes.

A empreita de palma algarvia, outrora considerada como um "ofício menor", ganha através do trabalho da artista uma modernidade, e sobretudo uma dignidade, que desde há muito atravessou as suas fronteiras naturais. O seu percurso profissional é vertiginoso, quebrando à partida todos os limites oferecidos por uma fibra vegetal endémica votada ao abandono nas últimas décadas.

O caminho mais recente de Maria João Gomes, refletido nesta exposição, aproxima-a da arte conceptual diluída no sonho de um modo de vida idealizado. Com o artesanato cada vez mais distante, valores como o equilíbrio ambiental e uma estranha ecologia romântica sugerem-nos um futuro imprevisível.

Maria João Gomes descende de uma família do Açafal no concelho de Tavira, Algarve, mas cedo vai viver para Paris com os pais. Quando regressava, nas antigas férias grandes, passava dois meses em casa dos avós, e essa época coincidia com a apanha da palma. Lembra-se de ouvir a avó dizer "apanha-se a palma desde a última chuva até à primeira". Isto porque nesse tempo chovia até final de Junho e começava a chover novamente em Setembro.

É a criadora da marca algarvia "Palmas Douradas" com intuito de tecer um elo entre os entrançados vegetais utilitários do passado (empreita) e o contemporâneo Arte/design.

Recorda que nas férias em casa da avó Maria, as folhas da palmeira estavam sempre presentes. Ajudava a avó a apa-

nhar as palmas, a prepará-las, participando de todo o processo. Eram meses felizes passados no meio das palmas. Lembra-se de ouvir histórias sobre a sua bisavó e trisavó, que também trabalhavam com esta matéria-prima. A avó aprendeu com a bisavó, assim como a bisavó com a trisavó. Eram saberes muito antigos que passavam de geração em geração.

"Primeiro tem de se apanhar a palma, depois colocar a secar entre 8 a 10 dias. Têm de se virar todos os dias. Depois é rachada, cortada, posta em molho e de seguida ripada. Há todo um processo grande e moroso, até estar finalmente pronta para entrançar. Finalizada a fase da preparação da palma, vem a da realização da peça que também leva muito tempo. E se ainda quiser branquear a palma são mais 7 dias. É deixada no fundo de um bidão com enxofre. O processo artesanal de branquear ou de tingir as palmas são saberes muito antigos que já estão quase esquecidos." Maria Joao Gomes à revista Magazine

Depois de aprender todas as técnicas possíveis, também criou uma, a espiral, que já está registada. A marca Palmas Douradas nasceu em 2016 e é trabalhada exclusivamente com matéria prima da serra do Algarve. É apanhada manualmente pela artista, tendo apenas ajuda da família e amigos quando tem pedidos muito grandes: *"Podem ser dias inteiros na apanha, assim como a entrançar"*.

Créditos: A Magazine



LOCAL

Recordando grandes nomes do Jornalismo Algarvio



Rui Viegas seguiu as pisadas do pai no jornalismo

JOSÉ MARCELINO AFONSO VIEGAS

José Marcelino Afonso Viegas, nascido em 1941, mais conhecido apenas por Marcelino Viegas, natural de São Brás de Alportel, frequentou o curso de Estudos Portugueses da Universidade do Algarve e foi funcionário bancário mais de 20 anos no antigo Banco do algarve e Banco Português do Atlântico, atual BCP.

Ainda na sua adolescência, leu um artigo sobre o seu bisavô, publicado no Jornal do Algarve, que o despertou para a vida do jornalismo. Passou assim a escrever algumas peças sobre a realidade da nossa terra desde os problemas e dificuldades a outros temas. Enviava as crónicas para o diretor da altura, António Barão, que aceitava os artigos, pensando tratar-se de um jornalista mais velho, mas na verdade, Marcelino teria apenas 16 anos na altura.

Frequentou o Magistério Primário e continuou a escrever em vários órgãos de comunicação social. Enquanto esteve na Guiné, fez parte da Emissora Nacional e do jornal “O Arauto” tendo inclusive sido convidado para chefe de redação pelo Padre José Maria Cruz.

Mas o Desporto é que era a sua grande paixão. E em São Brás de Alportel via-se, na altura, uma grande rivalidade

entre o Unidos e o Desportivo que eram os principais temas das suas crónicas. Foi uma das pessoas que mais acompanhou e assistiu de perto a grande rivalidade futebolística vivida em terras sambrasenses.

No jornal “A Bola”, Marcelino Viegas, trabalhou mais de 25 anos e foi aí que conviveu com grandes nomes do jornalismo português. A par da sua colaboração em jornais desportivos nacionais, também integrou a imprensa regional e nacional, desde “O Arauto”, “Jornal do Algarve”, “Diário de Notícias”, “A Capital”, “Diário Popular”, “Diário de Lisboa”, “Sul Desportivo”, “O Comércio do Porto”, “Jornal de Notícias”, “ANOP (atual Lusa)”, “Record”, “A Bola”, “Norte Desportivo”, “Correio da Manhã”, “O Às”, “O Alfaghar”, “O Algarve”, “Povo do Algarve”, “Diário do Sul”, “Notícias do Algarve”, “A Aveznha”, “O Sambrasense” e “Notícias de S. Braz”.

Marcelino Viegas recebeu vários prémios ao longo da sua carreira, diplomas de louvor e mérito, homenagens da Associação de Futebol do Algarve, entre muito mais, meritórias do esforço e dedicação que tinha ao jornalismo algarvio.

Em 2005, foi candidato à Câmara Municipal de São Brás de Alportel, pela



CDU, nas eleições em que António Eu-sébio ganhou o seu 2º mandato pelo PS.

A 12 de Março de 2011, foi homenageado em São Brás de Alportel, por iniciativa de um grupo de amigos, nomeadamente, Neto Gomes, Manuel Luís e Armando Alves, que se associaram a várias entidades para realizar uma bonita homenagem e tributo a um homem e profissional que tudo fez durante décadas em prol do jornalismo e do des-

porto.

Marcelino Viegas veio a falecer em Faro, aos 71 anos, no dia 20 de março de 2013. O seu caminho foi inspiração para o filho Rui Viegas que é atualmente um dos mais notórios nomes do jornalismo desportivo e que decidiu seguir as pisadas do pai e com sucesso!

Créditos: 100 anos, 100 biografias | J.M.D

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 Denti-nho, 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 (Assi-nantes), 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 Secretaria - 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

PROJETOS E NEGÓCIOS

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

GLOBAL FIRE, de São Brás de Alportel para o mundo

É na Zona Industrial, no sítio da Barracha, que encontramos a Global Fire, nas suas novas instalações, uma das maiores empresas e maior empregadora do concelho, dedicada à produção de tecnologia de deteção de incêndios, que é também a maior empresa exportadora de São Brás de Alportel e uma das maiores no país!

Estivemos à conversa com João Paulo Galvão, sócio gerente, que nos revelou o nascimento e o percurso deste verdadeiro caso muito sério de empreendedorismo...*"A Global Fire nasceu em 1994, na Dinamarca. Primeiro como empresa de "brokerage" de circuitos impressos e como empresa de pesquisa e desenvolvimento a trabalhar para empresas de Inglaterra."*

14 anos depois, em 1998, a empresa acabou por ser adquirida por uma empresa americana que a fez desaparecer e foi aí que surgiu a maior oportunidade *"Quando isso aconteceu nós demos o salto para começar a desenvolver produtos novos e fazer a industrialização dos mesmos."*

Nessa altura, e uma vez que a empresa tinha a maior parte das vendas dirigida aos países da União Europeia, João Paulo e a sua equipa preferiram mudar-se para um local mais quente e estando em Portugal, a sua esposa Lina, responsável pelos recursos humanos da empresa, fez alguma pressão para estar no melhor sítio de Portugal em termos de clima... e assim chegaram ao Algarve e algum tempo mais tarde a São Brás de Alportel, onde se sentem em casa e têm projetos para o futuro! *"Mais recentemente, em 2018 adquirimos uma empresa que trabalhava exclusivamente no mercado nacional de iluminação de emergência, a Createch, que estava no Porto. Trouxemos a empresa para o Algarve, incluindo o ex-dono e a partir daí, como eles tinham uma presença muito forte no mercado português, a nossa percentagem de vendas no mercado nacional aumentou aproximadamente para 20%. Neste momento temos 80% de vendas para exportação e 20% para dentro do país."*

O PROJETO "GLOBAL FIRE EQUIPMENT"

João Paulo explica-nos que este projeto consiste "no desenvolvimento e industrialização de produtos de deteção de incêndio. Vendemos para noventa países a nível mundial, praticamente em todos os continentes e com uma disseminação muito elevada."

Como investidor e tendo vivido em outro país durante muitos anos, João Paulo sente que o Algarve ainda não está preparado para trabalhar no campo industrial, *"é essencialmente uma região de serviços. Felizmente começam a diversificar muito mais, quer a nível da atividade agrícola, quer a nível de indústria. O que acontece na prática é que as indústrias tradicionais, especialmente aqui da*

zona interior, que eram por exemplo do setor da cortiça, têm vindo a ser encerradas e de uma certa forma a serem substituídas." Este é o exemplo das anteriores instalações da Global Fire, que foram em tempos, uma fábrica de cogumelos e das atuais, que foram justamente sede de uma das maiores empresas do setor corticeiro.

Dificuldades? Não há percurso sem elas. João Paulo explica-nos que em tempos difíceis, com a pandemia, chegaram alguns constrangimentos... "Não ao nível de vendas, mas sim em conseguir fornecer porque havia pessoas em isolamento."

Outro dos grandes desafios nos últimos tempos reside na logística, especialmente no que se refere à China, *"nós consumimos componentes fabricados lá e o problema é que em eletrónica ou se tem tudo ou não se tem nada. Contudo, sente que empresa tem todas as condições sustentáveis para continuar a subir no mercado internacional..." Neste momento, estamos a criar produtos que nos vão pôr mais ou menos uma década à frente da generalidade dos nossos concorrentes, isto a nível de investigação e desenvolvimento."*

Um momento marcante que tenha ficado na memória desde a sua vinda para Portugal?

João Paulo não hesita *"fizemos um evento que reuniu umas noventa e tal pessoas do mundo inteiro e que foi a celebração dos vinte e cinco anos de atividade da empresa. A grande diferença de nós estarmos na Dinamarca e estarmos aqui é que é muito mais fácil as pessoas nos virem visitar aqui do que lá."* [risos] Apesar de ter os sonhos todos ocupados, como diz... a sua veia de investidor gosta de acompanhar outros projetos da área... *"que sejam também oportunidades de investimento, e contribuir na parte da industrialização. Estou sempre à procura e sempre disponível para apoiar quando as pessoas e criar sinergias."*

Conselhos aos jovens empreendedores?

João Paulo considera a paciência e a persistência os dois "P's fundamentais para quem se quer aventurar no mundo empreendedor.

"Se tiver uma boa ideia de negócio que acha que é sustentável, primeiro deve tentar obter conselhos, porque ouvir aquilo que os outros pensam nunca é mau, no entanto, mais importante ainda é ouvir esses conselhos e pô-los em perspetiva, ou seja, um conselho nunca deverá ser razão para a pessoa desistir!"



CONHEÇA MELHOR O PROJETOS | Global Fire Equipment

Email: sales@globalfire.pt | techs@globalfire.pt | purchasing@globalfire.pt

Telefone +351 289 896 560 Site <https://globalfire-equipment.com>

DESPORTO

AMÉLIA DIAS, a árbitra com origens sambrasenses, que sonha chegar à 1ª Liga Francesa



Amélia Moraes Dias, nascida em França, há 18 anos, é estudante e árbitra distrital, na região de Roche-La-Moliere, vila geminada com São Brás de Alportel, iniciativa do seu pai, Miguel Dias, emigrante apaixonado pela sua terra natal.

Sem nunca esquecer as suas origens, Amélia conta-nos o orgulho que tem em ser neta de Joaquim Manuel Dias e filha de Miguel Dias, dois sambrasenses de gema.

Por terras francesas, Miguel Dias, tem tido um percurso notório na arbitragem, apitando há mais de 20 anos, participando em centenas de jogos, um árbitro reconhecido e respeitado, fazendo parte de competições regionais equivalentes a ¼ de França.

A filha Amélia começou a acompanhar o pai nos jogos e a paixão pelo futebol foi automática, bem como, pela arbitragem, aconselhada pelo pai aquando da sua vontade em seguir arbitragem, Amélia primeiramente inscreveu-se como jogadora, onde deu os seus primeiros passos no Saint-Genest Football Club (FCRSG).

Com apenas 14 anos torna-se das mais jovens árbitras oficiais, começando por arbitrar vários jogos de âmbito distrital, já tendo tido a experiência de ser fiscal de linha num jogo com o seu pai Miguel Dias, bem como de apitar jogos regionais e finais de grande importância com clubes nacionais (portugueses) como Benfica, Porto, Sporting e internacionais como Juventus, Bayern Munique e muitos mais!

ENTREVISTA

Quando é que percebes que queres seguir as pisadas do teu pai na arbitragem?

Desde muito novinha, comecei a acompanhar o meu pai aos jogos, já adorava futebol e depois de o ver arbitrar ainda comecei a gostar mais. Foi uma vontade quase automática de entrar para a arbitragem.

Quando disse ao meu pai que queria ir para a arbitragem, ele aconselhou-me, primeiro, a ser jogadora de futebol, a ter contacto com o desporto. E assim fiz. Para o meu pai isso era importante, porque para ele, ninguém pode apitar sem saber o que sente o jogador.

Então tive 2 anos numa equipa mista, no clube Saint-Genest Football Club, mais tarde, fui então tirar o curso e fazer as provas para árbitra. Passei, tive o meu diploma e comecei a arbitrar jogos aqui na região de Loire.

O teu pai foi a tua grande inspiração?

Sim, completamente.

O meu pai não gosta que eu o vanglorie e elogie muito, mas a verdade é que o meu pai já tem um grande caminho na arbitragem, onde sempre se deu ao respeito e respeitou, todos os jogadores têm grande consideração por ele. Quando era mais pequenina e o acompanhava, sentia que toda a gente o conhecia, que era quase um famoso. E eu quis ser como ele.

Saliento a atitude do meu pai, sempre respeitoso, comunicador com os jogadores, humilde e muito apreciado pelas equipas e colaboradores.

O meu pai já foi considerado três vezes o melhor árbitro da região, ele não gosta muito de falar disso, mas eu queria deixar aqui em público, a honra de ser sua filha e de assistir a tudo o que já fez.

Quais são as vantagens que a arbitragem te trouxe a nível pessoal?

São muitas tanto a nível pessoal como profissional, eu já não me imagino a viver sem a arbitragem, evolui muito como pessoa e profissional.

A nível de currículo também é uma mais-valia ter a formação em arbitragem, abre-me mais portas, dá-me mais mérito.

Quais são as competições que estás a arbitrar atualmente?

Sou formada em arbitragem a nível regional, costumo apitar os jogos de sub15, sub19 e sub20, comecei há pouco tempo a arbitrar as equipas seniores femininas. E excepcionalmente vou fazer de fiscal de linha para os masculinos dado a minha experiência.

Gostava de fazer um jogo de seniores masculinos como fiscal de linha com o meu pai antes dele se reformar da vida de árbitro.

Consideras que a arbitragem é mais difícil de aceder por seres mulher?

Muito mais difícil!

A minha experiência tem me demonstrado isso. Quando apito jogos de jovens de 15 aos 19 anos, sinto logo o gozo e a troça quando entro em campo, há sempre risos. Como se não levassem a sério ser uma mulher a arbitrar. Mas ao fim de 5 minutos

de jogo, percebem as minhas capacidades e que sou uma árbitra exímia como outro profissional qualquer.

Mas a verdade é que é difícil sim... estamos no mundo de homens. Mas eu estou preparada para quebrar essas barreiras e preconceitos.

Quais foram os jogos que mais te marcaram?

Gosto de arbitrar todo o tipo de competição, mas o que mais me marcou, foi a final da região dos sub 15 masculinos. Sinto que já é outro nível e tenho que estar sempre a evoluir.

Tive também a honra de ser a única mulher escolhida para apitar um torneio Internacional onde houve vários jogos, inclusive, um jogo entre Porto- Benfica, também Bayern de Munique, Juventus, Valência, fiquei muito contente por ter sido escolhida para este torneio internacional.

Qual é o teu maior sonho dentro da arbitragem?

O meu maior sonho é vir a trabalhar como árbitra internacional, apitar jogos de Taças Europeias, mas primeiramente, é chegar à 1ª Liga Francesa Feminina. Gostava de seguir os passos da melhor árbitra do mundo, a francesa Stéphanie Frappart, ela é um exemplo para mim.

Como árbitra internacional, gostaria muito de vir apitar a Portugal. Estou a apostar na minha formação, na melhoria da minha performance física, que é um trabalho duro e exigente para estar apta às provas físicas.

Costumo treinar com o meu pai para os testes físicos, fazemos desporto juntos e tentamos superar todos os desafios!

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

TORNEIO DELFINO MADEIRA

2ª edição

JUNIORES
9, 10 SETEMBRO

SENIORES
16, 17 SETEMBRO

SAN

Saúde Integrativa

FISIOTERAPEUTA JOANA FILIPE

7730 | Ordem dos Fisioterapeutas

REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL PODE INTERVIR:

- Dor nas Costas / Pescoço / Cabeça
- Dor Ciática e Hérnia Discal
- Joelhos “virados para dentro” e joelhos “Arqueados”
- “Tendinite” / Tendinopatia
- Coluna “Corcunda” / Escoliose
- 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

2023

Gostos d'AGOSTO

São Brás de Alportel

Noites da Verbena'2023

25

FOLKARO

sexta-feira | 22h00 | Jardim da Verbena
com a participação de grupos vindos de:
França / Coreia do Sul / Perú
Org.: Grupo Folclórico de Faro / Apoio: Município de São Brás de Alportel

26

Baile Despedida de Verão na Barreira

sábado | 20h00 | Jardim da Verbena
Animação com Valter Reis
Org.: Junta de Freguesia / Apoio: Município São Brás de Alportel
Colaboração: Grupo Cultural e Desportivo do Peral

vale

natalidade

saúde

educação

Plano de Apoio à Família

Município de São Brás de Alportel

vale

educação

Ano Letivo 2023/2024

25€

No âmbito das suas medidas de apoio à família, a Câmara Municipal de São Brás de Alportel apoia a aquisição de material escolar para os alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário.

Vales educação disponíveis a partir de:

21AGOSTO a 31 OUTUBRO

Gabinete de Apoio à Presidência
Câmara Municipal de São Brás de Alportel

Iniciativa:

Apoio:

Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas José Gomes de Sousa

VOLUNTARIADO E OPINIÃO



IV. Os nossos Bombeiros

Em agosto, 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

RAÚL JESUS

Raul Manuel Lourenço de Jesus nasceu no primeiro dia do ano de 1964, já lá vão 59 primaveras e muitas memórias!
Bombeiro profissional, com a categoria de chefe, é um experiente soldado da paz, que este mês completa 44 anos de missão como Bombeiro, sempre no Corpo de Bombeiros de São Brás de Alportel, ao serviço da sua comunidade.
O bombeiro Chefe Raúl Jesus contou-nos um pouco da sua história e do sonho de ser bombeiro. “Sempre tive uma admiração pelos Bombeiros desde que vivi em França, por cenários que vivenciei, protagonizados pelos Bombeiros franceses, e quando regresssei a São Brás de Alportel realizei o meu sonho.” Sonho cumprido a 22 de agosto de 1979, dia da integração na corporação que guardará para sempre.

A primeira memória que guarda como bombeiro?
Tinha 14 anos na altura... ardeu um veículo ligeiro que tinha sido furtado e abandonado na zona das Bicas da Serra. Dias que não se esquecem e que marcam para sempre.
Assim foi com a missão que mais o marcou: o grande incêndio de 2012, que iniciou em Catraia, no concelho de Tavira e num ápice chegou até ao nosso concelho. A velocidade e intensidade do vento propagou o fogo num curtíssimo espaço de tempo e numa área muito vasta.
“A destruição de tantos bens também foi uma imagem que me marcou bastante. Toda esta situação gerou um sentimento de frustração em mim e na restante equipa por não conseguirmos combater este incêndio, vermos toda a destruição que este incêndio causou em segundos e sentirmo-nos impotentes para ajudar a nossa gente...”

A MENSAGEM QUE DEIXARIA AS JOVENS?
Se os jovens tiverem dedicação e gostarem de ajudar o próximo, tenham consciência de que esta é uma profissão com riscos extremos, mas também muito gratificante, pela missão a que nos propomos, seja num incêndio, como num acidente ou numa emergência pré-hospitalar.

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



Ajudando com respeito...

“O único momento em que é lícito olhar uma pessoa de cima para baixo é para a ajudar a levantar-se” - Papa Francisco

Decorrida a Jornada Mundial da Juventude 2023, em Lisboa, encontro de jovens de todo o mundo com sua santidade o Papa, esta terá sido a mensagem proferida que, do meu ponto de vista, terá marcada a Jornada.
De facto, quem somos nós para nos acharmos seres superiores em relação aos outros, que moral pensamos ter para olhar outro do alto da nossa sapiência?
Respeitar o próximo é uma característica valiosa que deverá ser trabalhada por todos e ainda que possamos não concordar com os diferentes pontos de vista e formas de estar na vida de cada um, aquilo que nos assiste é tão somente saber respeitar essas diferenças e

nunca nos sentirmos e acharmos superiores.
O respeito é o valor que nos movimenta a cuidar o outro com cuidado, estima e apreço. Respeito gera respeito. Quando agimos dessa forma levamos o outro a igual procedimento e assim somos facilitadores na construção do respeito mútuo. É preciso que nos respeitemos para inspirar o respeito do outro.
Respeitar as tomadas de decisão e as opções dos outros, quando estas não vão ao encontro daquilo que são os nossos pontos de vista, não é tarefa fácil para nenhum de nós, sendo que a melhor forma de nos aproximarmos daquilo que são pontos de vista diferentes dos nossos, será imaginarmo-nos nessas vivências e perceber que senti-

mentos é possível experienciar. Nada nos obriga a gostar de alguém, mas devemos saber reconhecer o valor de cada um como ser humano e respeitar esses valores. Ser preconceituosos faz de nós indivíduos desprovidos de conhecimento, estranhos e hostis. O preconceito terá sempre que ser entendido como uma crença relacionada a algo ou a alguém e ligado a uma ideia de inferioridade. Ter pontos de vista diferentes não faz de nós seres superiores... faz-nos apenas ter formas diferentes de ver, experienciar, pensar e sentir...
Todas as opiniões deverão ser válidas e ninguém deverá ser privilegiado em detrimento do outro e nunca ninguém deverá ser olhado de cima para baixo. Somos seres únicos, pertencentes a

uma raça, a uma religião, a um partido, a um clube e com crenças, escolhas e pontos de vista diferentes.
No fundo aquilo que todos queremos é ser felizes, a escolha e o percurso a percorrer no alcance desse caminho é uma escolha individual... e quanto ao final? O final...esse será igual para todos, por isso vamos respeitar as diferenças, olhar o outro nos olhos e ajudar a levantar aqueles que de nós precisam.



SÍLVIA REVÉS

AGENDA AMIGOS DO MUSEU



DATA	AGENDA Amigos do Museu	DATA	AGENDA Amigos do Museu
08 SETEMBRO	SEXTA-FEIRA 18H ENTRADA: 4€/2€ PARA SÓCIOS Clube de Cinema Documental Nostalgia da Luz" de Patricio Guzmán (legendas em inglês)	até 28 SETEMBRO	EXPOSIÇÕES PATENTE ATÉ 28 DE SETEMBRO ENTRADA GRATUITA Patente na Galeria Velha Exposição de Fotografia: A Cor Vermelha Organização: APG / Grupo de Fotografia do Algarve
09 SETEMBRO	SABÁDO 15H INAUGURAÇÃO Galeria Nova Nova Exposição de Pintura colectiva, com música ao vivo. Patente até 23 de Outubro	29 SETEMBRO	SEXTA-FEIRA 19H INAUGURAÇÃO ENTRADA GRATUITA Galeria Velha Nova Exposição de Fotografia: Retrato Patente até 23 de Novembro Organização: APG / Grupo de Fotografia do Algarve
12 SETEMBRO	TERÇA-FEIRA 11H-13H ENTRADA GRATUITA COM MARCAÇÃO PRÉVIA Café com Amigos no Jardim, com a presença de David Thomas from Safe Communities Portugal (Comunidades Seguras Portugal)		
12 SETEMBRO	TERÇA-FEIRA 19H EM INGLÊS PARTICIPAÇÃO: 3,50€ Quiz Helping Hands Algarve - Mãos que ajudam Algarve		
17 SETEMBRO	DOMINGO 17H ENTRADA: 15€ Concerto Concerto Tribute to the Sugar Man		
24 SETEMBRO	DOMINGO 21H ENTRADA: 5€ Fado		
26 SETEMBRO	TERÇA-FEIRA 18H ENTRADA: 4€/2€ PARA SÓCIOS O Botão de Pérola" de Patricio Guzmán (legendas em inglês)		
26 SETEMBRO	TERÇA-FEIRA 19H EM INGLÊS PARTICIPAÇÃO: 3,50€ Quiz A Dog's Life		
28 SETEMBRO	QUINTA-FEIRA 10H-11H ENTRADA GRATUITA Venda de Livros 2ª Mão		

OPINIÃO



SEGUIMOS JUNTOS

Esta nova coluna de opinião, escrita a diversas mãos, pretende-se despretensiosa e livre, sobre os mais diversos temas e perspetivas, num desafio partilhado por toda a vasta equipa que se associa ao Projeto autárquico "Seguimos Juntos por São Brás de Alportel".

Os Desafios da Restauração e da Segurança Alimentar

Em tempo de férias, venho falar-vos do setor da restauração e hotelaria, todos/as somos clientes destes estabelecimentos, mas também é importante refletirmos acerca dos desafios do setor e das profissões inerentes a este. De uma forma breve gostaria de falar-vos de algumas exigências legais, mas também das exigências dos/as consumidores/as atuais.

Parece fácil e acessível a qualquer pessoa abrir um estabelecimento de restauração, com ou sem estudos de mercados, em qualquer lugar parece fazer falta e como se costuma dizer "há lugar para todos" ... e mantê-lo... será acessível a todos?...

Enquanto clientes, há uma combinação de fatores/motivos que nos fazem voltar a determinados espaços de restauração; como a diversidade de opções alimentares, o ambiente calmo/acolhedor do espaço, o bom atendimento do staff, a qualidade/sabor das refeições, a existência de opções vegan e/ou opções sem glúten, a boa relação preço/qualidade, as porções bem servidas, a existência de menus saudáveis, a higiene do estabelecimento, entre outros.

Caro/a leitor/a, certamente concorda comigo, é raro encontrar, num único estabelecimento, todas estas características!... É realmente difícil ir ao encontro das expectativas dos/as consumidor/as, que estão agora, informados/as, atentos/as e sobretudo, mais exigentes. Sentimo-nos enganados/as (seja de que maneira for) é motivo para "uma cruz" ... já deve ter feito uma ou outra ao longo da sua vida, acertei?... Mas também deve ter bons motivos para recomendar, sem hesitar, aquele restaurante que nunca o/a desapontou! Acredite, mesmo nesse seu restaurante de "eleição" existem reclamações... E como se devem encarar?...como oportunidades de melhoria! Uma reunião diária de cinco minutos com todo o staff, para conversar abertamente sobre o que correu

bem e menos bem nesse dia, ficando no final da reunião, delineadas (caso sejam necessárias) as estratégias a implementar para evitar determinada reclamação. Assim, ao longo do tempo, evitamos uma, evitamos duas... e vamos assim, reduzindo a probabilidade de ocorrência de reclamações...

Não podendo aqui abordar todos os temas, vou falar-vos um pouco um tema muito atual: as alergias ou intolerâncias alimentares.

O/a leitor/a tem algum tipo de alergia ou intolerância alimentar? Se tem, concorda comigo que os restaurantes têm de o/a conseguir orientar para uma escolha alimentar segura? A alergia alimentar é um problema de saúde pública, podendo trazer graves problemas, incluindo a morte por anafilaxia, se acontecer um consumo inadvertido de determinado alérgeno. Esta situação, tem um grande impacto no dia-a-dia dos indivíduos suscetíveis, sendo que estes devem poder desfrutar de uma refeição fora de casa, sem que isso ponha em causa a sua saúde. Para isso, deve existir, um forte compromisso da restauração em criar situações que facilitem a integração destes clientes. Relembro que, na União Europeia foram considerados 14 alérgenos, nomeadamente: glúten, soja, leite, ovos, mostarda, peixe, moluscos, crustáceos, sulfitos, aipo, tremozos, amendoins, sésamo e frutos de casca rija. De acordo com este regulamento, a presença destes alérgenos, tem de ser declarada obrigatoriamente, no caso dos produtos embalados, mas também nos produtos não embalados. Uma nova exigência e um novo desafio a todos os empresários e trabalhos do setor de restauração e alimentação no geral! Todas as informações sobre a existência destes produtos têm que estar devidamente bem visíveis, conforme as regras. Esteja atento aos menus e a todos os suportes informativos.

Por falar em segurança alimentar, cer-

tamente já ouviu falar de HACCP? Trata-se de uma sigla para hazard analysis an critical control points, um programa de Segurança alimentar, cuja implementação é obrigatória, de acordo com o Regulamento (CE) nº852/2004, do Parlamento Europeu e do Conselho de 29 de abril de 2004, no qual se encontram estabelecidas as regras gerais destinadas aos operadores das empresas do setor alimentar, no que se refere à higiene dos géneros alimentícios. É um sistema preventivo, cujo objetivo é o controlar todos os potenciais perigos nos alimentos que têm impacto no consumo, estabelece as medidas para o seu controlo nas fases de produção que são críticas, de forma a permitir a segurança dos alimentos. Mas este sistema surgiu, imagine-se em 1971, com a colaboração da NASA e dos Laboratórios das Forças Armadas Americanas, e desde 1972 que os alimentos fornecidos à NASA para os cosmonautas, passaram a ser controlados por este sistema de segurança!

Prevenir as intoxicações alimentares é a prioridade! Para tal, a higiene e a segurança alimentar são o resultado da implementação de um programa de pré-requisitos (PPR) e dos procedimentos baseados nos princípios deste programa HACCP. Mais do que planos escritos, trata-se de um compromisso que deve incluir todos os trabalhadores do estabelecimento e integra um conjunto de áreas e infraestruturas (edifícios e equipamento), mas também abastecimento de água, matérias-primas, ingredientes e produtos finais, controlo da temperatura, controlo de pragas, resíduos alimentares, saúde e higiene pessoal e formação, entre outros.

Nesta altura do ano, a nossa região do Algarve vê-se "apinhada" de gente, o setor da restauração

trabalha como em mais nenhuma altura do ano. O ritmo de trabalho é exigente, a azafama, o "lodo" e o stress afetam estes profissionais de tal forma

que, podem provocar-lhes distúrbios de sono, crises de ansiedade, dificuldades de concentração, dores de cabeça, fadiga psicológica, e até depressão. Estes sintomas, podem resultar mesmo em absentismo laboral... Mas o desgaste destes profissionais não é apenas psicológico, é também físico e muito sério, com exposição constante a fatores de risco, aos quais precisamos estar atentos.

Agradeço a oportunidade de partilhar, ainda que de forma breve, um pouco deste assunto, ao qual me dedico desde 2008. Das experiências que tenho tido ao longo destes anos, com centenas de estabelecimentos auditados, consigo bem compreender o "lado de lá", os desafios diários, gerir trabalhadores, controlar stocks de mercadorias, negociar com fornecedores, atender e satisfazer clientes com pedidos e necessidades especiais, manter os registos HACCP em dia... Conseguir garantir que está tudo "perfeito" depende de todos, o tempo todo.... e parece difícil ser perfeito... É pois fundamental que todos sejamos tolerantes e compreensivos.



TELMA RAMOS

Licenciada em Eng.ª Biotecnológica, com pós-graduação e, higiene e segurança no trabalho

- Formadora e técnica especializada de segurança e higien alimentar na Esocla de Hotelaria e Turismo do Algarve
- Membro dos órgãos sociais do Grupo Cultural e Desportiva do Peral
- Elemento da lista de candidatos à Assembleia de Freguesia, apresentada pelo PS São Brás nas eleições Autárquicas 2021

"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.

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

POLÍTICA



A JUNTA DE FREGUESIA NO DESENVOLVIMENTO DE SÃO BRÁS DE ALPORTEL

O PSD de São Brás de Alportel na Junta de Freguesia mantém-se fiel à sua mensagem na campanha eleitoral: dar uma identidade própria à Junta de Freguesia. Somos a única Freguesia do país que compreende a totalidade da dimensão do município e, no entender do PSD de São Brás de Alportel, essa situação não tem sido aproveitada em prol da freguesia porque a delegação de competências feita pela Câmara Municipal fica muito aquém daquilo que o PSD defende para o desenvolvimento da Freguesia. **Este é um dos pontos que nos diferencia do executivo Socialista**, pois por todo o país esta é uma realidade que está a acontecer a bom ritmo, libertando as Câmaras Municipais para executarem planos de desenvolvimento do concelho com uma visão de médio e longo prazo.

Em São Brás de Alportel, a atribuição de competências para a Junta de Freguesia é feita a conta-gotas, mesmo que em 2017 o executivo socialista tenha feito uma nomeação política remunerada alegando um incremento da delegação de competências. A verdade é que isso não se verificou. Para o PSD de São Brás de Alportel, esta nomeação política, em que o vogal a meio-termo é remunerado, nunca fez sentido. Em 2017, o PSD manifestou-se contra e, em 28/12/2021, na primeira Assembleia de Freguesia do atual mandato os eleitos do PSD votaram contra esta nomeação política. Estamos no segundo semestre de 2023 e não existiram os aumentos de competências usados como justificação, pelo que para o PSD esta nomeação política é um erro deste executivo.

Acreditamos que as opções políticas não podem ser as mesmas que se usa-

vam há alguns anos na Junta de Freguesia. A sociedade exige mudanças estruturais, mas o atual executivo apenas se limita a manter a gestão na sua área de conforto, ou seja, mais do mesmo, sem arriscar e sem acrescentar valor à Freguesia. Entendemos que uma instituição como a Junta de Freguesia deve ter um plano de médio e longo prazo presente na definição das suas ações e o que atualmente está a acontecer é que são tomadas decisões por parte do executivo socialista à espera de que a população vá ao encontro dessas decisões.

A nossa visão é contrária, indo ao encontro da população, entendendo as suas expectativas, desejos e ambições e então delineando planos estruturados para as causas. Não podemos descurar que temos 195 idosos por cada 100 jovens. Em muitas freguesias do Algarve em que o cenário é semelhante já foram tomadas decisões que terão repercussões no longo prazo para responder a esta realidade. **O que faz o executivo socialista na Junta de Freguesia? Para já, faz o que tem feito há mais de 3 décadas: aguarda que a Câmara Municipal faça alguma coisa.**

Há mais de 3 décadas que as cores políticas na Junta de Freguesia e na Câmara Municipal são as mesmas, e os problemas acumulam-se a jusante e a montante. São precisos mais jovens, mas têm de ser criadas condições para atrair população para São Brás de Alportel pelo incremento de infraestruturas fundamentais como infantários, Jardins de infância, creches e ATL. Contudo, temos de ter presente que a capacidade instalada na Freguesia para cuidar dos seus idosos começa a ficar



estrangulada sem que sejam tomadas medidas de fundo. Temos de ter um futuro onde os idosos possam ter acesso aos cuidados que são seus por direito.

A Junta de Freguesia tem de ter uma voz própria, uma voz que esteja presente nas Assembleias Municipais, nas Assembleias de Câmara e nos locais próprios com uma comunicação assertiva e real.

O PSD de São Brás de Alportel mantém as suas convicções políticas para a Junta de Freguesia, compreendendo que a Junta de Freguesia tem interesses e necessidades próprias. Enquanto oposição, vamos manter-nos vigilantes e tomar as posições necessárias para o bem da Freguesia e dos Fregueses.

MERCADO MUNICIPAL
de São Brás de Alportel

De confiança!

A pensar em si!
Agora também estamos abertos nas tardes de quinta-feira: 17h>20h!

Temos sempre os produtos mais frescos para a sua mesa!

HORÁRIO
de funcionamento
2ª feira - sábado: 08h00 - 13h00
5ª feira à tarde: 17h00 - 20h00
encerrado aos domingos

Alportel

www.cm-sbras.pt
mercado@cm-sbras.pt

Arte em ação!
TODÁ 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

POLÍTICA



Feira da Serra com Futuro! São Brás de Alportel, dinâmica constante e cada vez mais atrativa!

Mais um ano de sucesso da nossa Feira da Serra! Mais um ano consecutivo a bater recorde de visitantes e participantes e a mostrarmos melhor do nosso território, da nossa economia local e da nossa gente!

Apesar do contexto desfavorável que estamos a viver, com uma crise baseada na inflação e no aumento dos preços que atinge quase toda a população, a feira da serra este ano conseguiu bater todos os recordes e alcançar os 40 mil visitantes nos 4 dias deste nosso certame, que junta famílias de todo o país em torno das nossas tradições, do nosso artesanato, dos nossos sabores e dos produtos da nossa região.

São Brás de Alportel foi mais uma vez o ponto de referência do Algarve por muito bons motivos, com a realização de mais uma edição deste certame que é uma referência no país e além fronteiras, com 4 dias plenos de animação e tradição, dos sabores e saberes são-brasenses que nos deve orgulhar a todos.

Este ano foram também batidos os recordes do número de participantes, alcançando as 3 centenas, o que é bem a prova da notoriedade do evento que gera riqueza e rendimento para todos os setores envolvido. Foi também batido o recorde de jovens voluntários, que passaram a barreira da centena! 107 jovens voluntários, um número que nos deixa especialmente satisfeitos pois é revelador de como este evento consegue renovar-se e rejuvenescer ano após ano, fazendo com que os jovens, muitas vezes com metade da sua idade, continuem a identificar-se com os seus princípios mobilizar-se e viver intensamente

a festa da sua terra!
A concelhia do PS São Brás de Alportel, com muita satisfação e orgulho, reconhece o esforço incansável e a visão ambiciosa para o concelho dos autarcas do PS no executivo municipal: o nosso Presidente Vitor Guerreiro, a Vice-Presidente Marlene Guerreiro, que mais uma vez liderou e assumiu a comissão da organização da Feira da serra, de forma exemplar e o Vereador David Goncalves, que voltou a integrar esta grande equipa.

Deveremos realçar a rigorosa gestão e planeamento que um evento desta dimensão exige e que tem sido fundamental desde a sua 1.ª edição para ser atrativa para quem nos visita. Deverá ser reconhecido o sentido de missão, de todas as equipas de funcionários da autarquia que prontamente se disponibilizaram para colocar mãos à obra e mais uma vez aos cerca de 107 voluntários jovens que foram fundamentais para o sucesso da “nossa” Feira da Serra.

O nosso reconhecimento e gratidão para todas as pessoas que de forma incansável e empenhada se dedicam durante muitos dias, com enorme responsabilidade, não medindo dificuldades e fazendo acontecer a Feira da Serra.

O nosso reconhecimento extensível a todos os colaboradores, patrocinadores e todos os muitos parceiros desta grande iniciativa, a todos os artistas locais e grupos musicais, a todas as associações, empresas e entidades envolvidas! Somos muito gratos a todos!

E o Verão avança com mais uma edição do Programa Cultural que muito nos orgulha como são-brasenses.

As associações do nosso concelho estão mais uma vez de parabéns, com a



dinâmica constante que imprimem na comunidade da nossa terra e que desperta a oferta cultural, de grande qualidade e diversidade.

O trabalho e o esforço de todos os dirigentes associativos deve ser reconhecido pela comunidade, como acontece com a Câmara Municipal, onde o seu executivo exemplarmente procura apoiar as suas atividades e iniciativas, de forma incansável, com uma gestão consciente dos recursos.

O PS São Brás de Alportel manifesta total consideração por todo este trabalho, nem sempre visível, mas da maior importância, para dar vida a clubes e associações, preservar a história destas coletividades e levar a todos uma oferta

cultural e desportiva que é fundamental para a qualidade de vida e desenvolvimento, para todos.

Este esforço que tem que ser conjunto, em prol do futuro da nossa terra, porque a nossa missão são as pessoas!

Despedimo-nos com um abraço amigo para todos e uma saudação muito especial para os nossos emigrantes e para as suas famílias, neste tempo que deve ser de reencontro e fraternidade, como a vida merece ser vivida!

Seguimos juntos por São Brás de Alportel!

Secção Concelhia do Partido Socialista de São Brás de Alportel, agosto 2023

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

IMIGRANTES



"Os nossos imigrantes"... Espaço mensal de encontro intercultural

À conversa com Rinalva Santos



Nesta edição damos a conhecer Rinalva dos Santos, mais um bom exemplo de integração na comunidade de São Brás de Alportel.

Este mês fomos até ao Talho Jorge, no Mercado Municipal, onde Rinalva Santos nos acolhe sempre com o seu sorriso e simpatia únicos.

Rinalva Meire dos Santos nasceu há justamente 40 anos, feitos no passado dia 11 de agosto, na cidade de Guanhões, em Minas Gerais, terra dos índios 2Tubi Guarani, no Brasil, nosso país irmão, onde cresceu numa família de 4 irmãos e viveu a sua infância e mocidade.

Até que de forma inesperada, pois tinha planeado estudar e fazer formação em enfermagem, quis o destino que no dia em que celebrava as suas 19 primaveras, embarcasse na maior aventura da sua vida e assim, no dia 10 de agosto de 2004, chegou a São Brás de Alportel, do outro lado do oceano, ao encontro

da irmã que tinha vindo para o nosso país 4 anos antes.

"A integração foi fácil", conta-nos. Começou por viver com a sua irmã e com uma amiga e com o tempo foi conhecendo mais pessoas, fazendo amigos e integrando a comunidade que sente hoje totalmente como a sua casa.

O primeiro trabalho foi curiosamente no Parque de Viaturas da Câmara Municipal, no espaço de apoio aos trabalhadores, que recorda com muito carinho, ao lado do José e da Rosária e com a "mãe portuguesa" Juvenália como gosta de chamar.

Depois, seguiu-se a Pastelaria Ervilha, "onde aprendi muito e ainda conheci o Sr. Manuel". Desde então foi juntando muitas experiências no seu percurso de trabalho: as Piscinas Descobertas, onde

gostou muito de fazer parte da equipa, o Refeitório Social e as valências da Santa Casa da Misericórdia, que lhe deixaram muita saudade. Trabalhar com os mais velhos é muito especial para Rinalva que parece ter aquele dom especial para cuidar das pessoas.

Em 2009, e já lá vão quase 15 anos, começou a trabalhar no Talho Jorge, no Mercado Municipal, onde faz parte da equipa que sente como família. Sempre afetuosa é uma presença doce e amiga.

Dificuldades? Apenas a língua, nos primeiros tempos, apesar de ser portuguesa... "não era nada fácil de entender porque falavam muito rápido. Pareciam

uns pardais pequeninos"

Mas com o tempo, as dificuldades foram-se desvanecendo, diz que gosta muito do mar mas também de caminhar pela serra, no tempo livre. Em São Brás? "Gosto de tudo, da cultura, das tradições, do povo e da nossa Câmara Municipal, sempre disposta a ajudar."

"O pessoal é espetacular, não tive grandes dificuldades na verdade. Para mim... no meu coração está um pedacinho de São Brás.. não dá para explicar... um pedacinho da gente e das pessoas que ficam para sempre, presentes na vida da gente!"

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

Textos: Suzel Gonçalves/Sofia Silva

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

AN
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 Benfca
8150-121 S. Brás de Alportel

[brasopticasba](https://www.facebook.com/brasopticasba)
 opticabras@gmail.com

289 845 305
 915 768 218

BOA VIDA

Sugestão do Chef Ana Gomes

O Jornal O Sambrasense convidou este mês, Ana Gomes, influencer a residir em São Brás de Alportel, com mais de 12 mil seguidores nas redes sociais, que partilha três receitas saudáveis. Pode encontrar as receitas na totalidade na sua página: [@anagomes_makefashion](#)

"A minha conta de Instagram, é uma página de lifestyle que pretende oferecer boas dicas, sejam elas de estilo, viagens, culinária até publicações motivacionais. Tudo o que faço, transmito o que sou. Prática, acessível e de bem com a vida, é sem dúvida o maior lema da minha página. O objectivo das minhas partilhas, passa essencialmente por mostrar às pessoas que é fácil comer bem, de forma equilibrada e saudável, usando receitas fáceis, com custo bastante acessíveis e ingredientes que usamos com frequência."

Ana Gomes



ENTRADA
Folhado de queijo e pêra

INGREDIENTES:

- 1 queijo camembert
- 2 pêras
- 1 massa folhada retangular
- tomilho limão seco
- mel
- amêndoa laminada tostada

PREPARAÇÃO:

O processo pode ser visto na página: [@anagomes_makefashion](#) (Instagram).

É uma receita simples, basta levar ao forno por 20 minutos a 180°. Fica deliciosa e leve. Serve como entrada ou prato principal e é só maravilhosa!



PRATO PRINCIPAL
Pizza Fit de Beringela

INGREDIENTES:

- 1 beringela média
- polpa de tomate
- queijo ricota
- atum em água
- tomate cherry
- queijo mozzarella ralado
- azeite, oregãos, sal e pimenta

PREPARAÇÃO:

- Começar por cortar a beringela com cerca de 1cm de espessura.
- Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno por 15 minutos aquecido a 180°.
- Depois de retirar do forno, dispor os ingredientes
- Levar novamente ao forno a gratinar por mais ou menos 10 minutos.

Et voilà, desejo de comer pizza concretizado sem culpa. Só é chato comer saudável se vocês quiserem!



SOBREMESA
Tarte de amêndoa caramelizada

INGREDIENTES PARA BASE:

- 2 ovos
- 100gr de manteiga
- 150gr de açúcar
- 200gr de farinha c/ fermento

INGREDIENTES PARA RECHEIO:

- 100gr de manteiga
- 200gr de amêndoa laminada
- 80gr de açúcar
- 50ml de leite

PREPARAÇÃO:

- Começar por ligar o forno a 180° e untar uma forma de fundo amovível com manteiga e polvilhar com farinha.
- Numa taça, bater os ovos com a manteiga derretida.
- Juntar o açúcar e envolver por fim a farinha e mexer bem até ter uma massa homogênea.

- Verter o preparado na tarteira e levar ao forno por 15 minutos.
- Enquanto a base coze, num tacho juntar todos os ingredientes do recheio e levar ao lume brando sempre a mexer até que este ferva.
- Retirar a base do forno e colocar o recheio por cima.
- Levar novamente ao forno por 10 minutos só com a parte de cima ligada para ficar caramelizada.
- Deixar arrefecer para desenformar e servir com uma bola de gelado de baunilha.

Bc

design

Benedito Cozinhas

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

289 841 893 / 96 32 62 444

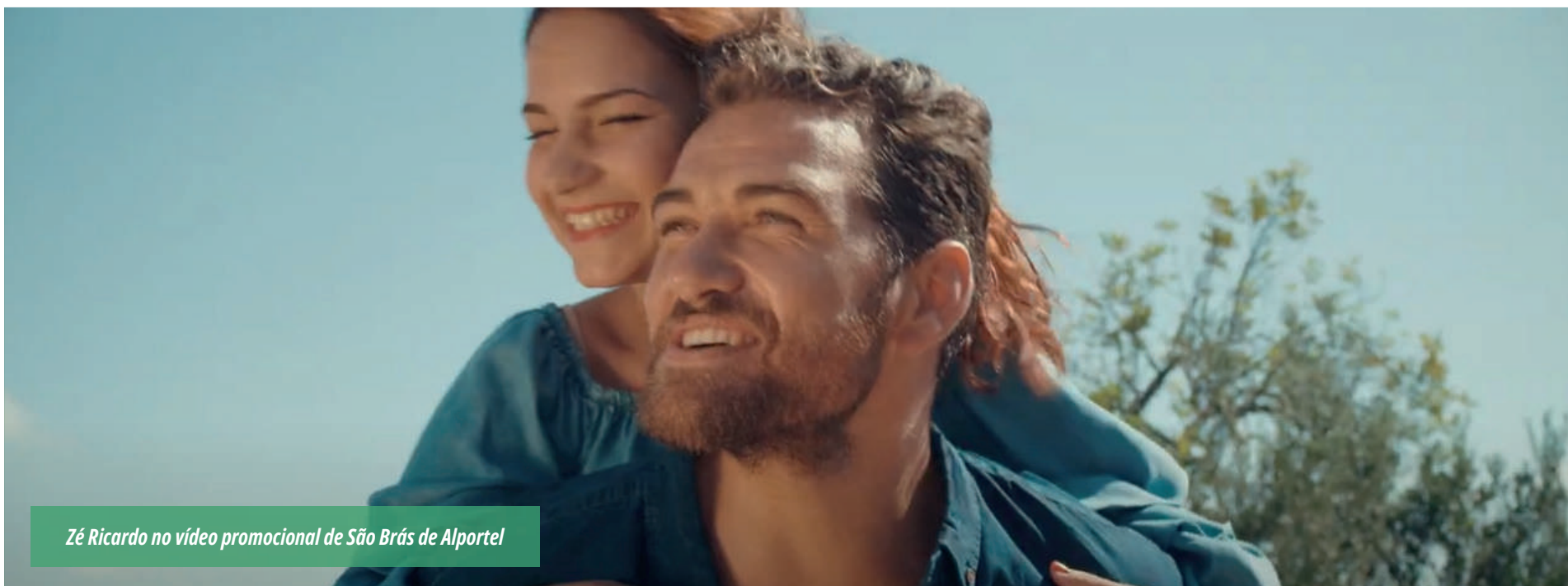
geral@beneditocozinhas.com
www.beneditocozinhas.com

Cozinhas

Kitchens

f

A FECHAR

ZÉ RICARDO, ciclista tavirense, perde a vida após choque contra camião*Zé Ricardo no vídeo promocional de São Brás de Alportel*

José Ricardo Viegas, natural de Santa Catarina da Fonte do Bispo, de 40 anos, mais conhecido por Zé Ricardo, faleceu no passado dia 12 de agosto, em Alcoutim, após embater contra um camião enquanto andava de bicicleta.

Foram inúmeras as mensagens e homenagens nas redes sociais a este jovem que marcou a vida de todos com quem se cruzou, pela sua simpatia, generosidade e alegria de viver.

Uma dessas publicações pertence à Associação Santa Catarina, freguesia da qual era natural, “Zé Ricardo deixou-nos sem aviso prévio. Um jovem de sorriso fácil, bem-falante, de palavras certas, educado e com uma alegria contagiante. Obrigado Zé Ricardo por teres passado nas nossas vidas, brilha muito aí em cima. A associação de jovens de Santa Catarina vem assim deixar as suas condolências à sua família e amigos neste momento difícil”.

A Academia de Ciclismo Jopelor pela qual José Ricardo Viegas era atleta manifestou também a sua nota de pesar, “deixou-nos hoje, a fazer umas das várias coisas que nos unia, andar de bicicleta. É com muita dor e tristeza que

partilhamos esta notícia. Foi um prazer e privilégio enorme privar e partilhar uma bonita e verdadeira amizade com o Zé Ricardo, genuíno, educado e humilde, o rapaz de sorriso fácil, verdadeiro amigo, atencioso, que sempre deu o seu melhor e nunca nos deixou ficar mal”.

Zé Ricardo tinha uma estreita relação com São Brás de Alportel, chegando mesmo a frequentar algumas associações locais, fazendo muitos amigos e estando integrado em vários grupos. Foi um dos protagonistas do emblemático vídeo de São Brás de Alportel apresentado em 2017 aquando da Feira da Serra.

Foi considerado em 2017 o “Melhor Filme Português” e “Segundo Melhor Filme Promocional”, a nível internacional, no Festival Internacional Finisterra Arrábida Film Art & Tourism, onde concorreram 500 filmes de 70 países onde o rosto de Zé Ricardo correu o mundo.

A redação do Jornal O Sambrasense endereça as mais sentidas condolências a toda a família e amigos neste momento de grande tristeza e dor.

*Créditos Imagem: Academia de Ciclismo Jopelor
Créditos Informativos: Postal do Algarve*

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

Uma Relíquia dos grupo desportivo e C. dos Machados nos torneios populares de São Brás no Campo Sousa Uva.

Em cima:

João Fernando, José Virgílio, Valdemar Caiado, Eduardo Parreiro, Zé Manel Coelho, Quim Aleixo, Vitor Justo, Luis Tomé, António Beja.

Em baixo:

Fernando Gaspar, Zé Luis Chita, Zé Amâncio, Joaquim Caiado, Luis Horta, Luis, Carlos Monteiro, Júlio Justo.

Grupo Memórias Desportivas

