



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

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

EXCLUSIVO 04

SÓNIA ANDRÉ:
A CORAGEM DE
REERGUER UM
SONHO AMPUTADO



DESTAQUE
CAMPO SOUSA UVA REALIZOU FESTA DO EMIGRANTE COM ENCHENTE
P.03 |



P.15 | HOMENAGEM
A saudade e amor eterno a Raquel Matinhos

REPORTAGEM 08

SOU PORTADORA DE UMA DOENÇA AUTOIMUNE TESTEMUNHOS



P.24 | EM FOCO
Arménio Viegas e a paixão pelo comércio local



P.18 | LOCAL
Emídio Cruz, notório nome da construção civil, antigo dirigente da UDRS, falece aos 68 anos de idade

LOCAL 21

MENIR DO MONTE TRIGO COM MAIS DE 5 MIL ANOS É UM ACHADO ARQUEOLÓGICO



P.25 | TESTEMUNHO
"Descobri que a minha verdadeira vocação é cuidar dos mais velhos" - Angela Brito

A FECHAR 32

PROMETO VIVER REGRESSA AO TEATRO DAS FIGURAS A 30 DE SETEMBRO



PONTOS DE VENDA DO JORNAL

O SAMBRASENSE

- Todas as papelarias locais
- Pingo Doce
- Intermarche
- Cantinho dos Cereais
- Redacção do Jornal

A ABRIR

Editorial



BRUNO SOUSA COSTA

Presidente da Direção da UDRS.

Estimados São-Brasenses,

A União D.R. Sambrasense teve umas semanas recheadas de animação e de muito trabalho de preparação da próxima época desportiva, onde pretendemos proporcionar aos nossos sócios, amigos e todos os São-Brasenses em geral, um conjunto diversificado de atividades que consolidam o espírito de comunidade da nossa Associação.

Realizamos a Festa do Emigrante, no 3º fim de semana de agosto, pela primeira vez num modelo de 3 dias, uma aposta ganha, que animou as mais de 3 mil pessoas que passaram por ali, tendo sido elogiada a organização, a variedade musical, os petiscos. Foi com muito orgulho que vimos o nosso campo Sousa Uva cheio de amigos, sócios, famílias e os nossos emigrantes que escolheram esta festa como forma de reencontro. Quero salientar aqui o excelente trabalho do staff que de forma voluntária realizou este evento em prol dos Sambrasenses.

A União Sambrasense pretende dar continuidade a este tipo de eventos, apostando no que é nosso, dando ênfase à nossa vertente recreativa e cultural, mostrando o que de bom se faz em São Brás de Alportel.

Quero deixar (mais uma vez) expresso o meu **agradecimento**, a todos os

elementos do staff que de forma voluntária, durante vários dias foram incansáveis para que este evento fosse de excelência, agradecer a todos os patrocinadores, que foram parte essencial para a realização da festa, aos artistas por aceitarem faz parte do programa, aos artesãos e empreendedores que anuíram com o desafio de criar uma mini feira de artesanato e tradição, agradecer à Camara Municipal de São Brás de Alportel pela montagem do palco e aos seus colaboradores, agradecer a disponibilização das barraquinhas, das mesas e bancos, que tivemos de recolher pelos meios próprios, o que não é fácil pois sendo voluntariado não sempre se consegue ter os meios e a disponibilidade no período laboral para o fazer, agradecer a todos os contribuíram para o sucesso da festa, desde a sua divulgação seja nas redes sociais, seja verbalmente, à sua presença no evento, aos nossos sócios, aos amigos e famílias, a todos os que nos visitaram e fizeram com que esta última grande Festa do Verão Sambrasense fosse um verdadeiro sucesso, dando-nos a confiança de voltar a apostar neste modelo no próximo ano!

Ao nível desportivo foi com **enorme satisfação que realizamos mais um Torneio Delfim Madeira**, homenageando este grande homem do futebol, foram dois fins-de-semana com muita atividade no campo, onde passaram 8 equipas de futebol, que permitiu a todos verem a qualidade desportiva dos nossos juniores e seniores, estamos no caminho certo na consolidação desta modalidade no clube, só assim é possível pela disponibilidade e dedicação dos nossos treinadores, atletas e um agradecimento muito especial aos nossos diretores Luis Santos, nos juniores e Cátia Horta, nos seniores e ainda à "nossa" Isa Vicente. Que graças a eles temos as equipas praticamente fofadas e inscritas na Associação de Futebol do Algarve (AFA).

No que diz respeito à inscrição da AFA de referir o **aumento dos custos das inscrições**, sendo que as receitas são as

mesmas, sendo suportadas pelo clube, dificultando a gestão deste e de outros clubes, não permitindo que estas verbas fossem encaminhadas para a melhoria do desenvolvimento do clube nas várias áreas mas dirigidas em grande medida para estas inscrições e seguros, dizer ainda que o clube tem um custo enorme ao longo da época com seguros e despesas médicas, referindo que todo o apoio é importante para suportar esta onerosa responsabilidade financeira.

Temos ainda outros **investimentos importantes** que pretendemos fazer no clube para dar melhor qualidade aos nossos atletas, aos nossos sócios e adeptos e melhor imagem ao nosso clube:

Nomeadamente **"reformatar" a nossa velha carrinha** que ainda vai servindo e transportando os nossos atletas, mas com sucessivas avarias que indica que já não se adequa às necessidades do clube e também não transmite a grandeza deste grande clube da nossa terra pois tem a sua pintura já degradada pelo seu desgaste e idade.

Pretendemos também **renovar a imagem da nossa secretaria** onde se encontra a Redação do Jornal "O Sambrasense" e adquirir uma nova máquina fotográfica para isso contamos com o apoio do Sambrasense **Diogo Duarte** que de forma voluntária quis dar o seu contributo, um bem-haja e nosso agradecimento pela iniciativa, que irá dignificar este espaço para os que ali trabalham e visitam e ainda contribuirá para a melhoria da qualidade das nossas fotografias que estarão presentes no jornal.

Ainda falando de investimentos, como referi no último editorial foi aprovada a 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, com forte aposta na eficiência hídrica e energética, proporcionando

com esta obra uma renovação total dos nossos edifícios do campo, com balneários novos com melhor conforto para os nossos atletas e sem dúvida uma melhor imagem para que visita o nosso Campo Sousa Uva, uma obra muito importante para devolver o Orgulho a todos os que amam este grande clube e que ajudarão a colocar a União no patamar merecido.

No concurso lançado a 3 empresas locais ainda na anterior direção, a empresa que ganhou foi a Al-Consige, Lda, do falecido **Emídio Cruz**, que na última conversa, antes da sua triste partida, se mostrou entusiasmado por mais uma vez ajudar a União Sambrasense nesta importante obra, ele que tanto deu ao clube, tendo pertencido durante mais de uma década a sucessivas direções, tendo inclusive patrocinado a equipa de seniores durante vários anos, expresso o meu profundo pesar pelo seu falecimento. Aproveito também para expressar a profundas condolências do sócio **Manuel da Palma** que encontrou na União Sambrasense uma segunda casa que acarinhou diariamente e esteve sempre com ele até aos seus últimos dias. Ficando a coletividade muito mais pobre com a partida destes dois amigos.

Neles aproveito para apelar a todos os sócios que se dirijam à nossa secretaria para **regularizar as suas quotas**, aproveitar a campanha de descontos e parcerias que temos com várias empresas locais. Da nossa parte tentaremos estar mais próximo de todos os sócios pois esta casa é vossa e trabalhamos diariamente para terem o maior orgulho de pertencer a este grande clube.

Aproveito ainda para convidar todos sócios, amigos e adeptos, toda a comunidade São-Brasense a vir apoiar as nossas duas equipas de seniores e juniores, onde iremos apresentar o calendário tanto no Jornal "O Sambrasense" como nas nossas redes sociais.

*Contamos com todos!
A União Sambrasense Faz a Força!*

MOMENTO DO MÊS

*Um exemplo de altruísmo,
bondade e resiliência:
Menina Lelinha*

Ao primeiro dia do mês de setembro, tivemos o prazer de receber, na nossa redação, a visita da nossa assinante e amiga, Maria Manuela Sousa Fernandes, carinhosamente tratada por "Menina Lelinha". Um retrato de altruísmo, bondade e resiliência aos 97 anos de idade.

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

Quando entrevistada, em maio de 2021, Menina Lelinha afirmava o ca-

rinho especial que tem por São Brás de Alportel, voltando sempre de férias para a sua terra natal.

"Aqui tive uma infância muito feliz, lembro-me o convívio com todas as crianças, os meus pais abriam a porta a todos os meninos da vila, muitos tinham algumas necessidades, mas tentávamos ajudar sempre" – afirma. Apesar de alguns desafios que a vida lhe apresentou, D. Lelinha conta-nos que se sente muito realizada.

Dona de uma elevada nobreza, caráter, coragem e altruísmo, a idade não a assusta, até há uns anos atrás, fazia a viagem de carro sozinha, desde Lisboa até ao Algarve. Apesar de agora estar com a mobilidade mais reduzida, continua a visitar São Brás de Alportel e a ajudar as associações locais.

Muito obrigado Menina Lelinha pela sua visita!

É sempre uma honra recebê-la.



DESTAQUE

Campo Sousa Uva realizou Festa do Emigrante com enchente



A União Sambrasense, realizou a anual Festa do Emigrante, nos passados dias 18, 19 e 20 de agosto, numa edição especial com três dias de entrada livre, dedicados à música popular portuguesa, gastronomia, animação, tradição e muito mais!

Mais de 3 mil pessoas visitaram o Campo Sousa Uva, elogiando a organização, a variedade musical, os petiscos, a aposta nos artistas sambrasenses, a oferta para as crianças e o excelente ambiente vivido.

Bruno Sousa Costa, Presidente da União Sambrasense, refere: *"É com muito agrado que vemos o nosso campo cheio de amigos, sócios, famílias e os nossos emigrantes que escolheram esta festa como forma de reencontro. Quero salientar aqui o excelente trabalho do staff que de forma voluntária realizou este evento em prol dos sambrasenses."*

A União Sambrasense pretende dar continuidade a este tipo de eventos, apostando no que é nosso, dando ênfase à nossa vertente recreativa e cultural, mostrando o que de bom se faz em São Brás de Alportel. Quero deixar expresso o meu agradecimento, para além do staff, também aos patrocinadores e a todos os participantes do artesanato e gastronomia que compuseram a nossa casa."

A Festa contou com atuações de Laura Pereira e Miguel Zeferino com Banda, Art Musa e Dj Jexx no primeiro dia, cantando e cativando o público, que fez marcação cerrada na frente do palco.

No sábado, a Festa do Emigrante, apostou no acordeão com a atuação de Fred dos Montes Novos e Jaime Costa numa brilhante prestação de acordeão à desgarrada, seguindo-se, a noite de Fado com Amabélio Pereira e guitarristas, um momento emotivo para todos os presentes, em especial, os emigran-

tes. O baile ficou a cargo do sambrasense Válder Reis que encheu a pista e terminou com Charlie Spot, reconhecido DJ a nível internacional.

Ao terceiro dia, subiu ao palco, o Rancho Folclórico da Velha Guarda, ao passo de várias gerações entre avós e netos, Rita Baptista, apresentou uma elegante performance de dança contemporânea e ballet. Para terminar, Luís José e Vera Pereira, animaram o último dia da Festa com baile.

Uma festa para todos os sambrasenses, mas em especial, dedicada a todos os emigrantes que vivem longe da sua terra, que conhecem a palavra saudade melhor que ninguém e que se sentiram muito honrados.

Teresa Teodoro Novo, emigrante em França, deu o seu testemunho: *"É muito bom ver este reconhecimento a quem teve de emigrar à procura de novas oportunidades. Chegar aqui e ter um mapa*

mundo à nossa espera, deixando a nossa marca, é simplesmente fantástico. Sentimo-nos acarinhados e agradados. Muito obrigado por tão bonita festa. É bom estar aqui!"

A direção da União Sambrasense agradece a todos os elementos do staff que de forma voluntária, durante vários dias foram incansáveis para que a organização deste evento fosse de excelência, agradecer à Câmara Municipal de São Brás de Alportel pela disponibilização logística de material inerente à festa e aos seus colaboradores, bem como a todos os patrocinadores, que foram parte essencial para a realização da festa, aos artistas por aceitarem fazer parte do programa, aos artesãos e empreendedores que anuíram com o desafio de criar uma mini feira de artesanato e tradição, aos sambrasenses, aos sócios, aos amigos e famílias que nos visitaram e ajudaram a fazer desta festa, um grande evento!

Muito obrigado a todos os Patrocinadores da Festa do Emigrante



EXCLUSIVO

SÓNIA ANDRÉ: a coragem de reerguer um sonho amputado

“Fiquei muito ansiosa e triste. Tinha que sair da loja antiga e não tinha para onde ir.”

Ao dia 31 de agosto, a empreendedora sambrasense, Sónia André, expunha nas redes sociais a situação delicada que se encontrava na construção do seu novo espaço em São Brás de Alportel, isto porque, a obra tinha sido abandonada pela empresa contratada sem ter terminado o projeto e com pagamentos adiantados.

Gerou-se uma grande onda de solidariedade para com Sónia André, ao ter perdido o seu investimento, bem como alguma polémica pela publicação de vários e-mails, fotografias e orçamentos publicados, dando aso a novos testemunhos sobre situações idênticas.

Sem ver esperança na reconciliação saudável com a empresa em questão, a fim de terminar as obras, ou reaver o seu dinheiro, Sónia André, arregaçou as mangas e voltou à carga com as obras para ter de novo o seu SHE e conseguir manter o seu ganha pão bem como das suas colegas.

Confessa que se sente triste, angustiada com este azar, mas que para si, a maior justiça que pode ser feita é evitar que esta empresa volte a trabalhar com outras pessoas para não verem os seus sonhos adiados.

O jornal O Sambrasense mantém a sua imparcialidade perante este caso, tendo ainda contactado a empresa em questão, que via e-mail, decidiu não comentar o caso.

ENTREVISTA

Que sonho é este que queres realizar neste espaço onde estamos?

Na verdade, é uma transferência, a minha ideia é trazer o She para aqui, um espaço com instalações maiores, para receber novos serviços. É o continuar de um sonho.

Em 2023 surgiu a oportunidade de comprar este imóvel, e eu decido avançar e compro a loja em março.

A partir daí comecei a procurar empreiteiros que tivessem disponibilidade para assumir a responsabilidade total pela obra, uma vez que eu não podia deixar de trabalhar enquanto a loja não ficava pronta.

Entretanto, uma cliente minha, muito simpática, indicou-me o marido para esse tipo de serviço e eu decido pedir um orçamento não só a eles, mas também a outras empresas do mesmo ramo.

O orçamento desta empresa em questão, era o único que me garantia a canalização, o pladur, a parte de iluminação e a construção/modificação das duas casas de banho já existentes.

Decido então adjudicar o orçamento que me foi apresentado sem sentir qualquer motivo para não confiar na senhora em questão, pois tratava-se de uma cliente minha, que via com alguma regularidade.

Quando é que começam as obras?

Em abril, adjudiquei os 10mil euros e ele é aqui que tudo começa. Durante o mês seguinte, o senhor em questão mal apareceu na obra, coisa que achei estranho e decidi questionar, ao que este me respondeu que estava a terminar outra obra, mas para eu não me preocupar porque ele tinha equipas e que o trabalho iria ser feito no tempo previsto.

Após aquela conversa, fiquei mais tranquila, pois assegurou-me que estava tudo a correr como seria suposto. Mais uma vez, não senti qualquer motivo para não confiar no que me estava a ser dito.

Depois disto, são abertos uns roços no chão para fazer a canalização para os ga-

binetes, e são feitas ainda algumas alterações a nível de eletricidade. Após estas intervenções é-me pedido mais 5 mil euros para comprar o material necessário à continuação da obra.

Tinha ficado acordado que o pagamento seria feito os primeiros 50% para o arranque da obra, e o restante seria a combinar, então pensei que o restante valor me ia ser pedido conforme a necessidade de ir comprando o material.

Fiz então a transferência no valor de 3mil e dois dias depois transferi o restante.

Foi nesse momento que percebeste que algo está errado?

Ainda não... apesar de ter achado um pouco estranho ele ter-me pedido logo mais dinheiro, foi sempre me apresentando as faturas relativas a todas as transferências que tinha sido feita até à data.

No local da obra, era visível todo esse investimento?

Não. Já estávamos em junho e a obra não tinha avanços que justificassem tanto dinheiro já pedido. Foi aí que comecei a questionar e a andar mais perto da obra. E então descobri a personalidade do empreiteiro que havia contratado.

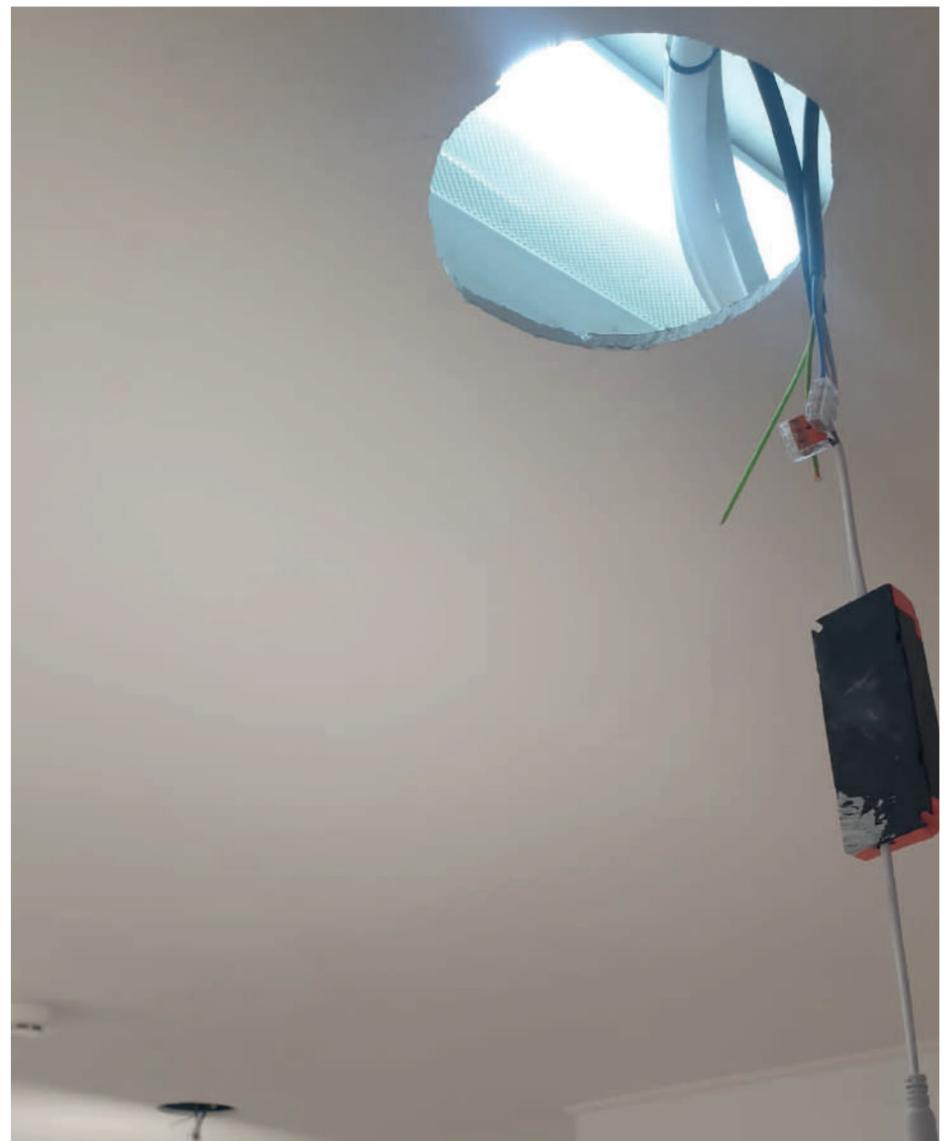
Posso dizer que me senti muitas vezes indesejada na obra, ouvindo comentários bastante desnecessários, fazendo com que eu não me sentisse bem e tentando afastar-me da loja.

No dia 27 de julho sou surpreendida com um email a pedir-me mais 4mil € ao qual eu respondo que não iria fazer essa transferência e que o valor restante só iria ser pago no final da obra.

Nisto, o senhor liga-me, extremamente exaltado e diz-me aos gritos “Ou tu me pagas estes 4 mil euros ou não te avanço mais a obra”.

Entrei em pânico, pois na semana seguinte ia estar ausente do país e quando regressasse queria começar a desmontar a loja antiga para começar a trazer tudo para o espaço novo.

Senti-me entre a espada e parede pois não tinha o fator tempo a meu favor e não



podia ficar com a obra parada.

E fizeste a transferência dos 4 mil euros?

Sim, mas a partir daí tudo mudou. A sua postura e a maneira como me tratava, passou a ser agressiva e longe de ser educado.

Sempre que tentava obter respostas, respondia-me exaltado, aos gritos e sempre de forma intimidadora.

Uns dias depois, sou completamente surpreendida com um email do senhor em questão, a pedir que lhe transferisse os últimos 1000€ que faltavam.

E já havia avanços na obra para outro pedido de pagamento?

Quando me deslocuei à obra vejo que o único avanço tinha sido o chão flutuante que tinham começado a colocar numa das salas.

Chão esse que não era o que tinha sido orçamentado, mas sim um mais barato e de menor qualidade, não sendo o ideal para um espaço comercial.

Resolvo não o confrontar e afasto-me da obra durante uma semana, para depois verificar que avanços foram feitos.

E o que acontece depois?

As obras pouco ou nada avançaram. O

EXCLUSIVO

que estava feito era a metades. E eu começo a perceber que ele não vai terminar a obra e que vai abandonar.

Nesse dia ainda me ocorreu a ideia de mudar as fechaduras, mas não o fiz. E era o que devia ter feito porque na altura ainda tinha o material todo cá dentro e podia ter me salvaguardado.

Mas era fim-de-semana e resolvi esperar. No sábado, a minha colega Carina foi visitar o espaço e já estava tudo abandonado. Ele tinha deixado a obra.

Como é que ficaste depois de ter percebido que a obra tinha sido abandonada?

Fiquei muito ansiosa e triste. Tinha que sair da loja antiga e não tinha para onde ir. Decidi ligar-lhe para nos encontrarmos,

entregar os mil euros, a ver se a obra era terminada.

O senhor acede ao pedido e encontra-se comigo, o meu marido e mais dois amigos. Não entregámos o dinheiro. Mas ficou combinado que na segunda feira seguinte, ele ia voltar para retomar os serviços. Apertou a mão ao meu marido e comprometeu-se. Mas não apareceu. Enviou mensagem ao meu marido, a dizer que ele não ia ceder a ameaças, que sabe muito bem que tem dinheiro para nos devolver e que nunca roubou nada a ninguém.

Mas ele nunca teve a intenção de me pagar. Aquilo foi, mais uma estratégia para ganhar tempo.

Então o meu marido deu-lhe 24 horas para entregar o dinheiro. Trocámos alguns e-mails, mas o dinheiro nunca mais

voltou.

E que medidas tomaste para retomar a tua vida profissional?

Após contactar alguns advogados, o que me foi dito, é que a lei e a justiça nestes casos são muito demoradas, ou seja, para reaver o meu dinheiro, sem ser garantido que o ia receber, não poderia mexer na loja, até que os peritos cá viessem e eu preciso de trabalhar para sustentar a minha família bem como as minhas colegas.

Vou agir judicialmente, mas neste momento, eu prefiro esquecer que tive esse dinheiro, e ir para a frente com a obra. Vou pagar tudo de novo.

Felizmente, encontrei muito boas pessoas que me ajudaram e aceitaram dar continuidade à obra bem como a minha

família que me ajudou a nível monetário. Sem eles não seria possível.

Para ti, o que é fazer-se justiça neste caso?

Para mim justiça é alertar as outras pessoas para não solicitarem mais trabalho a esta empresa. Eu já não falo em receber o dinheiro de volta. Eu apenas quero que o meu caso seja a última injustiça que foi feita.

Tive azar na vida, foram anos a poupar, para não ter que pedir ao banco, para quando tivesse oportunidade comprar uma loja e acabou por ser assim. Mas isto é o início e eu vou continuar a lutar e reerguer o She.

Testemunho de FRANÇOISE MAJOLA

“Não tinha falado sobre isto porque sentia-me frustrada. Fiquei mal emocionalmente e financeiramente.”

Após a história de Sónia André ser divulgada nas redes sociais, começaram a surgir outros testemunhos em São Brás de Alportel e pelo resto do Algarve, sobre a empresa em questão, mencionando os supostos mesmos problemas de orçamento, qualidade dos trabalhos e entrega das obras.

O jornal O Samsbrasense ouviu Françoise Majola, samsbrasense, que afirma ter tido problemas com a mesma empresa, mas que até agora tinha estado em silêncio.

A publicação de Sónia André foi o gatilho para desmontar mais testemunhos que estavam silenciados por vergonha ou até medo.

Informamos ainda que o Jornal O Samsbrasense contactou a empresa em questão via e-mail que afirmou não ter nada a comentar e que o caso em questão se encontra no ministério público (DIAP) e a investigação seguirá o seu curso. O Jornal O Samsbrasense está aberto a ouvir todos os lados da história bem como outros testemunhos que queiram expor a sua versão da verdade.

ENTREVISTA

Françoise, afirma nas redes sociais ter sido vítima de falcaturia da mesma empresa que Sónia André referiu. O que aconteceu?

Basicamente, o que tenho para dizer é que o senhor em questão estava a fazer uma obra ao meu lado, fui falar com ele para saber se podia dar orçamento para umas obras na minha casa para alguns arranjos que queria fazer. O orçamento demorou a ser entregue.

Fugiu do orçamento inicial com desculpa que isto ou aquilo não estava previsto, por exemplo: tinha pedido para serem pintadas 7 portas de branco no corredor, ele pintou 2 e disse que as outras não estavam incluídas.

Outra situação demonstrativa da falta de palavra e profissionalismo, foi outra situação decorrida durante as obras, quando estava a forrar as paredes com pladur, sendo que o combinado tinha sido forrar paredes e tetos, mas o senhor apenas forrou uma parede e para fazer o restante, cobrou mais!

Foi sempre encarecendo o trabalho, fugindo do valor inicial acordado, ou seja, a obra ficou o dobro do orçamentado.

E o trabalho foi sempre sendo pago? Mesmo não sendo o valor orçamentado inicialmente?

Eu fui sempre transferindo dinheiro ante-

cipadamente. E enviando o comprovativo.

Disse-me numa sexta-feira que terminava a obra no dia seguinte (sábado). Nunca mais apareceu.

Deixou de atender chamadas e responder a mensagens. Foi muito difícil de gerir tudo isto e ver a obra inacabada!

Que ações tomou a seguir?

Ameacei que ia apresentar queixa. O senhor decidiu entregar a chave da minha casa e o comando da garagem, a um vizinho meu a quem pedi para dar uns retoques de pintura num canto da casa.

O meu vizinho viu os defeitos todos que a obra tinha e tudo o que estava por acabar e foi dizer-lhe que ele tinha sido sacana comigo.

Porque é que nunca contou a sua história até agora?

Sentia-me frustrada e burra, chorava muito. Nem contava a quase ninguém a minha situação.

Fiquei mal emocionalmente e financeiramente. Cheguei inclusive a ter dúvidas se o que ele me fez poderia ser considerado crime e se eu seria um caso isolado.

Agora, quando vi a história da Sónia no Facebook, comecei por contar que tinha passado por algo semelhante até que pela leitura das publicações cheguei à conclusão que se tratava da mesma empresa!

Sinto-me triste de não ter podido avisar quem se deixou enganar a seguir a mim.



VOLUNTARIADO

IV. Os nossos Bombeiros



Em setembro, 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



NUNO CARREIRA

Nuno Miguel Gomes Carreira nasceu no verão de 1978, a 24 de agosto!

Bombeiro profissional, com a categoria de subchefe, integra a corporação desde 1993 e já tem uma longa experiência nesta missão altruísta de servir o próximo!

Conta-nos que tudo começou na escola quando num grupo de amigos, viram um cartaz de recrutamento para os Bombeiros Voluntários de São Brás ... decidiram aventurar-se nesta experiência e aqui estamos hoje!

Ingressou nos Bombeiros de São Brás de Alportel aos 14 anos, no ano de 1992, mas apenas foi inscrito em 1993. Mais tarde, de 2019 a 2021 esteve na reserva, regressando ao Quartel onde tem vivido toda a sua experiência de Bombeiro.

Primeira memória enquanto bombeiro?

"Recordo-me que quando ingressei, a formação inicial para bombeiro era diferente de como está estruturado atualmente. Antigamente, ingressávamos e a formação era em conjunto com todos os elementos que já pertenciam a esta casa. Havia muitas trocas de experiências, muita camaradagem e havia mais o sentimento de "família". Hoje em dia, quem quer ingressar nos bombeiros tem formação específica que não é partilhada com todos os camaradas."

Episódio mais marcante?

"A ocorrência que mais me marcou foi uma situação com um bebé que entrou em PCR (Paragem Cardiorrespiratória), realizámos as manobras de reanimação e conseguimos reverter a situação. Lembro-me de toda a adrenalina e no final ter sentido o sentimento de dever cumprido!"



AOS JOVENS DE HOJE, A MENSAGEM QUE GOSTARIA DE DEIXAR:

"Cada um tem que encontrar a sua motivação para ingressar nesta Missão, visto nos Bombeiros haver diversas áreas e cada dia é diferente com ocorrências diferentes. Nesta Missão superam-se desafios diariamente e sentimos o sentimento de dever cumprido."

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

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

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

OPINIÃO

Falta de pagamento de rendas | despejo

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

1. Resolução

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

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

não, domicílio convencionado estabelecido pelas partes no contrato.

2. Comunicação Escrita

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

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

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

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

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

3. Despejo

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

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

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



INDALÉCIO SOUSA | ADVOGADO

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

Contrato de Arrendamento | Prazos para Rescisão

No âmbito do arrendamento, encontramos dois direitos fundamentais, o direito à propriedade privada, vetor de desenvolvimento e crescimento socioeconómico, e o direito à habitação que se realiza em muitos casos através do arrendamento de uma propriedade. O grande desafio é construir uma relação saudável que visa o equilíbrio dos interesses das partes.

Destaca-se ainda o facto de que o acesso ao arrendamento não pode ser vedado por motivos de sexo, ascendência ou origem étnica, língua, território de origem, nacionalidade, religião, crença, convicções políticas ou ideológicas, género, orientação sexual, idade ou deficiência.

Os contratos têm de ser reduzidos a escrito, independentemente do prazo ou duração, se esta obrigatoriedade não for observada, considerar-se-ão válidos desde que a falta deste seja impu-

tável ao senhorio, tendo o arrendatário o encargo de provar que usou a habitação e os pagamentos da renda, correspondente ao período de seis meses com o acordo do senhorio.

No caso dos contratos de arrendamento para habitação permanente, a duração mínima é de um ano, caso sejam celebrados por períodos inferiores, serão, automaticamente, alargados ao prazo mínimo.

Se os contratos para habitação permanente forem inferiores a três anos, e nada tiver sido fixado em contrário, consideram-se renovados por um mínimo de três anos. Se forem superiores, renovam-se por períodos sucessivos de igual duração. O senhorio não poderá opor-se à sua continuidade durante três anos, na primeira renovação, exceto em casos especiais como, por exemplo, se precisar da casa para si ou para os filhos.

Quanto a rescisão do contrato de

arrendamento, a lei determina que o senhorio tem de justificar a razão da mesma, a necessidade do imóvel para habitação própria ou de descendentes em primeiro grau; demolição, execução de obras de remodelação ou restauro profundo que obrigue à desocupação do imóvel ou que tenha um custo de 25% do valor patrimonial tributário constante da matriz do locado ou proporcionalmente calculado, incluindo imposto sobre valor acrescentado; ter rendas em atrasos superiores a três meses.

A rescisão do contrato de arrendamento depende de comunicação por carta registada, sendo que, por parte do senhorio, deve ser feita com uma antecedência superior do que se essa denúncia fosse por iniciativa do arrendatário. Assim: Contratos com duração igual ou superior a 6 anos, de 1 a 6 anos, de 6 meses a 1 ano e menos de 6 meses, os prazos para comunicação será de 240 dias, 120 dias, 60 dias e 1/3 do prazo

de duração inicial do contrato ou da sua renovação respetivamente.

No caso de ser o arrendatário a rescindir, os prazos de comunicação são diferentes. Contratos com duração igual ou superior a 6 anos, de 1 a 6 anos, de 6 meses a 1 ano e menos de 6 meses, os prazos para comunicação será de 120 dias, 90 dias, 60 dias e 1/3 do prazo de duração inicial do contrato ou da sua renovação respetivamente.



NÍVEA SILVA | SOLICITADORA

Artigo realizado no âmbito do Protocolo entre o Jornal O Sambrasense e a Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução (OSAE)

Estou aqui...e ali...e acolá...e ali outra vez!!!

Onnipresença, faculdade de estar presente em toda a parte, e que se julgava ser uma faculdade apenas de Deus, onde o Senhor está presente em todos os lugares ao mesmo tempo, observando tudo o que nos diz respeito, é atualmente uma faculdade de alguns seres humanos, com os quais lidamos no nosso dia-a-dia. A Bíblia mostra-nos que Deus é o único que é onipotente, onipresente e onisciente. *"Ninguém é tão poderoso ou sábio como Deus e somente Ele consegue estar presente em todo lado ao mesmo tempo."*, mas parece que estamos enganados.

Perante isto é preciso explicar a alguns seres humanos, que se achando

superdotados, que tal capacidade não lhes é própria e quando se pretende estar em todo o lado, de bem com Deus e com o Diabo, é preciso muita atenção e cuidados redobrados... *"Aquele que tudo sabe, nada sabe"*, é crucial saber e aceitar que não somos conhecedores de todas as verdades do mundo e de tudo o que se passa à nossa volta, é preciso ter a humildade de reconhecer também a nossa ignorância, e, esse será sempre um grande gesto de sabedoria.

A ambição desmedida e a obstinação intensa levam muitas vezes a esta necessidade de onnipresença, como se nada se pudesse desenvolver ou realizar sem a presença desses seres. As presenças podem ser fugazes ou não,

há públicos mais apetecíveis que outros, mas isso pouco importa, o que realmente importa é o famoso registo fotográfico. E se estranhamente, a estes seres todo-poderosos e superdotados não lhes for possível estar em todo o lado e ao mesmo tempo, entram ao serviços outros elementos desta teia da onnipresença e que mais não são que os olhos e os ouvidos dos Senhores, registando os melhores e mais importantes momentos, para mais tarde recordar. **A onnipresença mais não é que uma prática de intromissão na vida das pessoas, e como disse um dia Guinote (2017) o totalitarismo não tem lados, quer estar em todo o lado.**

O totalitarismo é uma procura cons-

tante de condicionar comportamentos, comportamentos que se condicionam com promessas, com oferendas e com discursos melosos, resta depois saber como terminarão todas estas histórias encantadas de fadas e fadinhas, porque como em qualquer história nem sempre as promessas são cumpridas, nem sempre os finais são os desejados e os seres superdotados nem sempre cumprem a sua palavra.



SÍLVIA REVÉS

REPORTAGEM

SOU PORTADORA DE UMA DOENÇA AUTOIMUNE

Testemunhos

O Jornal O Sambrasense realizou uma reportagem no âmbito da saúde, recolhendo testemunhos de três jovens sambrasenses, que são portadoras de doenças autoimunes.

Afetando cerca de 5% da população

portuguesa, as doenças autoimunes são provocadas por anomalias no nosso sistema imunitário, responsável pela defesa do organismo de doenças infecciosas e cancro, que começa a atacar as células do nosso corpo.

Enquanto algumas destas doenças

atacam apenas um órgão, como é o caso das doenças da tiroide (como a Tireoidite de Hashimoto) ou das doenças da pele (como o Vitiligo), outras estão associadas a atingimento sistémico, ou seja, de múltiplos órgãos em simultâneo, como é o caso do lúpus, da esclerose sistémi-

ca (esclerodermia), artrite reumatoide ou da Síndrome de Sjogren.

A população mais afetada são as mulheres jovens e o seu diagnóstico é complexo, podendo implicar diversas consultas e exames complementares.



CRISTIANA GUERREIRO
28 anos | Celiaca

A doença celiaca é uma doença autoimune do intestino, causada por uma sensibilidade permanente ao glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis. O glúten diz respeito a um conjunto de proteínas vegetais que conferem capacidade de absorção de água, viscosidade e elasticidade às farinhas que as contêm. As proteínas do glúten são ricas em prolina e glutaminas, as quais são deficientemente digeridas a nível do trato gastrointestinal, sendo a gliadina a principal componente tóxica para indivíduos suscetíveis. O glúten existe no trigo, centeio, cevada e aveia.

Com que idade descobriste que eras portadora de uma doença autoimune?

Descobri com 27 anos que era portadora desta doença autoimune. Sou celiaca. Passei mais de 2 anos a vomitar e a ter um imenso mau estar sempre que comia. Consultei um médico diferente logo no início destes sintomas, quando o vomitar passou a ser recorrente e nada me foi diagnosticado nem feito exames, saí do consultório médico com: "isso é o sistema nervoso, ansiedade, stress".

Quando é que recibes o diagnóstico?

O diagnóstico demorou esses dois anos a ser feito, quando descobri que tinha anemia e consultei o médico diferente que quis descobrir a sua causa e foi aí, outubro do ano passado, que tive a primeira suspeita da doença, que depois se confirmou por meio de outros exames.

Que limitações sentes no dia-a-dia?

No início foi algo muito difícil de lidar,

sou uma pessoa que gosta muito de comer fora e agora tenho de me preocupar com tudo, sendo que aqui ainda não temos muitas opções de restaurantes que façam comida sem glúten. Tem sido uma aprendizagem, agora se for sair tenho sempre de planear o que vou comer, se tenho sítios onde ir ou se tenho de levar comida.

Felizmente tenho pessoas ao meu lado que entendem a minha condição, mas acabo sempre por me sentir mal por não conseguir ir aos sítios que gostava, sem me preocupar.

E também é muito frustrante ter de deixar de comer aquilo que comi toda a vida, as minhas comidas favoritas. Parece uma coisa simples de lidar, "é só comida", mas quando é feito um diagnóstico para o resto da vida, deixa de ser só apenas comida, mas sim tudo a que estás habituado, é um alterar de toda a nossa rotina, ir contra as nossas vontades por uma doença.

Com que idade descobriste que eras portadora de uma doença autoimune?

Por volta dos 14 anos. Fui diagnosticada com espondilite.

Que sintomas tiveste na altura? O diagnóstico foi rápido?

Quando tinha 12 anos comecei com dores num pé depois no outro pé e as dores foram se espalhando pelo corpo.

Na altura associaram a dores de crescimento, mas após consulta de reumatologia e mais exames complementares chegaram à conclusão que era uma doença autoimune.

O diagnóstico foi demorado! Primeiro porque a médica de família como referi pensava que seria dores de crescimento e depois porque só quando

fui analisada mais seriamente por um reumatologista e só aí é que chegaram a uma conclusão.

Que limitações tens na tua vida dada à doença que possuis?

As limitações são muitas! Vivo em constante dor, mesmo em tarefas "básicas" do dia a dia! Há sempre limitações e dor.

O trabalho é onde sinto mais limitações não posso ter um emprego dito "normal" porque existe sempre um senão... como passar muito tempo sentada ou muito tempo em pé, pois são realidades que não consigo ter.

Na vida pessoal e relacional é muito complicado também, imaginem, ser companheiro de alguém está sempre em sofrimento!



ANDREIA BERNARDO
25 anos | Espondilite

A espondilite anquilosante é uma doença reumática crónica de natureza inflamatória. O seu nome deve-se ao facto de as vértebras ficarem inflamadas e "soldarem-se" entre si, causando anquilose (fusão) da coluna vertebral e das articulações sacroilíacas (as que unem a parte inferior da coluna com a bacia). O resultado acaba por ser a limitação da mobilidade e a perda de flexibilidade da coluna vertebral (fica mais rígida).

Apesar de, na maioria dos casos, surgir de forma isolada, pode aparecer associada a outras condições clínicas, como a psoríase ou a doenças inflamatórias intestinais.

REPORTAGEM



SELMA MENDONÇA
28 anos | Doença de Crohn

A doença de Crohn é uma patologia inflamatória que afeta o tubo digestivo e que pode provocar dores abdominais, diarreia, mal-estar, anemia e desnutrição.

Ainda há muito por compreender sobre este processo inflamatório que se transforma numa doença crónica.

Com que idade descobriste que eras portadora de uma doença autoimune?

Tinha apenas 10 quando comecei a ter alguns sintomas de alarme, basicamente, tudo o que comia saía, seja vômitos ou diarreia. Levei um ano e tal assim, com idas ao centro de saúde onde diziam que era anorexia e bulimia. Fiz tratamentos para parar o vômito, levei injeções, perdi muito peso. Tinha 10 anos e pesava 25 kilos.

Esta doença na altura não era conhecida em crianças, mas sim associada a pessoas mais velhas.

Que outras sintomas tiveste na altura? O diagnóstico foi rápido?

Passado um ano, uma enfermeira do centro de saúde de Faro, recomendou-me ir a Loulé, onde aí sim descobriram a minha doença com um exame aos intestinos.

De Loulé segui para o Hospital de Faro, começava ali a análise da minha situação, mais de 30 médicos, todo o tipo de especialidades, recordo-me de levar 5 litros de soro que acabou em 1 hora pois estava completamente desidratada. Fiz todo o tipo de exames, internada na urgência, desde análises, contrastes, foram cinco anos muito difíceis.

Fiquei um mês sem ir à casa de banho tive de fazer uma limpeza de intestino, fui internada várias vezes, tinha que

levar ferro endovenoso por ter muita perda de sangue. Passei mais tempo no hospital que na escola.

E tinha apenas 11 anos quando tudo isto aconteceu. Diagnosticaram-me com Doença de Crohn.

Que limitações tens na tua vida dada à doença que possuis?

As principais limitações estão ligadas ao sistema nervoso, ou seja, tenho que evitar situações de stress e ansiedade pois ataca-me logo o intestino.

A alimentação também tem que ser regrada, tenho uma dieta especial, não posso comer algum certo tipo de comida, alguns temperos, não posso fumar nem beber bebidas alcoólicas ou com gás.

Quando vou a uma entrevista de trabalho faço questão de mencionar esta doença, mas ainda não é muito conhecida, então não fazem caso e o quão delicada é.

Felizmente nunca fui operada, mas faço tratamentos constantemente, onde sou anestesiada por ter a infeção logo no início do intestino. Atualmente, estou a fazer um tratamento que passa por levar injeções na barriga.

Uma das melhores coisas que fiz é aceitar que tenho a doença e fazer o melhor para ter uma vida normal.

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



SAÚDE E BEM-ESTAR

A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

“Começou também a época venatória e continua a campanha de vacinação antirrábica dos cães a partir dos 3 meses de idade(...).”

Estamos no 9º mês do ano, que deve o seu nome à palavra latina septem (7) que era o sétimo mês do calendário romano. A Igreja

dedica o mês à Bíblia, às Dores de Maria e aos Arcanjos. O agosto foi para debulhar e o setembro será para vindimar. O 4º dia do mês é o dia internacional do Abutre, entre eles o grifo e o abutre negro, os quais estão em perigo devido aos envenenamentos, aos abates ilegais, à colisão com linhas de alta tensão e à perda do seu habitat.

A 25 temos o dia internacional do Coelho para apelar à sua preservação e ao seu papel no ecossistema. Seguidamente não podíamos deixar de fazer uma referência especial ao dia 28 que é o Dia Mundial da Raiva e de homenagem a Louis Pasteur, falecido neste dia e que foi quem desenvolveu a 1ª vacina eficaz contra a Raiva, que é uma doença que mata ainda 1 pessoa no mundo de 10 em 10 minutos, sobretudo crianças até

aos 15 anos e que são 60% das vítimas, por isso é fundamental vacinar todos os animais a partir dos 3 meses de idade para que possa haver uma boa convivência entre animais e humanos.

Neste mês permitam-nos uma recordatória a todos os Apicultores que devem proceder à declaração anual de existências, e que podem fazer diretamente no portal do IFAP em www.ifap.pt ou na sede da Associação de Agricultores do Concelho de São Brás de Alportel, de 2.ª a 6.ª feira das 9h às 13h. ou ainda na Direção de Serviços Regionais da Direção-Geral de Alimentação e Veterinária da Região do Algarve, no Patacão em Faro.

Estaremos então a chegar ao fim do Verão e do início das aulas e do Outono com o Equinócio a 22 de setembro

quando a duração desse dia e da noite é igual. Começou também a época venatória e continua a campanha de vacinação antirrábica dos cães a partir dos 3 meses de idade e dos outros cães que tenham sido vacinados há 3 anos, para que os seus donos possam tirar ou renovar as respetivas licenças na Junta de Freguesia.

Despedimo-nos com amizade e toda a gratidão pela especial atenção dos nossos leitores.

Até outubro se Deus quiser.

Escorbuto e a Vitamina C



MARISA BELCHIOR

“A carência grave de vitamina C pode originar a doença de Escorbuto.”

O Escorbuto é uma doença causada pela falta de vitamina C. Atualmente é uma doença rara devido à variedade da nossa alimentação e suplementação dietética, mas já foi uma doença muito comum entre os marinheiros, por falta de alimentos ricos em vitamina C. Também conhecida por ácido ascórbico, a vitamina C está presente nos alimentos cítricos como a laranja, o limão, o ananás, o kiwi e acerola, no sumo do tomate, morango, pimento, batata, brócolos e espinafres. Ela é essencial para a formação e cresci-

mento ósseo, para a síntese de colagénio e hormonas, para o bom funcionamento do sistema imunitário, para manter os dentes e gengivas saudáveis, e para a absorção de ferro a nível intestinal. A sua carência é rara, mas pode acontecer em pessoas desnutridas, como os idosos, ou em pessoas que necessitam de uma maior quantidade de vitamina C, por exemplo devido a gravidez/amamentação, hipertireoidismo, diarreia prolongada, cirurgia, queimaduras graves, ou até mesmo em pessoas fumadoras. A carência grave de vitamina C pode originar a

doença de Escorbuto que se caracteriza por: sangramento fácil das gengivas e da pele, inchaço das gengivas, perda de dentes, dor nas articulações e nos ossos, fadiga, palidez, pele muito seca e escamosa, infecções recorrentes, cicatrização difícil de feridas e anemia.

O tratamento desta doença passa por prescrição de um suplemento de vitamina C em altas doses durante pelo menos 3 meses e uma mudança na alimentação. Devem-se privilegiar os vegetais e frutas cruas pois o calor da cozedura dos alimentos destrói a vitamina C.

Cicatrizes: Desmistificar e entender a sua importância



WILSON RODRIGUES

“(...) olhar para as cicatrizes; dar a conhecer a relevância e a influência que estas poderão ter nas diferentes partes do nosso corpo; salientar a importância do tratamento das mesmas.”

O tema das cicatrizes tem ganho cada vez mais protagonismo nos últimos tempos como assunto de debate entre colegas da área da saúde e também com os respetivos pacientes.

As cicatrizes, são cada vez mais, um fator muito importante a ter em conta na abordagem de diagnóstico de dores corporais que aparentemente nada têm em relação com as mesmas.

As cicatrizes são o resultado de um processo de recuperação e regeneração natural dos tecidos do corpo e sem este processo designado de cicatrização, não nos seria possível viver durante muito tempo após uma lesão.

Existem vários tipos de cicatrizes consoante a sua origem, sejam elas devido a queimaduras, cirurgias ou traumas, e também poderão ter algum tipo de complicações no seu desenvolvimento, como atrofia, hipertrofia ou quelóide.

A conotação a que se dá quando nos referimos a uma cicatriz, normalmente é negativa, ou depreciativa, pois está comumente associada a uma experiência traumática seja a nível físico, como também psíquico e emocional. Com este artigo, pretende-se desmistificar; mostrar uma forma diferente de olhar para as cicatrizes; dar a conhecer a relevância e a influência que estas poderão ter nas diferentes partes do nosso corpo; e finalmente, salientar a importância do tratamento das mesmas para o bem-estar geral e específico do corpo humano.

Tendo sido, em toda a minha vida profissional, aquelas que mais impacto têm a nível físico e também a nível emocional, tomei a liberdade de aprofundar o tema das cicatrizes resultantes de cesariana.

As cicatrizes de cesariana têm um sabor agri-doce. Da mesma forma que podem retirar alguma qualidade de vida da parturiente, também são responsáveis por permitirem dar uma nova vida com menos complicações ao bebé e à sua mãe.

Deste modo, num contexto emocional, deve sempre prevalecer uma abordagem positiva quanto à justificação da necessidade a que esta (ou qualquer outra) cicatriz foi realizada, servindo como forma de prevenir complicações emocionais que muito estão associadas a estes processos cirúrgicos. Estas emoções poderão mais tarde associar-se a estados mentais depressivos, ou até mesmo influenciar na interpretação dolorosa corporal, que também poderá estar ligada à tão famosa dor crónica.

Além dos processos emocionais, as cicatrizes estão muito associadas aos diferentes tipos de dor, tendo em conta a sua especificidade. Podem ser específicas ou inespecíficas (as últimas chamadas de dores referidas). As dores específicas, serão sempre na área da cicatriz e surgem em repouso, em movimento ou quando se estira e/ou se mobiliza a mesma; as dores referidas surgem noutra local completamente diferente da cicatriz e que estamos longe de a associar diretamente à mesma. Quero com isto salientar que, apesar de a cicatriz estar num determinado local do corpo, esta pode influenciar e causar dores noutra ponto completamente diferente.

No caso específico da cicatriz de cesariana, estas dores referidas afetam normalmente a zona lombar, zona púbica e

zona interna da coxa até aos joelhos. No entanto, também existe a conexão com zonas mais longínquas do corpo como a zona cervical, ombros, e pode até ser uma das causas de dores de cabeça e de uma falsa dor ciática. Além disso, as cicatrizes influenciam a fluidez sanguínea, nervosa e linfática, que pode resultar em retenção de líquidos, pernas inchadas, alterações sensitivas, etc.

Depois desta demonstração muito generalizada da influência que tem uma “simples” cicatriz no nosso corpo e na nossa mente, salienta-se a importância da prevenção e tratamento das cicatrizes feito por profissionais de saúde competentes e qualificados para que estas não sejam fatores adjuvantes para futuras complicações na qualidade de vida de cada um de nós.

*Fisioterapeuta e Osteopata
1971 | Ordem dos Fisioterapeutas | C-0032212*

SAÚDE E BEM-ESTAR

Uma Palmada não resolve nada!



CATARINA RAMOS

Quando considerar a utilização de estratégias disciplinares punitivas e de afirmação do poder, no exercício da parentalidade, pode afirmar-se que estas influenciam o indivíduo de diferentes formas, ao longo do seu desenvolvimento. Vários são os estudos que suportam a hipótese de que a parentalidade está envolvida nas habilidades de controlo executivo das crianças e sugerem que a sua influência pode ser observada não apenas nas dimensões comportamentais e cognitivas, mas também nas neurobiológicas. Existe consenso de que a parentalidade negativa pode afetar o desenvolvimento da função executiva das crianças. Além disso, punições severas e disciplina inconsistente foram negativamente correlacionadas com a inibição do crescimento cognitivo.

Segundo Danese e colaboradores, as crianças de pais autoritários revelam um maior atraso no desenvolvimento das funções cerebrais em comparação com outras crianças expostas a um estilo de parentalidade positiva. Este atraso pode estar relacionado com o desenvolvimento deficiente dos sistemas de resposta ao stress, causados pela exposição prolongada a um estilo parental autoritário e, por isso, apresentam, frequentemente, um padrão neuronal mais imaturo que se reflete nas respostas a estímulos de stress e de controlo inibitório.

Contudo, enquanto a punição corporal tem maior impacto ao nível executivo da criança, a hostilidade verbal está mais

relacionada à capacidade de desenvolvimento do cérebro. Assim, a exposição prolongada a punições físicas tem influência negativa direta nas capacidades de gestão de emoções, bem como na facilidade de realização de processos cognitivos de ordem superior. Já na hostilidade verbal verifica-se um impacto negativo no ritmo cerebral das crianças do ponto de vista da neuroimagem. O processamento emocional, a memória de trabalho e o controlo inibitório são funções que são prejudicadas pela parentalidade autoritária.

As funções de ordem superior ficam comprometidas, aquando da utilização de estratégias disciplinares punitivas, uma vez que exercem influência determinante no padrão relacional da criança, na qualidade das suas relações presentes e futuras e ainda ao nível das capacidades cognitivo-sociais e da comunicação. A longo prazo, os indivíduos apresentarão níveis de autoestima mais baixos, bem como maior tendência para sintomatologia associada a quadros depressivos e a sentimentos de ansiedade, medo, humilhação, rejeição, inferioridade e de culpa. Problemas de internalização e de externalização estão relacionados com a punição corporal durante a infância que pode refletir-se numa maior sensação de desconfiança em situações ambíguas e, consequentemente, na utilização de comportamentos agressivos na resolução de determinados problemas.

É fundamental salientar a maior probabilidade de desenvolvimento de um estilo de vinculação inseguro em que os ciclos coercivos e de violência aumentam, generalizando-se para outros contextos, sejam eles sociais, profissionais, relacionais ou familiares.

Deste modo, torna-se fundamental proceder a uma análise mais profunda das relações entre pais e filhos, no sentido de se compreenderem as principais crenças parentais, não só relativamen-

te ao comportamento da criança, como também relativamente às estratégias disciplinares a serem usadas e os seus efeitos imediatos.

De certeza que o leitor já contactou com este tipo de estratégia disciplinar, direta ou indiretamente. Infelizmente, este tipo de resposta mais imprudente e agressiva ao comportamento das crianças continua a ser uma realidade atual, principalmente por desinformação relativamente ao tema. Neste sentido, torna-se pertinente que os adultos sejam capazes de autorregular as suas emoções e modificar o seu comportamento, uma vez que são mais capacitados do

que as crianças para o fazer.

Deste modo, futuramente, seria interessante criar um método educacional com estratégias orientadoras para pais, cuidadores e educadores. Através da passagem deste tipo de informações, é possível uma maior e melhor consciência dos conceitos, bem como dos padrões relacionais familiares. Assim, poder-se-á contribuir para a qualidade das relações futuras dos indivíduos e, consequentemente, para a quebra de ciclos de violência.

Lic. em Psicologia, Universidade de Lisboa

REFERÊNCIAS

- Danese, A., & McEwen, B. S. (2012). Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior*, 106, 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.08.019>
- Devet, K. A. (1997). Parent-adolescent relationships, physical disciplinary history, and adjustment in adolescents. *Family Process*, 36(3), 311–322.
- Du, R., Bian, Y., Bai, Z., & Zhu, Y. (2017). Brain emotional oscillatory activity for anger revealed by event-related spectral perturbation. *Wuhan University Journal of Natural Sciences*, 25, 162–168. <https://doi.org/10.19823/j.cnki.1007-1202.2020.0021>
- Gershoff, E. T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: a meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539–579.
- Ispa, J. M., Fine, M. A., Halgunseth, L. C., Harper, S., Robinson, J. L., Boyce, L., & Bradysmith, C. (2004). Maternal intrusiveness, maternal warmth, and mother-toddler relationship outcomes: Variations across low-income ethnic and acculturation groups. *Child Development*, 75, 1613–1631. <https://doi.org/10.1111/j.14678624.2004.00806.x>
- Francis, S.E., Manley, S. Parental Beliefs about Anxiety as a Mediator of Parental Overcontrol and Adolescent Anxiety. *J Child Fam Stud* 31, 2885–2902 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02378-y>
- Ramsburg, Dawn. & ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. (1997). *The debate over spanking*. Champaign, IL : ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, University of Illinois
- Roskam, I., Stievenart, M., Meunier, J., & Noel, M. (2014). The development of children's inhibition: Does parenting matter? *Journal of Experimental Child Psychology*, 122, 166–182.
- Xing, X., Wang, M., & Wang, Z. (2018). Parental corporal punishment in relation to children's executive function and externalizing behavior problems in China. *Social Neuroscience*, 13, 184–18
- Zhai, Z. W., Yip, S. W., Lacadie, C. M., Sinha, R., Mayes, L. C., & Potenza, M. N. (2019). Childhood trauma moderates inhibitory control and anterior cingulate cortex activation during stress. *NeuroImage*, 185, 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.10.049>

AGENDA DESPORTIVA
Torre-se Sócio

Sábado 07/10 | 16h00
SENIORES | CAMPEONATO

U.P.R.S. VS L.D.C. LOULETANO

Sábado 21/10 | 16h00
SENIORES | CAMPEONATO

U.P.R.S. VS FARO E BENFICA

PATROCINADOR OFICIAL: W&M digital solutions

APOIO DE: ALGARVE

Os horários podem sofrer alterações. Siga-nos nas redes sociais para ficar a par de todas as atualizações.

AGENDA DESPORTIVA
Torre-se Sócio

Domingo 15/10 | 15h00
JUNIORES | CAMPEONATO

U.P.R.S. VS MONTENEGRO

Domingo 29/10 | 15h00
JUNIORES | CAMPEONATO

U.P.R.S. VS GC TAVIRA

PATROCINADOR OFICIAL: W&M digital solutions

APOIO DE: ALGARVE

Os horários podem sofrer alterações. Siga-nos nas redes sociais para ficar a par de todas as atualizações.

PILATES

Segundas e Quartas
19h | 20h

Aulas online e presenciais

Contactos:
adrianadcfernandes@gmail.com | 919 867 229

PATRIMÓNIO

*Tributo aos Antigos Combatentes São-brasenses na Guerra Colonial***Uma Homenagem a SÉRGIO MARTINS**

O Município de São Brás de Alportel presta reconhecida homenagem.



Sérgio Martins nasceu em São Brás de Alportel a 29 de maio de 1947, já lá vão 76 anos.

Assentou praça em Beja em janeiro de 1968, depois ao fim de 3 meses foi tirar a especialidade de atirador, Cavalaria 3, em Estremoz e aí ficou no quartel.

Aos 22 anos, em fevereiro de 1969, foi mobilizado para a Guiné... Naquele país distante, participou em várias operações no mato, estando em Jabadá 20 meses. Recorda que ouviu muitos tiros, que houve muitos ataques. Quando havia operação à base de batalhão, enquanto o general Spínola andava no mato, não acontecia nada, depois de levantar voo no helicóptero, começavam os ataques.

Sérgio pertenceu ao Batalhão 2867, composto por 4 Companhias, sendo a sua a 2884. Nos dias de folga, fazia trabalho de pedreiro para ajudar a melhorar as condições do quartel/ acampamento.

Há memórias que marcam profundamente... houve vários episódios tristes, por exemplo quando se encontravam

no mato, rodeados de fogo por todo o lado.

Não esquece o dia em que fez guarda de honra a um pelotão de comandos; tinham terminado a sua missão e precisavam de vir em carrinha para embarcar em Bissau para regresso a Portugal; entretanto, a equipa que fazia a picada teve de bater o terreno por causa das minas terrestres; minutos antes tinham estado todos na paródia, depois acabaram por ver falecer um rapaz de Albufeira e ficaram 8 feridos...

Essa companhia teve várias baixas, o próprio capitão teve de ser substituído, atuavam numa zona muito perigosa, no Norte, chamada Nova Sintra. O capitão foi caçado numa mina, ficou sem metade de uma perna, mas dizia «antes eu do que os soldados».

Ainda se lembra, com se fosse ontem... que o clima era muito húmido, muito doentio. A comida no quartel não era muito má, mas no mato era a chamada ração de combate.

Sérgio não teve madrinha de guerra, pois já era casado e já tinha uma filha, a Suzélia, que nasceu quando estava na tropa, em Estremoz, a tirar a especialidade.

No final desta aventura ainda foi chamado para seguir a tropa, propuseram-lhe ir fazer a escola de furriel, mas recusou.

Na totalidade, fez 35 meses de tropa, 22 dos quais na Guiné sem ver a família, comunicando apenas por carta.

Embarcou em Bissau a 22 de dezembro de 1970 e chegou dia 28 a Lisboa. Veio no barco Uíge.

Assisti ao 25 de abril de 1974 pela televisão em França, pois em agosto de 1971 emigra para França, indo depois a esposa e a filha. Em 1976, em França, nasceu o segundo filho, Reinaldo.

Com a sua esposa, estiveram em Oise, Beauvais, no norte de França, durante 18 anos, regressando ao seu país natal em 1989, onde residem até hoje, muito ativos na comunidade.



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 | município@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

Florista Isilda



Prosseguimos o nosso caminho por Vales da Memória... Este mês fomos até ao n. 73 da Rua Gago Coutinho visitar a florista Isilda Barros que abriu a sua Florista no ano de 1997, já lá vão 26 anos!

Isilda contou-nos que quando era pequenita, a sua mãe, Rosa Barros, vendia flores que cultivava, no Mercado Municipal de Faro. Mas ambicionava que a filha estudasse e fosse funcionária pública ou professora. Mas Isilda não sentia essa vocação... Após o ensino secundário trabalhou num escritório, num supermercado antes de ser desafiada a trabalhar numa florista em Quarteira. *"Era longe, mas fui. Trabalhava-se bem, mas ainda não tinha curso"*, recorda

apontando que mais tarde foi convidada a trabalhar numa loja de florista perto da atual Oficina dos Sons (antiga Central Elétrica), na Rua dos Bombeiros Voluntários. Ali trabalhou durante algum tempo com o florista Fidalgo ao mesmo tempo que começou a frequentar cursos nesta área. Na verdade, ainda hoje continua a frequentar cursos de formação e atualização.

O seu espírito empreendedor motivou-a a abrir o seu espaço próprio. Recorda que no dia da abertura teve muita afluência, de clientes e amigos, e fechou o dia com um lucro considerável.

"Já trabalhava mais ou menos na altura. Mas nada que se pareça com o que faço hoje", comenta.

No final da década de 90 os clientes procuravam mais plantas do que as flores de corte e arranjos florais, ao contrário do que verifica atualmente.

Com uma profissão que lhe permite acompanhar praticamente o ciclo da vida dos clientes e das famílias tanto nos melhores momentos como nos mais custosos, diz que os trabalhos que lhe dão mais prazer são os casamentos, os aniversários, os batismos e as festas. *"Gosto de trabalhar com a alegria"*, sublinha.

Apesar de se ter rendido às redes sociais para dar a conhecer o seu trabalho, garante que a melhor publicidade é feita pelos seus clientes. Não obstante, as redes sociais já lhe têm valido diversas

encomendas.

O Dia dos Namorados, o Dia da Mãe, o Dia da Mulher, a Páscoa e o Dia de Todos os Santos são datas em que as encomendas dão mais trabalho assim como o período de verão com os eventos como os casamentos.

Quando lhe perguntámos por pedidos mais surpreendentes dos clientes, admite que foi o pedido para decorar uma festa de divórcio...

Apesar de ser um ofício com épocas em que trabalha mais de 14 horas por dia, garante que mesmo quando está muito cansada continua apaixonada pelo que faz e que não troca a sua profissão por nada. *"Sinto-me realizada"*, conclui.

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

BAFRUTAL, LDA.

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

NECROLOGIA



À memória de
ANTÓNIO JOSÉ GOMES

30/09/1929 - 10/08/2023
SÍTIO DO BICO ALTO

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
MANUEL ANTÓNIO SIMÃO

10/12/1937 - 14/08/2023
FONTE DO TOURO

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
QUINTINO RAMOS

08/10/1930 - 14/08/2023
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
SILVÉRIA DE SOUSA GAGO

20/06/1941 - 14/08/2023
DESBARATO

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

Que descanse em paz.



À memória de
MARIA FERNANDA SANCHO SERRO AFONSO

04/01/1937 - 20/08/2023
POÇO DOS FERREIROS

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

Que descanse em paz.



À memória de
EMÍDIO CRUZ

24/05/1955 - 23/08/2023
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

Quem exercer fé em mim, ainda que morra, voltará a viver; 26 e todo aquele que vive e exerce fé em mim nunca jamais morrerá.

João 11:25,26



À memória de
MANUEL DA PALMA

17/07/1937 - 29/08/2023
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.



À memória de
MARIA BÁRBARA JACINTO

06/12/1931 - 02/09/2023
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
CLARISSA DE OLIVEIRA BATISTA BORDEIRA

14/09/1949 - 03/09/2023
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.



12 anos de Eterna Saudade
JOSÉ RAMINHOS VIEGAS

11/09/2011 - 11/09/2023

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 12º anos do seu falecimento.

Que descanse em paz.



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

HOMENAGEM

A saudade e amor eterno a RAQUEL MATINHOS

Raquel Valente Matinhos, era natural dos Gorjões, mas veio viver para os Machados com apenas 16 anos, aqui encontrou o amor, construiu a sua vida e família.

De espírito jovem e alegre até ao fim dos seus dias, Raquel Matinhos, fez parte de muitos grupos associativos locais, adorava viajar, fazer amigos e conviver!

Apesar de algumas dificuldades, a vida continuava a ser uma dádiva aos seus olhos, aproveitou ao máximo tudo o que conseguiu e deu sempre tudo de si à família em primeiro lugar.

Aos 89 anos, sofre um acidente de viação com a família, partindo um braço e ficando hospitalizada cerca de 2 meses, apesar da idade delicada, nada faria prever este desfecho, vindo a falecer ao dia 18 de fevereiro de 2023.

Esta homenagem foi realizada com a filha Maria Alda, de coração apertado, num emocionante testemunho de saudade, mágoa e revolta pela negligência do condutor que provocou o acidente bem como a forma como foi tratada no Hospital de Faro.

ENTREVISTA

Para quem não conhecia a D. Raquel, como é que descreveria a sua mãe?

A minha mãe foi uma lutadora! Aos 42 anos enviuvou, o meu pai faleceu num acidente, e a minha mãe teve que recomençar a sua vida com esta idade. Até aí não trabalhava, era doméstica, entrou então como cozinheira para o Infantário da Santa Casa da Misericórdia onde estive 20 anos.

Nunca teve medo de trabalhar, queria era estar ocupada e ir gerindo a sua vidinha, então aos 62 anos vai trabalhar para o Lar dos Machados e ao mesmo tempo fazia umas horas na Adega Nunes a lavar loiça. Trabalhou até aos 72 anos, depois aproveitou um bocadinho a reforma para passear e fazer parte de grupos locais.

Ao enviuar tão nova, a D. Raquel nunca falou em refazer a vida amorosa?

Não. A minha mãe passou a viver para o resto da família. Quando o meu pai faleceu, eu já tinha 25 anos e já era mãe. A minha avó materna ainda era viva. E esta passou a ser a nossa realidade familiar. E a cuidar sempre um dos outros.

Ela ajudou-me sempre muito, principalmente, quando o meu marido foi para a tropa, foi a minha mãe que me ajudou a criar a minha filha e mais tarde também o meu neto. Foi sempre o pilar da nossa casa.

Em que atividades é que a D. Raquel estava integrada a nível local?

A minha mãe fez parte de quase todos os grupos de São Brás! Agora mais para o fim, já nem tanto, mas andou no Grupo Folclórico da Velha Guarda, onde cantava, mais tarde fez parte do grupo de Canto, frequentava a ginástica, a Universidade Sénior, participava nas Charolas, Marchas, Desfiles Carnaval! Era uma pessoa muito alegre, mesmo! Adorava o associativismo.

Aos 89 anos, a sua mãe perde a vida, após dois meses de internamento no Hospital de Faro. O que aconteceu?

A minha mãe faleceu em fevereiro de 2023, mas eu tenho que recuar um pouco na história. Passo a explicar, ao dia 17 de dezembro, vínhamos em família, no carro da minha filha, quando na Ribeira da Gaifona, um carro que deveria vir na outra faixa, vem na nossa direção completa-

mente descontrolado e a alta velocidade!

O condutor não conseguiu fazer a curva, a minha filha ao aperceber-se, começa a travar e quase que para o carro, mas não foi o suficiente.

Ouvimos um estrondo!

Bati com a cara no vidro, comecei a ouvir os gritos da minha mãe cheia de dores, saí imediatamente do carro para a tirar, mas não consegui. Já estava cheia de sangue, tinha um golpe muito grande na cabeça. O embate tinha sido todo no seu lado.

Qual foi o diagnóstico da D. Raquel ao chegar ao Hospital?

Foi então diagnosticado que tinha um braço partido. Colocaram gesso e mandaram-na para casa. Ficou agendada consulta para dia 23 de dezembro.

Na consulta agendada, ficou então decidido, que a iam internar. Fizeram vários exames e disseram-nos que tinha de ser operada ao braço. Queriam que eu assinasse o termo de responsabilidade para ser operada, porque dada a idade e alguns problemas de saúde, poderia ser um risco. Mas eu não tive coragem... só de pensar na morte dela, eu congelava. Achei que assim não corria riscos, mas já não sei o que foi melhor!

Ficou internada, mas começou a ter problemas respiratórios, ficando ligada à máquina do oxigénio. Esteve 2 meses assim. Até à última semana em que deixou de falar e mais tarde veio a falecer.

E o estado de saúde ia melhorando? Quais eram as previsões?

O estado de saúde não melhorava, tinha muitas dores, mas estava consciente de tudo. E ela não queria vir para casa porque não me queria dar trabalho. E o que eu mais queria era trazê-la de volta, tê-la aqui em casa.

Eu ia todos os dias vê-la ao hospital, não falhei um dia. Quando a fui ver pela última vez, já não conseguia falar bem, mas ainda disse o meu nome.

E qual era a justificação para ter deixado de falar de um momento para o outro?

Nunca ninguém me explicou o agravamento do estado de saúde da minha mãe ter chegado aquele ponto, porque até aí, estava tudo bem, dentro dos parâmetros normais.

A minha mãe faleceu a um sábado de manhã, ninguém me disse nada. Eu che-



guei lá depois de almoço para a visita, entro dentro do quarto, vejo a cama desfeita e tudo pendurado, começo a gritar pela minha mãe.

Como é que ninguém me avisou? Fizeram-me passar pelos corredores, à espera de a ver. E já não encontrei ninguém.

Eu sabia que a idade era muito delicada, mas nada fazia prever isto, entrou para lá com gesso no braço e acabou por morrer.

Nunca mais consegui ir ao Hospital de Faro. Fiquei muito traumatizada. E a minha filha também. Nunca mais fez aquela estrada. Para ir para Faro, tem que dar uma volta muito maior.

Alguém se responsabilizou pelo acidente? Como ficou essa situação?

Não. Nunca mais vimos o senhor que provocou o acidente. Eu culpo-o da morte da minha mãe. Porque ele vinha desnor-teado, com uma condução negligente.

Continuam sem saber a causa da morte da D. Raquel?

Continuamos sem respostas, ninguém nos diz a causa da morte. Mas para mim, foi consequência do acidente apesar de nem vir isso mencionado no relatório, o

que me deixa bastante frustrada e revoltada! É muito injusto.

Antes do acidente, a minha mãe estava bem, fazia a sua vida normalmente e por causa de uma pessoa que não vinha nas suas melhores condições mentais para conduzir, perdi a minha mãe!

Como é que lida com a saudade?

Muito mal. Eu não sabia o que era viver sem a minha mãe e o colo de uma mãe faz falta para sempre. Vivi 72 anos, dia e noite, com a minha mãe. Todos os dias choro.

É difícil estar aqui neste espaço e não a ver, ouvir ou ter as nossas brincadeiras. Adorava a minha mãe, era a minha melhor amiga.

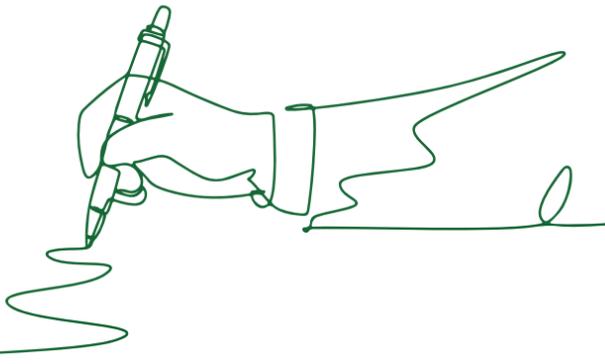
Roubaram-me um pedaço de mim.

Costuma ir ao cemitério? É algo que ameniza a dor?

Todos os dias vou ao cemitério. Converso, choro, desabafo. É onde me sinto mais próxima. E em casa também. Até mudei algumas coisas porque não conseguia ver a cadeira dela vazia.

A casa já não é o que era. Antes havia música, alegria, convívios! Agora... é silêncio e dor.

CULTURA

**Eramos felizes sem nada**

Família pobre em harmonia
Nasci numa terra pequenina
No sítio do serro Leiria
Freguesia de Santa Catarina

Cresci com amor enorme
Alvo de todas as atenções
Nunca, nunca passei fome
Mas sim muitas privações

Meus pais iam trabalhar
Do nascer ao por do sol
Para nunca nos faltar
Sob a mesa o pão mole

Nos tempos de outrora
Anos de grande receção
Ninguém deitava fora
Uma migalha de pão



DIAMANTINO BRITO

Faz doer o coração
Ao vermos tanto desperdício
Vermos sacadas de pão
Dentro dos baldes do lixo

Na meninice passada
Ainda hoje não me iludo
Eramos felizes sem nada
Parecia que tínhamos tudo

**Não há terra como esta
Volta e meia está em festa**

Tivemos a feira da Serra
Foi um êxito confirmado
Traz alegria a esta terra
O Povo fica animado

A Calçadinha foi a seguir
Também trouxe animação
Com a arte a conseguir
Chamar a muitos a atenção

Danças do Mundo no jardim
Foi grande a curiosidade
Neste Verão é tudo assim
Dançar, divertir, com qualquer idade

Stock Out em S. Brás
Feira de saldos atrativa
Música antiga no cartaz
Deixa a memória sempre viva



JOSÉLIA VIEGAS

Parabéns aos artesãos
Pelo trabalho manual
Bem criativas as mãos
Mostram seu potencial

Voltaram a desfilar
Os vestidos de chita elegantes
Para a gente se lembrar
Como bem se costurava antes

Virá a noite Alentejana
Fará vibrar o Povo
A calma deles emana
São recordações de novo

Os figos

Já não se vê um almeixar
feito com esteiras de cana
onde se punham os figos a secar
ficando ao Sol uma semana.

De repente começava a chover
mesmo quando ninguém esperava
tínhamos que ir logo a correr
e a esteira de cana se enrolava.

Agora o clima está muito mudado
pouco chove para as figueiras regar
assim não há figo mole ou torrado
e estas arvores estão-se a secar.



ILDO CAVACO GUERREIRO

Aos mais velhos fica a recordação
das belas figueiras de antigamente
quando os figos substituíam o pão
matando a fome a muita gente.

Agora há tudo com fartura
para que todos possam comer
mas figos com aquela doçura
têm tendência em desaparecer.

Uma História sem fim

Qual não foi a surpresa de Clara
ao perceber que as histórias que lia
pareciam prever acontecimentos
de sua própria vida. Namoros,
aventuras, sucessos e fracassos
estavam todos ali, até um ponto em
que as histórias já não mostravam
mais o passado mas pareciam
descortinar o futuro. Por oras
intrigante, outras tristes, as histórias
descreviam tudo até seus momentos
finais.

Terminou a leitura assustada, será
que era um livro sobre o seu futuro?
Decidida a desvendar o mistério,
Clara pesquisou sobre o autor,
um recluso chamado Elias Grimm.
O homem havia desaparecido
misteriosamente. Na única página
do seu site pessoal havia uma frase
piscando:

- Desafio-te a escrever outra história!

Clara ficou com aquela imagem na
mente e por dentro foi crescendo
a vontade de contar uma nova
história. Passou a escrever todos os
dias, passagens e minúcias da vida
de Olga, a personagem que criou.
Ela deu a Olga batalhas pessoais
difíceis, desafios, tristezas e perdas,
algumas vezes julgou ter sido dura
demais com sua personagem mas
assim era a vida.



ZAIRO NETO

No final a história de Olga estava
toda ali, até seu minuto derradeiro,
e Clara sentiu um alívio. Pousou a
cabeça por um segundo sobre o
caderno em que fez as anotações
mas a campainha da porta a
despertou.

Ali em sua frente estava ele: Elias
Grimm, o autor misterioso. Ele se
apresentou e foi direto, pediu a
Clara o livro que ela havia escrito.
Como ele sabia? Assustada, Clara
entregou o caderno, o homem sorriu
e se virou.

- E o outro livro também quer de
volta?

- Reescreva a história como bem
entender, há uma pessoa esperando
por mim.

Clara correu até o livro que tinha
dezenas de páginas em branco a
partir do encontro com o autor, essa
passagem estava ali antes e ela não
lembrava?? Olhou novamente em
direção a porta. Elias Grimm sumiu
na escuridão, ia se encontrar com
Olga...

Gostos de verão...

Começamos as festas de verão
Com a noite prata de encantar
As lojas abertas toda a noite
E muita música para animar

Depois vem a feira da serra
São cinco dias sem parar
E a maior festa da freguesia
Com a malta toda a vibrar

Não podia faltar "O calçadas"
Onde se entrelaça a magia
A música nas velas de pedra
Ilumina e traz muita alegria

Muitos festejos para todos
Momentos de magia no ar
Festa do emigrante ao rubro
Noites tão quentes a cintilar



ELEUTÉRIA PIRES

A vida ganha uma nova cor
Com o stock out no jardim
As lojas com seus stands
E neste dia será o fim...

Fecha-se um ciclo devagar
Caminhamos para o outono
Assim seguimos cada ano
Em cada estação a sonhar

Do pensamento à escrita

Para fazer acontecer
Temos de sair do lugar onde estamos
Ir além

E deixar de fazer o que não resulta
Mudar a estratégia
Criar novos hábitos
Desabituar daquilo que rouba o
nosso tempo
Persistir
E amar de todo o coração o alvo
E fazer acontecer.
Então vai lá e faz
Porque tu és capaz
Não exites



CECÍLIA AMADOR

Não te aches inferior
Não és o(a) única(o) que se sente
inseguro(a) perante um objetivo
Desconheces o teu limite
Desafia-te
Vais te surpreender
Porque tu vais conseguir.

OPINIÃO

O «Solar das Sobreiras» continuação



O DEPOIS

O meu irmão, com mais seis anos que eu, além de empreendedor era um trabalhador infatigável, amigo do seu amigo, pensador e escrevia e lia muito bem. Era um romântico pois fazia versos e quadras de décimas com uma facilidade incrível. Cantava e tocava bandomim de ouvido pois nunca estudou música. Era respeitado e fazia-se respeitar por toda a gente conhecida ou não, tinha, pois, todos os predicados para singrar na vida. Assim, logo que deixou o café do cinema e veio para a Tareja encontrou o Monte Cerca das Velhas pior do que o havia deixado quatro ou cinco atrás, visto o meu mano Ricardo ter deixado as casas e o negócio num estado lamentável. O meu irmão Quim fala então com o pai para lhe doar o Monte afim de fazer obras e para tal falou também com os dois irmãos, o Octávio e eu, que concordámos plenamente. Meteu, pois, mãos à obra remodelando e acrescentando as casas tanto na residência como no negócio, abriu uma nora para ter água em casa e construiu alguns anexos para guardar carros e outras tralhas próprias do negócio que ia empreender. Uma parte do seu tempo também era dedicado a cuidar das terras que já tinha e outras que ia comprando e não foram poucas. As várias sobreiras enormes em frente ao restaurante eram no Verão uma delícia para a clientela e no Inverno tinha um grande salão provido de lareira que atraía clientes de dentro e fora do concelho pois o ambiente era bom e a comida à base de caça feita pela Lurdes era muito apreciada. Com o negócio

em expansão o meu mano apetrecha-se de carro e carrinha de caixa aberta e também de um trator para melhor cuidar das terras nas horas vagas que não eram muitas.

As autoridades locais e camarárias, incluindo o Presidente Bica da altura que também tinha terras na Tareja e era muito amigo de meu irmão, resolveram alterar a estrada que servia este sítio e assim nasceu a estrada nova e alcatroada que ligava e liga São Brás à Tareja. Foi uma grande melhoria no acesso ao restaurante pois além da estrada levou consigo a água canalizada aos vários montes da Tareja. Não contente só com este feito, o meu irmão e outros proprietários com terrenos para os lados da ribeira do Alportel não podiam lá chegar de carro e animais de carga já não haviam. A solução era abrir caminho para lá e assim com o meu mano à cabeça contactam-se os proprietários afim de se arranjar dinheiro para contratar uma máquina de arrasto para abrir caminho para lá chegar. E foi assim com o mano sempre na vanguarda se chegou à ribeira de carro.

O Solar das Sobreiras tinha nos anos oitenta do século passado ganhado fama a nível concelhio, distrital e até Nacional, com jornais e revistas falando na sua eficácia e prosperidade. Até muitos estrangeiros saíam dali com uma boa impressão devido à maneira como eram atendidos e satisfeitos com as ementas à base de caça e lulas recheadas. A comida era boa e variada, o espaço excelente e os ares puros da serra e a boa água da fonte da Tareja. Os preços atrativos não

deixavam ninguém indiferente e, portanto, o negócio prosperava se bem que para meu irmão tinham acabado ali as suas ambições de ir mais longe. Já tinha os seus dois filhos empregados, casados e com netos. Agora era ir mantendo e amanhando suas terras, umas herdadas e outras compradas. Muitos copos de água, muitos casamentos, entre eles os dos seus dois filhos ali foram realizados com festejos comida e bebida à descrição durante vários dias. Até uma campanha eleitoral para a presidência da República liderada pelo concorrente Dr. Cavaco Silva ali terminou em festa rija durante quase toda a noite.

Enfim o **SOLAR DAS SOBREIRAS** estava na moda e nada o fazia parar, já ia para os vinte anos em atividade constante até que o imprevisto aconteceu que fez ruir tanto trabalho e tanta perspectiva futura. Estava eu na Delegação do Clube do Sargento da Armada no Feijó, do qual era na altura responsável como coordenador, quando recebo uma chamada do meu irmão a informar-me do acidente grave que tinha acontecido ao seu filho Juca do qual lhe causou a morte. O acidente aconteceu nos Almargens junto à balança, no cruzamento perto da fábrica do Horácio Patinha. O meu sobrinho vinha dum almoço em Olhão a caminho de casa na Tareja e embateu na traseira duma camioneta sendo projetado para a rede do outro lado da estrada, teve morte imediata nem chegando a ir ao hospital. Vim para S. Brás encontrando as portas fechadas, a família de luto em lágrimas, choro e sofrimento indescritível. Pensei para mim, e não estava

errado, que aqui acabaria o SOLAR DAS SOBREIRAS e assim aconteceu.

Meu irmão resistiu ao golpe, mas sua esposa foi-se abaixo a partir dessa altura, perdendo a força e a vontade de trabalhar e de viver. Assim, pouco a pouco, foi perdendo o conhecimento atacada pela doença Alzheimer e acabaria por ser internada no Centro de Saúde de S. Brás de Alportel até aí acabar os seus dias. Meu mano aguentou mais uns anos, porém a solidão e a idade foram tomando lugar, acabou por ir para a casa da filha e depois para o Lar nos Machados onde o visitei várias vezes até acabar como todos nós iremos terminar, quiçá no céu onde findam os trabalhos e as preocupações na Terra.

Este Monte da Cerca das Velhas e mais tarde Solar das Sobreiras, coube por herança à sua filha que o vendeu o ano passado a um casal inglês e ainda bem pois senão acabaria num monte de escombros. Assim dá gosto ver a sua recuperação por quem ali passa. Tal como a Fatinha também eu vendi o Monte de meus pais na Tareja e não estou arrependido pois a Carol que o comprou tem tratado muito bem dele.

E pronto com isto termino por agora a minha intervenção.



VÍTOR MANUEL HORTA

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!



LOCAL

EMÍDIO CRUZ, notório nome da construção civil, antigo dirigente da UDRS, falece aos 68 anos de idade

Natural de Olhão, Emídio Cruz, mudou-se para São Brás de Alportel, por amor! Aos 22 anos casava com o amor da sua vida, construindo família e adotando esta terra como sua.

Durante a adolescência teve aulas de saxofone, mas acabou por desistir porque não tinha capacidade pulmonar para prolongar as notas. Então começou a incorporar outras atividades desde o desporto à apicultura.

A cultura também fez sempre parte da sua vida, tendo integrado nos anos 70, o Grupo de Charolas dos Amigos de Quelfes.

A 3 de março de 1976 cumpriu o serviço militar, foi incorporado no Regimento de Escola Prática de Artilharia de Vendas Novas, especializou-se em Artilheiro de Obus 14 e fez parte do grupo de teatro do Regimento de Artilharia N.º 5 em Vendas Novas.

Foi um elemento fundamental no crescimento e desenvolvimento da vida do nosso clube, União Sambrasense, nos anos 80, foi raro o evento desportivo promovido pela UDRS em que não esteve presente, sempre cooperando e ajudando no desenvolvimento de novas atividades, como por exemplo as Matinés, festa do Emigrante e Maratonas de Futebol.

Ainda nos anos 80 também chegou a integrar várias vezes a equipa de patrocinadores dos Vestidos de Chita organizado pelos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel.

Durante a década de 90 teve uma equipa de Futebol de Salão, Emídio & Gonçalves, Lda., que jogou em vários torneios regionais.

Começou na pesca desportiva em 1991 no Clube de Amadores de Pesca de Faro (CAP Faro); mas em 1992 dedicou-se quase a 100% ao Clube de Caça e Pesca de SBA.

A nível profissional, distinto nome da construção civil, uma vida dedicada ao trabalho, construiu dezenas de edifícios, cerca de 2 centenas de moradias, 4 unidades fabris e desenvolveu ainda muitas obras do Programa Municipal de Apoio Solidário "Mão Amiga".

Pela sua sagacidade e profissionalismo foi-lhe oferecida sociedade na renomeada empresa sambrasense Amândio Dias & Companhia, Lda.;

Construiu várias moradias para clientes residentes no estrangeiro, em que em várias situações só no final da obra os mesmos vinham para receber a chave da casa. Confiando no seu critério

e gosto para a escolha de materiais de acabamento.

O seu espírito empreendedor levou-o até a Arábia Saudita, ainda nos anos 70, quando emigrou e trabalhou em hotéis de luxo. Teve proposta para nova temporada de pelo menos mais um ano com o cargo de chefe de equipa. Mas que recusou em prol da família.

Quando regressou a Portugal, constituiu a sua empresa em nome individual, cinco anos depois, em 1983, cria com mais 3 sócios, a empresa Emídio C.R & Gonçalves Lda que passou a Emídio & Gonçalves.

Durante alguns anos foi distinguido por entidades bancárias por ter solidez económica na empresa da qual foi sócio;

Em abril de 2007 constituiu outra empresa de construção, a Portal da Serra, Lda., entregando o cargo de gerente e respectivos dividendo a um dos outros sócios em 2011.

Em 2013 integrou o quadro da empresa AL-Consige e que pelo seu profissionalismo, capacidade de análise e honestidade estabeleceu contratos como prestador de serviços de assistência e peritagem para várias seguradoras, tendo-lhe sido proposto dar assistência em todo o território nacional.

Em 2006 decidiu voltar a estudar e frequentou o curso de condutor de obra no IEFP FARO, adquirindo o CAP. Ainda lecionou a formandos que frequentavam cursos técnicos de construção civil.

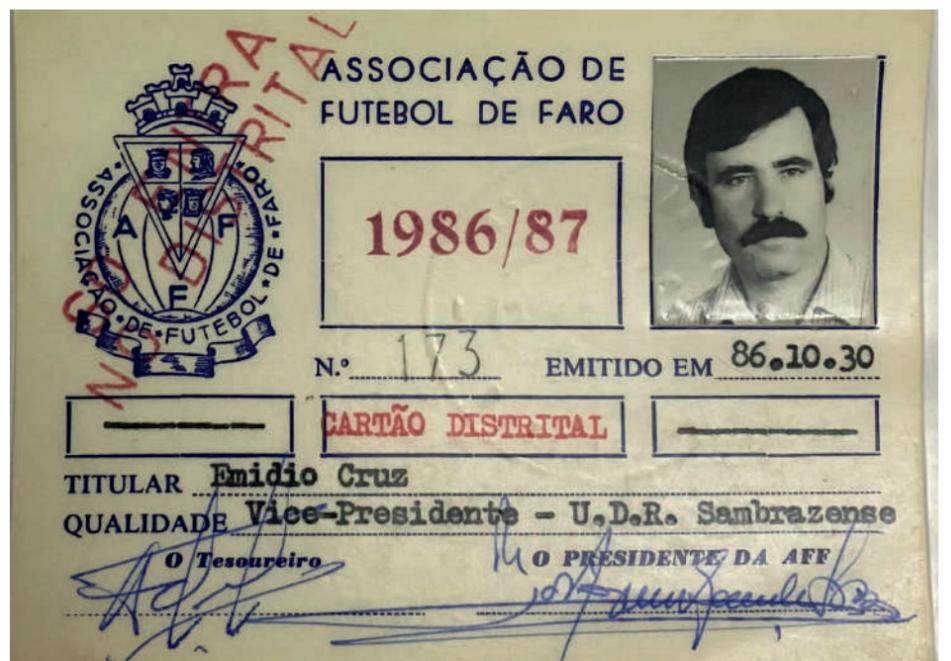
Também se disponibilizou a ter em obra alunos do curso de Eng. Civil da Ualg, para que adquirissem conhecimentos na vertente prática, onde os acompanhava pelas obras, esclarecia dúvidas e explicava o porquê de determinados procedimentos.

Sempre gostou de partilhar o conhecimento que tinha, nomeadamente com colegas de profissão. Como estava aberto a novas aprendizagens e técnicas, sempre na expectativa de poder oferecer o melhor ao serviço do cliente.

Partiu ao dia 23 de agosto de 2023, com apenas 68 anos, deixando um legado na construção civil e no associativismo.

A UDRS realizou um minuto de silêncio no passado dia 30 de agosto em sua homenagem no Campo Sousa Uva aquando do jogo amigável dos Juniores.

Este momento também foi em honra do nosso sócio Manuel da Palma que nos deixou também no final do passado mês de agosto.



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

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

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

LOCAL

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 Joaquim Guerreiro e Joaquim de Brito Aleixo.

Joaquim Guerreiro | 1978 - 1979

Antigo jogador do Unidos, fez parte do simbólico jogo com o Sporting clube Portugal, viria a ser anos mais tarde, Presidente da UDRS ao dia 3 de agosto de 1978. Tendo feito um mandato, era professor no colégio da D. Bernadete ao mesmo tempo que era Presidente do Clube, recorda nomes que o acompanharam como Eusébio Domingos, Fernando António, José Costa, Álvaro Botinas e muito mais.

Foi o criador do emblema oficial do clube que originalmente tinha três cores na parte superior, vermelho, amarelo e azul, fazendo referência aos clubes que deram origem à fusão.



Joaquim de Brito Aleixo | 1979 - 1980

Antigo jogador do Desportivo, mais tarde transferido para o Unidos, um momento histórico na rivalidade entre os clubes, entrou para a União Sambrasense logo no primeiro mandato em 1970 como Vice-Presidente cargo que manteve até 1972.

Em 1979, assume o mandato como Presidente do Clube, apesar de não conseguir estar muito presente, recorda nomes de Vice-Presidentes como Vítor Justo, Carlos Rosa, alguns diretores, como Delfim Madeira, Fernando António e ainda o saudoso Fernando Gaspar.



CAMPO SOUSA UVA

ENVOLVENTE BAR

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

CONTACTE-NOS

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](https://www.instagram.com/anabanon_art)

📍 [@AnaBanonArt](https://www.facebook.com/AnaBanonArt)

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

LOCAL

Vestidos de Chita regressaram a São Brás de Alportel no Stock Out 2023



O Stock Out São Brás de Alportel regressou no início do mês, como vem sendo, anualmente, o Jardim Carrera Viegas, abriu portas ao melhor do comércio local com uma Feira de Saldos de Verão.

A diversidade e qualidade do comércio local mostraram-se ao longo de três dias de descontos imperdíveis, integrados num espaço onde reinou a animação para todas as idades e, em especial, para os mais novos, com carrinhos a pedais, insufláveis, slide, trampolim, pinturas faciais e tatuagens de glitter.

A Feira de Saldos abriu portas ao dia 1, contando com bailarico, de um nome assíduo, David Brito, seguindo-se a Festa dos anos 80, que foi um sucesso! Com pista cheia, o DJ Nuno Silva, fez um brilhante ao animar todos os presentes.

O segundo dia do Stock Out começou

mais cedo, a meio da tarde, com o tradicional torneio de malha.

De salientar o bailarico com Tiago Mendonça e ainda o Desfile de Moda de Bikinis da jovem sambrasense Mariana Soares, do projeto Mariian'Art que apresentou uma linha moderna e diversificada para todos os gostos!

Os Brasa Doirada regressaram a São Brás nesta noite, este um grupo musical criado em 2015 por 3 Enfermeiros e 1 Engenheiro, todos eles a residir atualmente no Algarve, que desde então têm assumido o papel de Embaixadores do Cante Alentejano em terras Algarvias.

Para terminar, ao terceiro dia, o Stock Out culminou com a tradicional Feira de setembro, que decorreu ao longo do dia, no Parque Roberto Nobre, uma feira já com poucos vendedores, mas alguns ainda muito resilientes!

Ao final da tarde, o Grupo Folclórico da Velha Guarda, abriu a pista com a atuação de avós e netos em honra à alma algarvia. Seguiu-se ainda a atuação de Cláudia Cabrita e Inês Cruz, bem como os Almouraria.

A meio da noite, surgiu a novidade deste Stock Out 2023, com o Desfile de Moda Memória dos Vestidos de Chita, promovido pelo Clube do Museu, animado por Válder Reis, dezenas de jovens sambrasenses desfilaram antigos vestidos de chita, apoiadas pelas suas madrinhas.

Os vestidos de chita foram um sucesso durante muitos anos em São Brás de Alportel, tendo começado inicialmente no Jardim da Verbena e tendo depois sido realizado também nos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel.

Esta edição do Stock Out contou com

a participação de 8 lojas são-brasenses: Babaloo, Julie Boutique, Lingerie Filó, Loja Coelho Homem/Senhora e Criança, Safira Boutique, Sublime Fashion Store, Tininha e Little Violet e com quase quatro dezenas de artesãos e produtores locais. O Moto clube São Brás "Unidos da Estrada" mantém a parceria com a Câmara Municipal de São Brás de Alportel neste evento, que conta também com o apoio da ACRAL, Associação de Comércio e Serviços do Algarve, e da comunidade local. De entrada gratuita, com animação para toda a família e preços imbatíveis, esta iniciativa dá continuidade às estratégias municipais de promoção e valorização do comércio local e de dinamização cultural.

ÓPTICA
Graciete
1954

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

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

opticagraciete@gmail.com

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

Município de São Brás de Alportel
www.cm-sbras.pt
mercado@cm-sbras.pt

LOCAL

Menir do monte trigo com mais de 5 mil anos é um achado arqueológico

O achado arqueológico neolítico com mais de cinco milénios tem a particularidade de ser o único do género encontrado no sotavento algarvio, conhecendo-se outros exemplares apenas a barlavento. A equipa de arqueólogos parte agora para o trabalho de laboratório e de análise e interpretação dos dados assim como a elaboração de propostas de valorização e preservação do menir que é um elemento relevante no conhecimento do passado da região.

Um conjunto de menires com aproximadamente 5.500 anos foi encontrado em Machados, concelho de São Brás de Alportel, fruto da primeira escavação arqueológica realizada no concelho, no âmbito de uma parceria entre a Câmara Municipal de São Brás de Alportel e a Universidade do Algarve.

Sublinhando que este achado arqueológico é motivo de alegria para o concelho, por quanto revela sobre as comunidades que ocuparam este território em outros milénios, o presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vítor Guerreiro, reiterou a sua convicção de que quanto melhor se conhece o passado, melhor se gere o presente e prepara o futuro.

As escavações dirigidas pelo professor de arqueologia da Universidade do Algarve, António Faustino Carvalho, acompanhado pela arqueóloga municipal, Angelina Pereira, e por um conjunto de estudantes do curso de arqueologia que se voluntariaram para participar neste projeto, permitiram confirmar que o vestígio que havia sido avistado por um são-brasense no início do verão de 2021 é efetivamente um menir, um monumento pré-histórico de pedra, do período neolítico, cravado no solo há aproximadamente 5.500 anos.

O processo foi desencadeado inicialmente pela Direção Regional de Cultura do Algarve, que tem estado a acompanhar os trabalhos e contou desde logo com todo o entusiasmo do município são-brasense.

Os menires são os primeiros monumentos em pedra da História da Humanidade sendo apontados como locais de culto e celebração ainda que ainda enchem em si muitas incógnitas.

Durante a visita que o Município de São Brás de Alportel promoveu com jornalistas e o representante da Direção Regional de Cultura do Algarve, Frederico Regala, António Faustino Carvalho, explicou que os trabalhos decorridos entre 14 e 18 de agosto, permitiram perceber que se trata de um conjunto de menires, embora apenas um esteja praticamente intacto por se ter mantido semienterrado. Foi possível encontrar vestígios de outros menires que fariam parte do conjunto, que poderá ter sido um cromeleque, mas que ao longo dos anos foram sendo utilizados pelas comunidades para a construção de muros e outras estruturas rurais. Supõe-se que esta atividade possa ter modificado a disposição inicial dos menires.

Este é mais um passo no desvendar da história da região, em particular do concelho de São Brás de Alportel, e que aponta para a existência de comunidades que viviam nos vales e dedicadas à pastorícia e à agricultura. Os menires, associados a uma parte mais espiritual, eram colocados em locais mais elevados, mais próximos do céu, para facilitar o culto. O aspeto fálico dos menires é normalmente associado à fertilidade das plantas e dos animais de que sustentavam estas comunidades.

O codiretor das escavações, António Faustino explicou também que a existência destes menires indica que na época, ainda que nada aponte para momentos de guerras, existiriam conflitos entre grupos, cabendo a estas peças o papel de marcação de território.

Responsável pelos pelouros do Património, do Turismo e da Educação, a vice-presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Marlene Guerreiro, admitiu que este processo aguça a curiosidade e o interesse face aos "próximos passos da descoberta da nossa História", revelando que esta descoberta "abre novas portas no conhecimento do passado que tanto prezamos conhecer e valorizar, constituindo um elemento muito interessante para motivar os jovens na descoberta do Passado". Para os próximos tempos estão já previstas algumas iniciativas para dar a conhecer melhor estes curiosos antepassados.



FICHA TÉCNICA

O SAMBRASENSE

Mensário de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

Proprietário: Jornal O Sambrasense - União Desportiva e Recreativa Sambrasense

Sede Editor: Rua Luís Bivar Nº13

8150-156 São Brás de Alportel

Morada Editor: Rua Luís Bivar Nº 13

8150-156 São Brás de Alportel

Sede Impressor: LUSOIBÉRIA

Morada Impressão: Av. da República N.º 6,

1.º Esq. 1050-191 Lisboa

Telf.: +351 914 605 117

Email: comercial@lusoiberia.com

NRº ERC: 110646

N.º de Depósito Legal: União Desportiva

e Recreativa Sambrasense

NIPC: 501302026

Fundador: Dr. Jacinto Duarte

Director: 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 Dentiho, Armando Ventura e Gonçalo D. Gomes

Fotografia: Isa Vicente

Design: Stefanie Boucinha

Créditos Capa: Flávio Costa | Captiv8.pro

Triagem Média: 1500 exemplares

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

Redacção e Administração: Tel/fax: 289 841 439

Email: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com

Morada Redacção/Administração: Rua Luís Bivar

Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel

Membro: AIND

Os artigos e notícias publicadas em "O Sambrasense" quando assinados, ainda que por simples iniciais ou pseudónimos - devidamente identificados, são da exclusiva responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos artigos ou colunas, não são nem reflectem necessariamente, as opiniões dos responsáveis pelo jornal. Do mesmo modo, não nos consideramos obrigados a publicar os originais que nos enviem sem serem solicitados, salvo nos casos que a Lei de Imprensa o impõe. Mais informamos que não devolvemos os originais que nos enviem e que por qualquer motivo, não sejam publicados, assim como, os artigos e notícias que forem enviados a este Jornal sob a forma de anonimato não serão publicados

Assinatura do Jornal: Para Portugal: 20,00€, para a

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

Modo de pagamento: Pagamento na Secretaria - Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Vale Postal, mencionando sempre o Nº ou Nome de Assinante. Pagamento através de Cheque à ordem de União Desportiva e Recreativa Sambrasense, e enviar para a seguinte morada, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante. União Desportiva e Recreativa Sambrasense, Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Transferência Bancária, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante.

NIB: 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

ANA CAROLINA E SARA URBANO – AROM'ART

Esta rubrica pretende dar a conhecer novos empreendedores e projetos são-brasenses, numa iniciativa do Gabinete do Empreendedor da Câmara Municipal, em parceria com os jornais locais. Pode ler mensalmente esta rubrica em ambos os jornais locais, no sítio do município em www.cm-sbras.pt e nas redes sociais.

ANA CAROLINA E SARA URBANO
PROJECTO | AROM'ART

Ana Carolina e Sara Urbano, ambas de 27 anos são amigas desde tenra idade, juntas desde s tempos de escola. Hoje, são amigas há quase 20 anos e partilham um projeto cheio de aromas...

Foi numa noite em plena pandemia, no primeiro "lockdown" que tudo começou... "Isto surgiu numa noite entre vinho e gargalhadas, estávamos a conversar que gostamos muito de coisas naturais, só que infelizmente, as coisas naturais são bastante caras. Pensámos, porque não fazemos nem que seja só para nós usarmos, para termos coisas naturais para nós e ao mesmo tempo estarmos a fazer algo juntas. Então começou assim, nessa noite criámos logo o nome, criámos uma música, a tal que apresentámos no fórum de negócios no cineteatro." Um projeto que inicialmente começou com três amigas com o objetivo de poderem estar sempre juntas e ter um trabalho por conta própria. Com formação em óleos essenciais, cosmética e muitas outras pesquisas criaram o projeto Arom'art que "Consiste em fazer cosmética natural. Nós fazemos cremes corporais, temos também bálsamos para os lábios e esfoliantes, mas gostamos de desafios, fazemos lembranças para casamentos, também tivemos uma campanha do Dia da Mãe em que o rótulo era personalizado e até outro tipo de presentes. Se num rótulo quiserem ter, adoro-te pai ou assim, nós fazemos."

O grande objetivo desta dupla é abranger toda a higiene pessoal com produtos naturais "também de forma acessível para que o maior número de pessoas consiga utilizar."

Em relação às dificuldades: nos primeiros passos, para ambas o mais desafiante foi a questão da burocracia... "Criar foi o processo mais fácil. Nós criámos tudo naquela noite, um nome, a marca, o produto e tudo o que está à volta. O Instagram, o Facebook, e-mail, tudo. A nossa maior dificuldade foi mesmo a legalização dos produtos, só essa parte foram mais de dois anos de espera. E neste momento, queríamos ter uma loja, mas as rendas estão caríssimas. O projeto está a crescer e sentimos que o espaço também precisa de crescer."

Para sorte do destino conheceram alguém muito especial, que apesar de ser do Fundão, já tinha uma marca de sabonetes e havia passado pelo mesmo processo... "Nós até gostávamos de fazer menção a uma pessoa, que é a nossa inspiração, mentora, a Francisca Aranda Vidal. Não havia nenhum profissional que nos conseguisse ajudar. Encontrámo-la ao fim de dois anos e contratámo-la para nos ajudar a legalizar tudo e foi a única que nos conseguiu ajudar. Foi a nossa salvação."

Neste momento, já contam com um

espaço próprio de fabricação, "não é aberto ao público, mas temos os produtos legalizados e ao legalizarmos tivemos que passar por um processo em que tínhamos de ter um espaço de produção, tivemos que mandar as receitas e uma série de requisitos para a infarmed."

No entanto, vão realizando as suas vendas por outras vias "temos feito maioritariamente feiras, tem sido a nossa grande divulgação, vendemos online e temos espaços que têm os nossos produtos aqui em São Brás, como a ervanária, salão Beauty Space by Isilda Sousa, um espaço em Quarteira, Vilamoura e até Vila Real, e depois as nossas redes."

Têm também a parceria com UMBROBA da qual resultou numa campanha de natal, a gama algarvia de alfarroba e laranja, inspirada no Algarve, mas não se ficam por aqui, prometem novas parcerias a caminho e uma em especial que traz muito suspense... "Temos recebido alguns contactos de pessoas que têm interesse nos nossos produtos para desenvolver mais para além do que já temos, relacionado com a medicina chinesa. Conhecemo-los e eles fizeram uma proposta."

Para o futuro a ideia é conseguirem ter um espaço para a produção e uma equipa que partilhe os mesmos valores. "Daqui a 5 anos queríamos ter a nossa loja com espaço de produção na parte de trás, estarmos a 100% pelo menos as duas, e contratar alguém para a equipa, isso já seria perfeito. Nós queremos muito chegar nesse ponto, de contratar pessoas e sermos boas patroas. Porque também sempre foi uma coisa que nos marcou: maus padrões. Acho que aprendemos muito disso e tirámos muitas lições daquilo que nós não queremos ser." Nestes 3 anos de percurso, lado a lado, os momentos simples transformam-se em bonitas memórias que jamais serão esquecidas. Sara refere "não sei se é um bocado mau dizer isto, mas algo engraçado sobre nós é que sempre que estamos a produzir ou que nos estamos a reunir ou até a trabalhar normalmente, é sempre com copinho de vinho a acompanhar. E outra coisa engraçada é que temos dois flutes no atelier e pomos sempre cerveja a fingir que é champanhe e dizemos que um dia vamos estar mesmo a trabalhar e a beber champanhe."

Que conselho daria a alguém que quer ser empreendedor?

Para Sara Urbano, "eu acho que é persistência, não desistir e se for sozinho, ótimo, mas nós acreditamos muito que se for acompanhado, é muito melhor. Temos uma frase básica, que é manter a essência." Ana Carolina acrescenta, "sim, tem outro sabor com a pessoa certa, mas sobretudo arriscar. Eu acho que toda a gente tem medos, o medo existe, o medo é bom, quer dizer que vamos sair da zona de conforto, e vamos fazer algo



de diferente, e acho que é muito aquela base, de se não estás feliz com o que tens, arrisca, tenta mudar, ser diferente e fazer diferente. Estuda e persiste que vais conseguir chegar lá no fim."

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

Para esta dupla sem dúvida, razão pela qual São Brás foi eleita para ser a sede do projeto. "Nós adoramos e inspiramos muito em São Brás para criar o nosso projeto e temos muito orgulho de lá no rótulo dizer "Produzido por Arom'art em São Brás de Alportel". Queremos fazer acontecer cá o máximo possível. "

Existem mais sonhos? "A nossa mente é muito criativa e estamos constantemente a inventar coisas para fazer, mais trabalho, mas neste momento nós estamos focadas neste projeto. Não dizemos que um dia que já não tenhamos de estar tão presentes nisto, criamos outro, somos meninas para isso, porque nós não conseguimos estar paradas, mas por agora este é o foco. Este projeto é ainda um bebé e ainda precisa muito de nós."

CONHEÇA MELHOR O PROJETOS | Arom'art

Email: naturart.sa@gmail.com

Facebook: [Arom'art](https://www.facebook.com/Aromart)

Instagram: [aromart.official](https://www.instagram.com/aromart.official)

Textos: Joana Revez – Espaço Jovem / Marlene Guerreiro [coordenação]
Caso deseje participar nesta iniciativa, contacte-nos: 289 840 019 | jovem@cm-sbras.pt

Espaço de divulgação de projetos de empreendedorismo são-brasense da responsabilidade do Gabinete do Empreendedor do Município de São Brás de Alportel, com o apoio dos jornais locais. Pode ler mensalmente esta rubrica em ambos os jornais locais, no sítio do município em www.cm-sbras.pt e nas redes sociais.

PROJETOS E NEGÓCIOS

Novo projeto de Ana Beatriz Jesus: "Fui atrás" Como se transforma o vazio em amor

Hoje já consigo falar sobre a morte, algo que sempre rejeitei e sobre a qual pouco quis pensar ou refletir, quanto mais falar. Desde o dia da partida do meu pai, que sinto uma certa estranheza dentro de mim difícil de explicar, mas escolhi viver um luto colorido, uma vida colorida (o vazio está cá, mas bem rodeado de cor). Devo isso a mim e a ele. Ele para mim, sempre foi amor, e foi mesmo isso que senti desde que nasci até aos seus últimos dias, e é isso que está comigo todos os dias.

Hoje a vida está muito diferente, mas a grande conclusão é que a vida continua. No entanto, a forma como a vida continua está muito ligada às escolhas que fazemos. Eu já tinha este sentir, mas a sua doença, ainda me veio mostrar mais o que importa realmente, e a outra grande conclusão é que o que importa são as pessoas. A importância de um abraço, dum bom dia, duma conversa, de estar presente, de valorizar as pessoas, de avivar as suas memórias. É isso que quero fazer: ouvir pessoas, testemunhar e documentar vida.

A par deste acontecimento na minha vida comecei a gravar as minhas avós, e aí pensei que talvez não fosse a única pessoa a querer ter estas memórias da família, e foi assim que surgiu a iniciativa: "Fui atrás", que consiste numa entrevista de história de vida documentada em vídeo, que é um serviço que pode ser contratado pela própria pessoa ou por algum familiar ou amigo.

Fazer este trabalho com pessoas é assumir completamente quem eu sou perante mim e os outros. Esta sou eu, coerentemente, sempre fui, já no passado enveredei por estes caminhos, mas agora encontrei uma forma concreta de o fazer, e não digo que seja um caminho fácil, ouvir a história dos outros, as suas conquistas, as suas amarguras, as suas

vivências marcantes exigem uma disponibilidade de mim, e já foram várias as vezes que me deitei a pensar e a sonhar com estas vidas. Ao mesmo tempo que é um privilégio presenciar este momento, é também uma grande responsabilidade para mim ajudar a deixar ao mundo estes testemunhos.

Com a recolha destas histórias humanas cria-se uma existência concreta daquela pessoa em vida e do que me contou, que há-de cá ficar para si própria e para os seus até mesmo quando essa pessoa já cá não estiver. Até porque tal como li uma vez, enquanto formos lembrados não morremos.

Esta história de vida irá passear pelas memórias, desde a infância, juventude até aos dias de hoje...será uma reflexão sobre o passado, o presente e o futuro.

E cada pessoa ou família é livre de partilhar esta história documentada em vídeo ou de a guardar apenas para si. Mas imaginem esta cena, uma avó reúne a sua família: filhos, netos e sentam-se na sala, todos juntos, a ver em estreia absoluta a sua avó a contar a sua história na "televisão".

Para nos acompanharem podem seguir o Facebook e Instagram da página: "Fui atrás", onde apenas irei mostrar pequenos apontamentos de algumas entrevistas, quando devidamente autorizadas.

Para terem mais informações ou marcarem uma entrevista podem enviar mail para: fui.atras.documentar@gmail.com

Pelo que tenho presenciado, tão rápido há gargalhadas como há lágrimas, tão rápido se fala de coisas boas como de más... Mas tão calmamente e presente vivo aquele tempo em que estou única e exclusivamente com aquela pessoa que me vai preenchendo a vida de cor e amor. Obrigada por me abrirem as portas da vossa casa e do vosso sentir.

FUI ATRÁS



ANA
Real Estate
AMI 19137

Ana Neves
Consultora Imobiliária

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

BrasÓptica LOW COST MADE IN GERMANY

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

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

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

CONSULTAS DIÁRIAS

Rua Boaventura Passos, 44 *ao lado da Casa do Benfica 8150-121 S. Brás de Alportel
@brasopticasba @opticabras@gmail.com 289 845 305 915 768 218

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.

EM FOCO

ARMÉNIO VIEGAS e a paixão pelo comércio local

Talho e Merceria Horta, localizado na Rua Bernardo Rodrigues, junto ao Mercado Municipal, abriu há 34 anos pelo esforço dos sambrasenses Olívia e José Manuel Viegas, emigrantes em França que ao regressar, decidiram apostar numa mercearia com produtos frescos todos os dias.

Uma casa que se foi construindo ao longo dos anos, de ambiente familiar, chega a ser ponto de encontro entre amigos que procuram a melhor fruta fresca, os legumes, os rebuçados a avulso, o pão, as sementes a granel e muito mais que torna este espaço tão especial e icónico.

Zé Manel e Olívia foram os grandes fundadores e a alma do negócio, duas pessoas de grande mérito e trabalho, reconhecido pelos filhos como os seus heróis por tudo o que fizeram para lhes dar a melhor qualidade de vida.

Arménio Viegas sempre frequentou a mercearia, ainda em tempos de escola ia ajudar os pais, trabalhou fora uns anos, mas em 2009 decide assumir a loja e modificá-la, adicionando assim uma parte com Talho.

Pelo meio, a família decide apostar na restauração, abrindo o Restaurante “Beira Serra” mais um projeto familiar que tem corrido bem e satisfazendo a clientela.

ENTREVISTA

Como é que surge a Merceria Horta?

Os meus pais emigraram para França à procura de ganhar mais e dar-nos melhor qualidade de vida. Trabalharam na agricultura. Não foi fácil vê-los a abalar e passar a vê-los só uma vez por ano, nas típicas férias de agosto.

Quando decidem regressar, primeiramente, vem a minha mãe, que adquire o espaço e começa a prepará-lo para ser então uma mercearia. Isto foi há 34 anos.

Como foi viver com os pais emigrados?

Não foi fácil, como disse, vê-los ir embora no final do mês de agosto era horrível. Eu e o meu irmão eramos pequenos, queríamos estar sempre mais tempo com eles. Mas começámos a compreender que estavam a trabalhar para nos ajudar.

Vivemos com os meus avós, no sítio das Mealhas, nunca passámos dificuldades, mas as coisas não eram fáceis. Não tínhamos água nem luz. Não podíamos sair muitas vezes porque os meus avós tinham medo que nos acontecesse alguma coisa.

Os tempos livres eram passados na horta, acompanhávamos os avós na vida de campo, e as férias, claro era para apanhar alfarroba e brincar na terra!

E quando abrem o negócio há 34 anos, o que mais te recordas?

Lembro-me de ser sempre uma vida de muito trabalho. Abrimos o negócio sem perceber nada do mesmo, completamente às escuras, apostámos na venda de fruta, legumes, pão, algumas coisas avulso.

O dia começava sempre cedo. Íamos às 4 da manhã buscar a fruta ao mercado, vínhamos descarregar tudo e, entretanto, eu colocava a mochila e ia para a escola.

Como é que era esta zona da vila há 34 anos atrás?

Era uma zona com vida, pois já havia a praça a funcionar, lembro-me da Caixa Agrícola, mas no canto oposto a onde está atualmente, a Junta de Freguesia no outro lado, a loja do Zacarias, a Gruta, mais à frente era o Café do Emigrante.

Havia poucas mercearias, eram negócios pequenos, mas dava para todos. Não havia as grandes superfícies comerciais.

E quando é que comesças a trabalhar aqui na Merceria?

Eu na verdade sempre trabalhei! Ainda

quando frequentava a escola, estava a terminar o secundário, ia às aulas e depois vinha para a mercearia. Depois ainda trabalhei na Pousada. E mais tarde entrei para a Universidade em Lisboa, acabei por não terminar, ainda fiz 3 anos de curso. Não chumbei, mas decidi não continuar.

Trabalhei uns anos fora, ainda vendi cerveja, estive também nos correios em Loulé. Nunca parei, sempre fui ativo. O trabalho não me dá medo.

E depois em 2009 é que fico aqui a tempo inteiro com a construção do Talho.

Na tua opinião como é que o comércio local consegue combater a oferta dos grandes espaços comerciais?

O comércio local tem que se reinventar diariamente, pensar em estratégias para combater os grandes, aqui o que temos feito é apostar em produtos autênticos e genuínos que ao longo dos últimos 30 e tal anos, o cliente se habituou. É um atendimento muito personalizado, eu sei o nome de quase todos os meus clientes, consigo preparar-lhes os sacos de compras porque já sei do que gostam.

Aqui é uma casa familiar, clientes que já vinham da altura dos pais, outros que infelizmente vão partindo. O pessoal que vem da serra à quarta-feira também gostam muito de vir aqui. Criamos uma relação especial de amizade e proximidade. E isso às vezes não acontece em estabelecimentos maiores.

E durante a pandemia como é que trabalharam?

Incrivelmente, foi bom para o negócio. Eu ia às compras, trazia os produtos e recebia as encomendas que depois ia levar a casa dos clientes. Não dávamos conta dos recados. Trabalhámos sempre e com o máximo de cuidado promovendo a qualidade e priorizando sempre o cliente.

Recebia telefonemas de clientes que estavam com Covid-19 e nós fazíamos as compras por eles e íamos entregar. Ainda hoje continuo a levar coisas a casa de certos clientes com mais dificuldade de mobilidade.

Qual é o balanço que fazes de 14 anos à frente deste espaço?

O balanço é muito positivo. Eu adoro isto. Fui criado aqui, sinto-me em casa. Temos dificuldades, mas tem valido a pena.

Aqui na rua, existe um grupo de amigos, entre os comerciantes, não há rivalidades.



Olho com muito orgulho, os meus pais foram sempre pessoas de muito trabalho e esforço. Eles trabalhavam na mercearia e no restaurante ao mesmo tempo.

Todos os dias estamos juntos, somos mesmo amigos.

Agora quando o Eduardo morreu, foi a pior coisa que nos aconteceu. O Eduardo era o nosso menino. Estava connosco todos os dias. Foi muito difícil.

Como é que olhas para o esforço dos teus pais ao longo dos anos?

Olho com muito orgulho, os meus pais foram sempre pessoas de muito trabalho e esforço. Eles trabalhavam na mercearia e no restaurante ao mesmo tempo. O meu pai durante alguns anos ia na pausa do almoço da mercearia para o restaurante fazer grelha. Era uma vida de correria.

Os meus pais foram os nossos heróis. Eles deram nos tudo o que conseguiram. E deixaram-nos projetos que tanto eu como o meu irmão temos para conseguir ter o nosso ganha pão.

O Zé Manel e a Olívia continuam a ser a alma de tudo, quem faz a comida no restaurante é a minha mãe e quem grelha é o meu pai. Não há que enganar.

Obviamente que agora a um ritmo mais leve, mas continuam a adorar trabalhar. Tenho muito orgulho nos meus pais. Eles foram as melhores pessoas para ter estes projetos, sei que deram sempre qualidade, atenção e o máximo deles para que os clientes fossem sempre bem atendidos.

TESTEMUNHO

“Descobri que a minha verdadeira vocação é cuidar dos mais velhos” - Angela Brito



Angela Brito, 52 anos, natural de S. Brás de Alportel, funcionária na Santa Casa da Misericórdia, falou em exclusivo ao Sambrasense sobre a sua paixão pelo cuidado aos idosos.

Começou a trabalhar com apenas 15 anos na restauração, aos 18 decide embarcar numa aventura pelo país, onde viria a conhecer o amor e a ter a única filha. Regressa ao algarve com 24 anos e volta a trabalhar na restauração a um ritmo alucinante. Anos mais tarde entra para a Santa Casa da Misericórdia, aquele que considera ser o trabalho da sua vida.

Dona de um espírito irreverente, livre e lutadora, Angela descobriu no cuidado ao próximo a sua vocação.

Atualmente, está casada, confessa que o amor tem sido sempre fugaz na vida, mas vê agora no seu companheiro um bom amigo que a compreende e ajuda. Gostava ainda de realizar alguns sonhos como ter um projeto seu de cuidado e atenção aos idosos, tirar a carta de condução e viajar pelo mundo.

ENTREVISTA

Que memórias tens da tua infância?

Não tenho muitas. Honestamente, acho que tive um bloqueio, talvez por não terem sido muito boas. Nunca passei necessidades, mas comecei a trabalhar cedo. Queria ser independente.

Frequentei a escola perto do depósito da água, a minha infância foi a brincar ali na zona do matadouro e barreira dos porcos.

Chegaste a ter três trabalhos e afirmas que a tua vida é o trabalho. Porque é que achas que isso acontece?

O trabalho é um escape, uma terapia, adoptei isto como forma de vida e não sei viver de outra forma. Eu vivo para o trabalho. É a maneira que tenho para ocupar a mente e não pensar em problemas do passado.

Atualmente, onde é que estás a trabalhar?

Na Santa Casa da Misericórdia, há 14 anos, foi lá que descobri a minha verdadeira vocação. Adoro cuidar dos velhotes. Eles são pessoas muito frágeis, precisam de atenção e assistência. Nunca pensei vir a gostar tanto deste trabalho. Eu sinto que é a minha verdadeira missão.

Sempre foste uma mulher muito irreverente e livre. O que é que descobriste ao cuidar do próximo?

A verdade é que sempre fui uma pessoa muito despachada, sempre tratei toda a gente bem, mas era mais fria. Descobri que tinha coração mole quando comecei a trabalhar no lar. Procurei sempre a minha liberdade, tive sempre um espírito irreverente, mas ali derreto-me.

Como é que lidas com a partida dos idosos que cuidas diariamente?

É sempre difícil... Nunca nos habituamos. Eu gosto de todos, mas há pessoas com quem ganhas afinidade. E quando eles partem, sofres como se fosse da família.

Como é que explicas este amor e cuidado que tens com os idosos?

É algo inexplicável. É mesmo amor. Talvez porque perdi os meus pais cedo e fiquei com essa necessidade de cuidar dos outros.

É público e tens nas tuas redes sociais a tua amizade com o “Terinho”. Como é que surge esta amizade?

Eu sempre conheci o Terinho da vila, mas desde que entrei para o Lar, é que me aproximei dele e criámos um laço muito forte. Gosto sempre de celebrar o seu aniversário, tem sempre um bolinho e alguma coisa do Olhanense. E o irmão vem sempre visitá-lo também.

Todos os dias antes de sair do trabalho vou deitá-lo e despedir-me. Ele gosta que seja eu a cuidar dele e eu olho sempre por ele.

No meio de tanto trabalho, dedicação aos outros, onde é que fica a Angela?

Fica um pouco perdida..., às vezes esqueço-me de cuidar de mim. Sou mãe e já sou avó de duas meninas e um menino.

Considero ser melhor avó do que fui como mãe. Tento fazer agora o que não soube fazer quando tive a minha filha.

Quem me ajudou a criar a minha filha foi a minha mãe, daí que a minha filha tinha



uma relação muito forte com a avó.

Arrependeste de não ter tido mais tempo para a tua filha?

Sim. Gostava que tivesse sido diferente. Agora olhando para trás percebo que não fui muito presente. Mas tento ajudar agora como avó.

Ficaste órfã de mãe e pai muito jovem. Consideras que essa falta é o que te faz ter a vontade a cuidar dos outros?

Sim. Eu acho que pode estar ligado. Cada

vez que os abraço é como se abraçasse os meus pais.

O meu pai tinha problemas de álcool, foi muitas vezes buscá-lo aos cafés em estados complicados, mas mesmo assim eu tinha uma relação muito forte com ele.

Eu idolatrava o meu pai, quando o perdi, andei 5 anos vestida de preto. Não conseguia acabar o luto.

PUBLICIDADE



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



vale natalidade
saúde
educação

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:

21 AGOSTO a 31 OUTUBRO

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

Iniciativa: Alportel Apoio: Associação de Pais e Encarregados de Educação de São Brás de Alportel Associação de Pais e Encarregados de Educação de São Brás de Alportel



Todas as receitas revertem para equipamentos essenciais para pessoas com PARALISIA CEREBRAL

PROMETO VIVER EM INCLUSÃO

30 SETEMBRO 21h00

TEATRO DAS FIGURAS FARO

Cast members: JIMMY P, MIGUEL GAMEIRO, ANTONIO MANUEL RIBEIRO, JOÃO TIAGO NETO, PEDRO CHAGAS FREITAS, TOZÉ SANTOS, MÁRIO AUGUSTO E RITA BULHOSA, IRIS, ARTMUSA.

Media Partner: Renascença

Apoios Institucionais: appc, visit Algarve Portugal, Faro, Alportel, loulé concelho

Patrocínios: SW FIAAL fairways

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".

Novo ano letivo, novos desafios

Nas últimas semanas arrancou mais um ano letivo para cerca de 1,5 milhões de alunos no nosso país. Um desafio cada vez maior não só para os estudantes, mas também para os professores de todos os graus de ensino, que procuram capacitar todos os jovens de ferramentas necessárias investindo na sua capacidade intelectual, apesar das dificuldades conhecidas por todos.

Uma palavra também a todos os funcionários não docentes e auxiliares que permitem o bom funcionamento das instituições, bem como em especial à Direção do Agrupamento José Belchior Viagas, o nosso agrupamento de São Brás de Alportel, na pessoa da sua diretora Profª Sónia Figueiredo.

O ensino em São Brás de Alportel tem tido lideranças fortes, de gestão rigorosa, mas sobretudo de uma grade sensibilidade humana. Têm sido estes pilares de gestão que permitem que a educação e formação no nosso concelho seja exemplar na formação primária, básica e secundária.

O sistema de ensino educativo em São Brás de Alportel tem sido reconhecido como um espaço de cidadania e de inclusão, onde o respeito pela características e necessidades individuais impera diariamente, refletindo uma premissa

da OCDE sobre a educação (ODS 4) que prevê:

- Educação inclusiva e de qualidade para todos;
- Promover a aprendizagem ao longo da vida;
- Eliminar as disparidades de género na educação;
- Garantir que todas as meninas e meninos tenham acesso a cuidados e desenvolvimento de qualidade na primeira infância;
- Garantir a igualdade de acesso a todos os níveis de educação para os mais vulneráveis, incluindo pessoas com deficiência, povos indígenas e crianças em situação de vulnerabilidade;

Por esta e muitas outras razões somos cada vez mais um concelho atrativo para jovens famílias que pretendem aqui iniciar a sua vida familiar, o que deve ser um motivo de orgulho.

De forma similar, iniciam-se também os períodos letivos do ensino superior, que tem batido recordes de candidaturas e que tem mostrado a vontade e a dedicação dos jovens portugueses de quererem lutar por um futuro melhor, com um currículo cada vez mais preenchido de conhecimento e experiências académicas e profissionais.

Para todos aqueles que iniciam este

momento tão importante nas suas vidas, desejo que fique marcado na memória de cada um de vós este passo tão emblemático que é o ensino superior. É o início de uma caminhada numa realidade nova que é o mundo universitário, e de certeza que todos os que vos acompanharão neste processo de integração saberão guiar-vos no caminho certo. Coloquem a fasquia alta, e essa meta será apenas o começo e transcendam-se a vocês próprios.

Mas há algo que deve ficar bem assente: As instituições de ensino superior representam uma pluralidade de mundividades e nacionalidades, de posições políticas, opções morais e éticas, mas principalmente de condições económicas. Na Universidade, como na vida, deveremos sempre colocar-nos no lugar do outro e procurar quem possa precisar de ajuda, bem como pedir ajuda quando necessário.

Sabemos que investir nos estudantes é investir no futuro de todos nós, é garantir a formação de quadros superiores cada vez mais capacitados e qualificados para novos desafios que seguramente se aproximam.

Porque o país e o mundo vão intercalando entre momentos de crise e de abundância, de grandeza e de pequenez, mas uma coisa é certa: A vida contínua

e o sucesso do trabalho são unicamente traçados por todos nós!

Isto só se torna possível se todos os intervenientes que constituem o Ensino Superior se comprometerem igualmente a fazer por que este seja um sistema o mais harmonioso possível.

Por parte dos alunos, espera-se empenho e interesse; por parte dos professores, disponibilidade e conhecimento; por parte da tutela, o investimento financeiro, material e imaterial.

Irá ser um privilégio genuíno, uma experiência que vão recordar para sempre nas vossas vidas.

Em meu nome pessoal e em nome de toda esta vasta equipa que se associa ao projeto autárquico "Seguimos Juntos", os nossos votos de um excelente Ano Letivo para todos!



PEDRO ORNELAS

Licenciado em Gestão de Empresas – UAlg
Técnico Superior – Área Financeira

Jornadas Europeias do PATRIMÓNIO
22 . 23 . 24 SET 2023

"PACHARRA"
Construções Manuel Martins Negrão Júnior Lda.
É bom viver em São Brás

910 001 809 (chamada para rede móvel nacional) titonegrao@gmail.com

Going for you. A Cuidar de Si
Serviço de Apoio Domiciliário

EMPRESA DE CUIDADOS E SERVIÇOS DE APOIO DOMICILIÁRIO, LICENCIADA PELA SEGURANÇA SOCIAL E COM SEDE EM SÃO BRÁS DE ALPORTEL

OS Nossos Serviços INCLUEM:

- Acompanhamento 24 horas por dia, no domicílio e a consultas;
- Cuidados de higiene, conforto e bem-estar;
- Assistência medicamentosa;
- Higiene habitacional;
- Gestão e confeção de refeições;
- Tratamento de roupa;
- Estimulação cognitiva;
- Cuidados paliativos;
- Enfermagem, fisioterapia e médico ao domicílio;
- Entre outros serviços.

CONTACTOS
www.caringforyou.pt
geral@caringforyou.pt
919001987

Dra. Patrícia Vaqueirinho
Assistente Social e Diretora Técnica

POLÍTICA



HABITAÇÃO PROCURA-SE!



Vivemos hoje em Portugal uma grave crise em termos de habitação. Os valores praticados, quer por via da aquisição como por via do arrendamento, são actualmente incomportáveis para a maioria dos portugueses e, agravando ainda mais a situação, os progressivos aumentos das taxas de juros tornam os créditos (à habitação) ainda mais pesados para as carteiras das famílias, com a consequente diminuição do rendimento disponível e, consequentemente, do consumo privado.

O aumento do preço da habitação resulta, por um lado por uma oferta que não consegue satisfazer a procura e, por outro, pelo facto de Portugal ser um país cada vez mais apetecível para os estrangeiros que querem cá viver, quer seja pela boa qualidade de vida que lhes oferece, quer seja pelos preços acessíveis para bolsas na sua generalidade mais abastadas. Estes, com um poder de compra superior à maioria dos residentes habituais, aceitam adquirir imóveis a valores superiores, levando ao aumento dos valores praticados.

Esta situação tem consequências significativas a nível social, quando os jovens são obrigados a sair de casa dos pais e a constituir família cada vez mais tarde, por incapacidade por si só de suporta-

rem todos os encargos com habitação – sem ignorar os efeitos demográficos resultantes do facto do atrasar a constituição de família, com a consequente diminuição da natalidade e mais uma machadada na sustentabilidade do sistema de segurança social.

Por outro lado, é colocado em causa o “elevador social”, uma vez que tendencialmente os melhores empregos e salários encontram-se nos maiores centros urbanos, mas cujos valores de habitação são proibitivos para os nossos jovens e, que assim, poderão ver-se impedidos de agarrar promissoras oportunidades de carreira.

Também no Algarve a situação não é diferente, estando aliás ao nível das grandes cidades. Sendo muito procurado por estrangeiros, verifica-se que tem havido um progressivo efeito substituição dos residentes pelos estrangeiros que para cá vêm viver. São cada vez mais os algarvios que, devido ao valor elevado da habitação, optam por alienar o seu património, muitas vezes de gerações, para se mudarem para outras regiões economicamente mais acessíveis.

São Brás de Alportel não é excepção neste espectro da crise habitacional. O nosso concelho sempre foi muito apetecível pela qualidade de vida que propor-

ciona, quer para estrangeiros cá se instalarem, como também para naturais de outros concelhos que, pelo facto de o valor da habitação ser inferior, por cá procuram se fixar. Esta é uma situação que coloca pressão no tecido habitacional disponível para os nossos jovens, uma vez que, tendencialmente, os valores praticados acabam por subir por via do aumento da procura.

Se por um lado, nos concelhos limítrofes já se começa a notar um aumento na dinamização do sector da construção, quer com novas construções e/ou reabilitações, quer inclusive com vários Municípios a apostar na construção a custos controlados, de modo a privilegiar e beneficiar os locais, com particular primazia pelos jovens, e aproveitando apoios comunitários disponíveis para este fim, em S. Brás de Alportel muito pouco ou mesmo nada foi feito. Não há registo a assinalar de novas construções, mantendo-se a oferta limitada, e a construção a custos controlados que poderia ser sobretudo destinada aos nossos jovens não foi ainda aposta por parte do Município. Aliás, mesmo ao nível do Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI), um custo suportado pelas famílias que está directamente relacionado com a habitação, o Município tem demonstrado pouca sensibilidade, dado que

S. Brás de Alportel continua entre os concelhos de todo o Algarve onde este imposto é mais elevado. Importa referir que, recentemente, o Município apresentou uma Estratégia Local de Habitação, no entanto, releva-se que, até ver, a mesma não passa de um conjunto de intenções vertidas num papel.

A boa notícia é que as eleições estão já aí ao virar da esquina, em 2025, e será expectável que até lá, alguma coisa seja feita (ou prometida) no que respeita (também) a esta matéria, pese embora as soluções devessem ser prioritárias quando existem necessidades e não apenas quando há objectivos políticos.

A má notícia é constatar que, se os nossos jovens já se viam obrigados a sair do Concelho na procura de melhores oportunidades profissionais, poderão agora verem-se na obrigação de terem que sair também pela falta de habitação ou incapacidade de a suportar financeiramente.



RAUL AFONSO LUZ

Tesoureiro da Comissão Política de Secção do PSD de São Brás de Alportel

ALUMÍNIOS

POLÍTICA



São Brás de Alportel, uma gestão autárquica ambientalmente consciente e sustentável, num desafio para toda a comunidade



Infelizmente, em São Brás de Alportel e à semelhança do panorama nacional, os períodos de seca cada vez mais longos e intensos, agravam a grave ameaça de escassez de água no Algarve, uma realidade cada vez mais dramática e a exigir consciência por parte de todos! O efeito cumulativo da sucessiva escassez de chuva já se sente na região, ao nível da quantidade de água necessária para suprir os vários usos (culturas e abastecimento público), com preocupantes cenários de evolução climática ao nível local até ao final do século XXI, que apontam para o agravamento da frequência e intensidade dos eventos climáticos extremos, bem como o agravamento das condições de aridez ou a frequência de fenómenos de precipitação intensa, num curto período de tempo, a colocar em causa a sustentabilidade ambiental.

Em termos de disponibilidades hídricas, segundo informações das Águas do Algarve, os níveis de armazenamento das albufeiras algarvias são cada vez mais preocupantes. A 1 de setembro deste ano, as principais barragens para abastecimento público apresentavam já valores inferiores a 20% da sua capacidade de armazenamento. E segundo a Agência Portuguesa do Ambiente as principais massas de água subterrânea apresentam tendências decrescentes dos seus níveis, registando-se atualmente os níveis mais baixos desde que se monitorizam.

É, pois, fundamental que sejam tomadas medidas para inverter esta tendência, que se tem vindo a agravar de ano para ano.

NO NOSSO CONCELHO, PRIORIDADE AO COMBATE À AMEAÇA DE SECA EXTREMA

O Município de São Brás de Alportel, muito consciente desta séria ameaça, tem sido apontado como um exemplo na adaptação de medidas de poupança e reaproveitamento de água. Em concordância com todas as entidades gestoras das redes de abastecimento do Algarve, a nossa Câmara Municipal tem inclusivamente sido pioneira num conjunto de obras e medidas com a finalidade de reduzir os consumos de água associados as redes de distribuição, medidas que merecem total apoio da concelhia do PS São Brás de Alportel, por serem fundamentais e decisivas na defesa do futuro de todos nós.

Em São Brás de Alportel, e como infelizmente ainda não acontece noutros concelhos, foram desenvolvidos **projetos de reconversão das rotundas para eliminar a sua rega**; reduziram-se ao mínimo os gastos ao nível da limpeza de viaturas e espaços, bem como uso de fontes e lavadouros, num trabalho conjunto da nossa câmara e freguesia; foram inclusivamente **suspensas as regas de espaços verdes** que apenas serviam de embelezamento paisagístico (em rotundas, arruamentos, espaços e até no cemitério), mantendo-se a rega apenas em espaços que são utilizados pela população, como sejam o Jardim Carrera Viegas e o Parque das Amendoeiras e fomos pioneiros no uso de verbas do PRR, Plano de Recuperação e Resiliência, para **desenvolver obras de aproveitamento de águas dos equipamentos como aconteceu com as Piscinas Cobertas, onde se aproveitam as águas que resultam do normal processo de funcionamento do equipamento para**

limpezas e regas, estando inclusivamente e curso ligação ao Jardim Carrera Viegas e ao Campo Desportivo.

No âmbito da Estratégia Municipal de Eficiência Hídrica, para a maior poupança e melhor gestão da água, a nossa Câmara Municipal tem vindo a apostar fortemente, com investimentos muito significativos que vêm reforçar um caminho que vem sendo trilhado continuamente.

A grande obra de requalificação do centro urbano que se encontra em curso, na sua 1.ª fase, em nas ruas envolventes ao Mercado, é bem o exemplo destes investimentos, que visam a substituição da rede de água, com ganhos muito importantes de poupança de água!

Na verdade, e no que diz respeito apenas a redes de água, só desde o passado ano de 2021 e até ao momento já foram investidos perto de meio milhão de euros, um reforço de investimento de 200% em orçamento, direcionado para a aquisição de tecnologia e equipamentos de monitorização e controlo de perdas de água e para a requalificação dos espaços com vista a um controlo mais eficaz das perdas e redução do consumo. Consciente da necessidade de intervir e combater as perdas de águas na rede de abastecimento, o município robusteceu, no início do presente ano, o sistema de telegestão existente, mediante a aquisição e colocação de novos caudalímetros em pontos estratégicos do território são-brasense. Estas medidas, que serão apenas o início de um processo longo e dedicado, já permitem monitorizar as redes de abastecimento e como consequência, detetar e corrigir fugas não visíveis nas tubagens, levando à redução global do consumo por parte do município.

A redução do consumo de água no nosso concelho está bem visível nos dados apresentados pela Agência Portuguesa do Ambiente, onde o município foi o que apresentou na região a maior redução dos consumos para os primeiros seis meses de 2023. O Município de São Brás de Alportel poupou cerca de 100 mil m3 de água nos primeiros seis meses do ano, com uma redução relativamente ao período homólogo de 11,2%. Dados que nos deixam orgulhosos, mas que não nos tranquilizam e que nos devem levar a todos a agir cada vez com uma atitude mais preventiva e consciente!

Esta é uma aposta que aplaudimos, apelando a que toda a comunidade esteja atenta e consciente da absoluta necessidade de usar a água com o máximo respeito.

No entanto o município quer ir mais além e por isso o desafio da sustentabilidade, da adaptação às alterações climáticas e do combate à seca são prioridades que norteiam o exercício diário da gestão dos nossos autarcas na câmara municipal e na junta de freguesia.

São estes resultados constantes, fruto de um processo de planeamento faseado que permitem que São Brás de Alportel seja um concelho exemplar nas mais diversas áreas de atuação e que mostram à comunidade a preocupação e dedicação inequívoca dos seus autarcas.

Continuamos a trabalhar em prol das pessoas e a colocar a sua qualidade de vida e o seu futuro, acima de tudo!

Seguimos juntos por São Brás de Alportel!

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

IMIGRANTES



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

À conversa com Marilla Wylie



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

Marilla nasceu em Cambridge, na Inglaterra. É mãe de três filhos que criou, a par de uma carreira ativa na área do setor imobiliário que lhe permitia interagir com diversas pessoas e ter um horário mais flexível.

Com os filhos já criados e totalmente independentes, há cinco anos decidiu, juntamente com o namorado, morar em Portugal. O clima, os amigos que já cá moram e a proximidade com as praias que lhes permitem a prática de kit surf ajudaram a escolher São Brás de Alportel para viver.

"Explorámos mais locais no Algarve, mas gostámos muito daqui. Voltávamos sempre para cá", explica acrescentando: "São Brás de Alportel tem uma maravilhosa mistura de tudo o que quere-

mos": a proximidade do mar (a cerca de 20 minutos) e da serra (com um trajeto de 5 minutos). "E podemos fazer ambos os ambientes no mesmo dia", sublinha apontando que mesmo para a família se torna muito prático o facto de estarem próximos do aeroporto.

"Apaixonámo-nos pelo vale. A vista para o lago adjacente, a paz e a calma apenas a cinco minutos de São Brás foram fatores decisivos", observa.

Quanto mais conheciam e visitavam a propriedade que adquiriram mais se apercebiam que aquele espaço era mais do que o seu lar e que tinha potencial para se transformar num retiro onde podiam receber pessoas que queiram experimentar a natureza e gostem de fazer caminhadas, escalada, andar de bicicleta, pintar, fotografar e até para

escapadelas holísticas.

"Não vamos a lado nenhum. Aqui é a nossa casa", frisa.

A adaptação correu bem porque rapidamente fizeram amigos portugueses que também os souberam aconselhar sobre os profissionais que deviam contratar e Marilla diz que os grupos locais do Facebook também têm sido úteis.

Atualmente trabalha no ramo imobiliário, numa empresa com loja aberta na Vila de São Brás de Alportel.

Neta de uma escocesa, diz que uma das boas surpresas gastronómicas que teve quando chegou a Portugal foi ver nos menus dos restaurantes pratos à

base de tripas. Algo que não conseguia com facilidade na Inglaterra. Em termos gastronómicos admite que os caracóis continuam a não a entusiasmar!

Entre as coisas que aprecia na cultura portuguesa é a forma como as várias gerações convivem e passam tempo juntos. Falar português tem sido um desafio, mas conta que já consegue perceber mais do que aquilo que fala!

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 | municipio@cm-sbras.pt



ASSISTENTE DE ESCRITÓRIO (F/M) - S.B.Alportel

A IPD é uma empresa com origem no sector dentário, especializada na fabricação e comercialização de COMPONENTES PROTÉSICOS para implantes dentários. Presente em mais de 30 países, conta com uma ampla

variedade de produtos da mais alta qualidade, fornecendo soluções inovadoras, que a converteram no líder mundial na comercialização de componentes de conexões compatíveis. Estamos a recrutar um Assistente de Escritório para São Brás de Alportel.

PROCURAMOS:

- Entrada imediata
- Autonomia e iniciativa
- 10H00 - 19H00, com uma 1h de almoço
- Full-time (2ª a 6ª feira)
- Residência em S.B.Alportel ou arredores

OFERECEMOS:

- Formação continua
- Inserção em equipa jovem e dinâmica
- Possibilidade de crescimento em função do desempenho

DEVERÁ ENVIAR O CV PARA:
suporte@ipd2004.com

BOA VIDA

Sugestão do Chef Gianfranco

BIOGRAFIA

Quando Gianfranco se reformou do setor bancário internacional,perseguiu uma paixão vitalícia por comida e pelas autênticas receitas regionais e tradições culinárias de sua família italiana.

Primeiro, para aperfeiçoar sua técnica culinária, frequentou uma escola profissional de culinária em Roma. É um defensor apaixonado da autênti-

ca cozinha italiana e receitas tradicionais.

A cozinha italiana é, antes de mais nada, uma vitrine de ingredientes frescos e regionais que, misturados segundo receitas tradicionais, auxiliados pelas técnicas corretas, culminam em pratos deliciosos e saudáveis que todos podemos aprender a produzir.



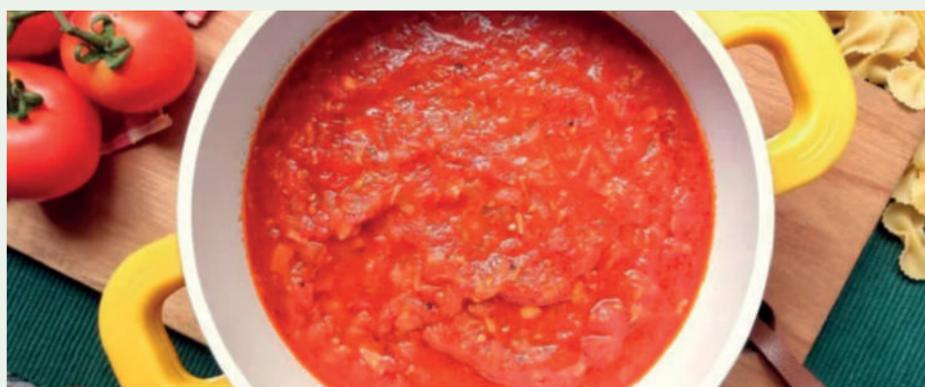
ENTRADA
Bruschetta Clássica
com Tomate e Manjeriço

INGREDIENTES (4 PAX):

- 4 fatias de pão caseiro
- 2 dentes de alho
- 250 gr de tomates frescos
- Manjeriço fresco q.b.
- Azeite virgem extra q.b.
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

- Dispor o pão num tabuleiro e reservar
- picar os 2 dentes de alho, juntar os tomates numa panela com azeite.
- Deixar refogar.
- Servir o molho no pão e levar ao forno
- Decorar com manjeriço



PRATO PRINCIPAL
Molho Amatriciana

INGREDIENTES (4 PAX):

- 400 gr de massa (bucatini, rigatoni, mezze maniche)
- 200 gr de "Guanciale" (bochecha de porco curada)
- 120 gr de vinho branco
- 400 gr de tomates frescos ou pelados Italianos (de preferência San Marzano)
- 150 gr de queijo Pecorino Romano ralado na hora
- 15 gr de pimenta picante fresca (piri-piri)
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO (30MIN):

- Corte o guanciale em palitos e coloque numa panela grande;
- Cozinhe em lume médio-baixo, mexendo de vez em quando, até derreter a parte gorda do guanciale, cerca de 7 a 10 minutos;
- Adicione o vinho, aumente o fogo para

- médio-alto e cozinhe até que o vinho evapore, cerca de 3 minutos;
- Junte os tomates, a pimenta picante e o sal, reduza o fogo para baixo e cozinhe lentamente até o molho ficar rico e saboroso, cerca de 15 minutos;
- Retire do lume;
- Ferva a água com sal numa panela grande;
- Adicione o macarrão e cozinhe até ficar quase al dente (reservando ½ chavena do líquido da cozedura do macarrão);
- Aqueça o molho;
- Escorra o macarrão e coloque na panela para terminar de cozinhar com o molho;
- Retire do lume, adicione o queijo romano e misture bem;
- Junte a água da cozedura do macarrão, se desejar.
- Sirva imediatamente.



SOBREMESA
Tiramisu

INGREDIENTES (4PAX):

- 250 gr de queijo Mascarpone
- 250 gr de natas para bater (percentagem de gordura 33% min)
- 250 gr de biscoitos Lady Fingers
- Café Expresso frio q.b.
- 70 gr de açúcar em pó
- 50 gr de cacau em pó

PREPARAÇÃO E CONFECÇÃO (20MIN):

- Bata o mascarpone num recipiente para o amolecer. Bata as natas, noutra recipiente até ficarem firmes, e adicione o açúcar aos poucos;
- Misture o queijo mascarpone com as natas batidas;
- Mergulhe os biscoitos Lady Fingers no café expresso e, num copo ou terrina rectangular, alterne uma camada de biscoito com outra de mascarpone com natas;
- Polvilhe com cacau em pó em cada camada;
- Coloque no frigorífico durante 2 horas.

Bc
design

Benedito Cozinhas

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

289 841 893 / 96 32 62 444

geral@beneditocozinhas.com
www.beneditocozinhas.com

Cozinhas

Kitchens



A FECHAR

PROMETO VIVER regressa ao Teatro das Figuras a 30 de setembro

A 2.ª edição do evento “Prometo Viver em inclusão, promete proporcionar mais uma noite memorável no Teatro das Figuras a 30 de setembro, foi apresentada na quinta-feira, 31 de agosto, na FNAC do Fórum Algarve.

A partir das 21h00, os artistas Miguel Gameiro, Jimmy P, Íris, António Manuel Ribeiro (UHF), Pedro Chagas Freitas, Tozé Santos (Perfume), Mário Augusto e Rita Bulhosa, João Tiago Neto e ArtMusa vão iluminar o palco do Teatro das Figuras neste espetáculo de cariz solidário que este ano pretende angariar fundos para os utentes do Núcleo de Faro da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (APPC) e outras famílias. Ajudar famílias que convivem com situações de paralisia cerebral e precisam de equipamentos essenciais em prol da dignidade e igualdade de todos, são os objetivos desta nova edição.

“Esperamos conseguir novamente angariar tanto ou mais do que no ano passado, a favor desta causa”, afirmou o presidente da Associação Prometo Viver, Joaquim Terêncio, lembrando que na primeira edição a associação conseguiu esgotar a sala e angariar 24.500 euros para ajudar a Associação Salvador.

Emocionado com o empenho da organização deste evento, o presidente da APPC-Faro, Paulo Teixeira, agradeceu o envolvimento e apoio a esta associação e aos seus utentes oriundos de vários concelhos algarvios.

“O movimento Prometo Viver nasceu do altruísmo de uma família que entendeu transformar a sua dor em solidariedade, através da força do amor, constituiu-se como associação em prol de grandes causas, Prometendo Viver e Ajudar a Viver quem mais precisa”, como explicou a Vice-Presidente da Câmara Municipal,

Marlene Guerreiro.

A associação continua a ter a cultura como ferramenta fundamental para ajudar causas nobres relacionadas com a inclusão.

Impossibilitado de estar presente na conferência de apresentação do cartaz desta edição, o jornalista Mário Augusto deixou uma mensagem de vídeo que foi exibida aos presentes onde disse que *“num tempo em que é tão preciso olhar para os outros e para ajudar”* se sentiu sensibilizado com o trabalho da associação. Por isso, não hesitou e aceitou prontamente o convite para estar no palco juntamente com a sua filha, Rita Bulhosa, no dia 30 porque entende que este evento pode representar muito para quem mais precisa de ajuda.

Também já confirmou presença neste evento a Secretária de Estado da Inclusão, Ana Sofia Antunes.

Outra das novidades desta edição é a atribuição do Alto Patrocínio da Presidência da República que, desta forma, reconhece o mérito da iniciativa e o seu potencial para mobilizar a sociedade a estar atenta ao seu redor e ajudar o próximo.

Importa recordar que desde a primeira edição que a banda Íris se associou de forma comprometida à Associação e à sua missão. Da participação no primeiro Prometo Viver, nasceu um desafio e uma parceria bem-sucedida com o escritor Pedro Chagas Freitas. É que Pedro Chagas Freitas criou as letras de dois novos originais dos Íris que são inspiradas na Associação Prometo Viver e a força que move os seus membros.

Originais que animaram a conferência que também contou com mais um momento musical protagonizado por João Tiago Neto, artista algarvio de referência, que marcará presença nesta 2.ª edição.



ção.

Aproveitando a conferência, Domingos Caetano falou em nome da banda e anunciou que as receitas das vendas do novo trabalho discográfico dos Íris vão reverter a favor da Associação Prometo Viver.

E porque a boa vontade e a garra da associação continuam a inspirar, outra das novidades desta edição é uma participação especial de um coro infantil, orientado pelo Professor Ricardo Silva que irá cantar com Jimmy P, naquele que se espera um momento emotivo deste espetáculo.

Um evento que conta com a colabora-

ção e patrocínio de inúmeras empresas e instituições da região assim como o apoio das Câmaras Municipais de São Brás de Alportel e Faro.

Afirmando que o *“Prometo Viver é muito mais que um evento. É um compromisso com a vida”*, a vice-presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Marlene Guerreiro, garante que *“motivos não faltam para ir ao Teatro das Figuras no próximo dia 30”*. Já o vice-presidente da Câmara Municipal de Faro, Paulo Santos que reforçou que a autarquia está ao lado desta *“grande causa e daqueles que se envolvem para que este evento signifique tanto”*.

Recordar o Passado

João Brito - um recorde no ciclismo nacional

João Manuel de Jesus Brito possui um título no seu currículo que muitos poucos ciclistas terão conseguido em Portugal: no mesmo dia venceu duas etapas da Volta a Portugal. Aconteceu na 27.ª edição da Volta, em 1964, quando João Brito (Águias de Alpiarça) ganhou as duas etapas disputadas em 21 de agosto, a 8.ª etapa Beja-Tavira, e depois a 9.ª etapa Circuito na Pista do Ginásio.

Trata-se de um recorde do ciclismo nacional que, depois dessa data, apenas Joaquim Agostinho foi capaz de repetir.

O são-brasense João Brito foi um ciclista que conseguiu um grande destaque desportivo. Para além dessas duas etapas na Volta a

Portugal, foi Campeão Nacional de Iniciados em 1957, pelo Benfica, e depois Campeão Regional de Perseguição, em 1962, e venceu os circuitos de Alenquer e da Malveira em 1963 com a camisola do Águias de Alpiarça. Tendo emigrado para o Canadá, onde era conhecido por Jean Brito, continuou a praticar a modalidade, e, fazendo equipa com Claude Langlois, foi Campeão do Québec na prova à americana de ciclismo na pista Olímpica de Montreal, em 1979. Nesse país obteve outros triunfos importantes, como o Grand Prix Fiamma d'Oro e o Criterium National O'Keefe.

João Brito era um ciclista com fibra de lutador, um bom rolaror,

muito competente no sprint, e que se defendia bem no contra-relógio. Mas, no Águias de Alpiarça e, principalmente, no Benfica trabalhava para a equipa, sacrificava-se para que outros companheiros brilhassem.

No entanto, teve grandes momentos nas duas equipas em que competiu e também saboreou o mel da vitória, nomeadamente naquele dia em Tavira em que os aplausos que recebeu duas vezes quase de certeza que foram ouvidos e saudados em S. Brás de Alportel, a sua terra natal.

Créditos Informativos: António Alfarrobinha | Grupo Memórias Desportiva

