Nº459 | 20 DE JANEIRO DE 2024

1,50€ (C/IVA) MENSAL

oSambrasense

Mensário Regional de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

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

BSC PROJECTOS
Desde 2002 a projectar o Futuro
ENGENHARIA ENERGIA ECO-BUILD
963772661 | bscprojectos@gmail.com
Av. Liberdade Nº148 | São Brás de Alportel
www.bscprojectos.com

EXCLUSIVO 08

"FORAM 4 ANOS DE MUITA LUTA, MUITO SUOR, MUITA DEDICAÇÃO, MUITA APRENDIZAGEM".
DR. RODRIGO SILVA

PROJETOS E NEGÓCIOS 11

IDÁLIO RODRIGUES *EXPANDE CHOCO LOVERS EM S. BRÁS DE ALPORTEL*

LOCAL 20

ILDO GUERREIRO *E* ***JOSÉLIA VIEGAS*** *COMPILAM POEMAS PUBLICADOS EM JORNAIS LOCAIS*

OPINIÃO 22

OS HORTAS E BELCHIORES DA TAREJA

DESPORTO

BÁRBARA SANTOS integra projeto inovador da Federação Portuguesa de Ciclismo

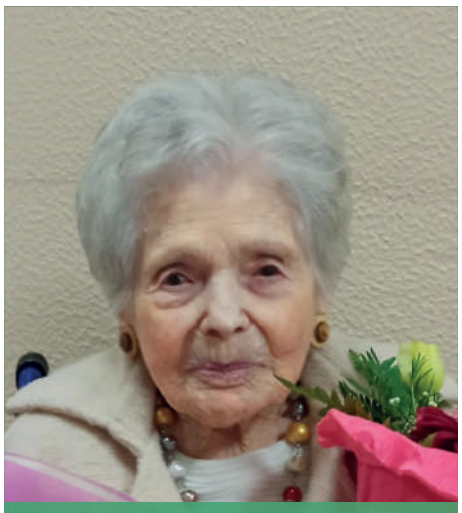
P.23 |

P.12 | PATRIMÓNIO

UMA HOMENAGEM póstuma a Luciano Sousa

P.18 | DESTAQUE

"O sonho de criar um anfiteatro desportivo e cultural no Sousa Uva continua" **- Paulo Bernardo**



P.21 | LOCAL

Maria da Conceição celebrou 111 anos: "um exemplo de vida"

P.03 | EM FOCO

A Tradição Charoleira em São Brás de Alportel

PONTOS DE VENDA DO JORNAL

O SAMBRASENSE

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

A ABRIR

Editorial

BRUNO SOUSA COSTA
Presidente da Direção da UDRS.

Estimados São-Brasenses,

Com o início deste novo ano, trazemos consigo a esperança de renovação e prosperidade. Em 2024, almejamos fortalecer ainda mais as nossas equipas de Futebol, Boccia e Basquetebol, para as quais estamos em busca de mais patrocinadores. Queremos proporcionar condições ainda melhores aos nossos dedicados atletas e, ao mesmo tempo, oferecer aos nossos parceiros a oportunidade de destacar as suas marcas nas nossas modalidades.

Janeiro é não apenas o mês de virar a página no calendário, mas também de renovar o compromisso com a União Sambrasense. Impelimos todos a contribuir com as mensalidades da associação e a renovar as assinaturas do jornal "O Sambrasense". Essa participação ativa é fundamental para assegurar a sustentabilidade financeira do clube e permitir o avanço das inúmeras atividades que promovemos.

No último dia 15 de janeiro, celebramos com orgulho os 39 anos do "Jornal O Sambrasense". Ao longo dessas quatro décadas, a publicação enfrentou desafios, como os aumentos das gráficas e custos de envio, mas manteve-se firme em sua missão de ser a voz dos São-Brasenses. Dizer que recebemos a informação que algum jornal não tem chegado ao seu destino, estamos a pressionar os CTT para que resolvam os problemas no envio. Agradecemos sinceramente à nossa dedicada Chefe de Redação, Isa Vicente, à talentosa paginadora Stephanie Boucinha, aos cronistas e patrocinadores por seu apoio contínuo. Em um tempo em que os jornais locais em papel tornam-se escassos, é crucial mantermos vivo o nosso meio de comunicação.

É com grande satisfação que tomamos conhecimento dos resultados do Orçamento Participativo do Município. Parabenizamos a proposta vencedora do novo campo de padel na Escola Secundária, um ganho significativo para nosso agrupamento escolar. Expressamos também nosso reconhecimento ao sócio Paulo Bernardo pela proposta do Anfiteatro ao ar livre no Campo Sousa, um sonho acalentado por mais de 30 anos. A restante proposta igualmente importante, na reabilitação do bar no polidesportivo, demonstra a necessidade de renovar essa infraestrutura de 1989 que está visível degradada e ânsia por uma renovação. A última proposta da colocação de câmaras de videovigilância nos parques e jardins públicos, demonstra a preocupação da comunidade com a segurança, que apesar de ter sido vencida alerta os responsáveis para garantir mais ações no sentido de incentivar ações nesse sentido.

Reiterar os votos de um excelente 2024 para todos os São-Brasenses, de muita saúde e alegria para as famílias São-Brasenses, premiado de vitórias e sucessos seja no nosso clube como nas vidas de todos e que seja um ano marcado pelo espírito de união e solidariedade, pois, como sempre afirmamos, "A União Sambrasense Faz a Força!"

Um bem-haja a todos,

A União Sambrasense Faz a Força,
Um bem haja a todos.

MOMENTO DO MÊS

Maria do Rosário recebe louvor pelos 40 anos de dedicação e empenho nos Bombeiros Voluntários

Foi decidido ao dia 18 de dezembro, pela direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de S.Brás de Alportel, um voto de louvor a Maria do Rosário Pires Parreira.

Gratificada pelos 40 anos de dedicação e entrega, a direção, em nome da Presidente, Custódia Reis, entregou o documento onde se pode ler, entre muitos, o seguinte excerto: ***"(...) durante os últimos quarenta anos a agraciada demonstrou total empenho e retidão no desempenho das funções de secretária desta associação, demonstrando total disponibilidade, sensibilidade e empatia para com todos os que com ela se cruzaram."***

Muitos parabéns Maria do Rosário e parabéns pelo espírito voluntário e solidário em prol da nossa comunidade!

BREVES

O potencial do Autocaravanismo em S.Brás de Alportel

No dia 30 de dezembro, em São Brás de Alportel, toda a comunidade se juntou nesta bonita vila para a derradeira Celebração das Áreas de Serviço de Autocaravanismo (ASA) e para o evento de conclusão da fase de lançamento da Rota Serrana de Autocaravanismo.

Foi um dia inteiro de atividades de promoção de São Brás de Alportel e da sua ASA enquanto destino de qualidade para este importante setor da procura turística europeia. Efetivamente, o interior do Algarve tem todas as condições para oferecer aos autocaravanistas de toda a europa as melhores condições para conhecerem a região e para descobrirem um outro Algarve, diferente, original e genuíno.

A partir de cada uma das ASAs da Rota Serrana de Autocaravanismo, a comunidade acolhe os visitantes e partilha com eles a riqueza dos produtos locais, do artesanato, das paisagens naturais, do rico património cultural, da maravilhosa gastronomia e das aldeias preservadas onde se pode experienciar o estilo de vida mediterrânico.

Estes eventos demonstraram, sem espaço para dúvidas, o enorme potencial da Rota Serrana de Autocaravanismo, promovendo o território interior do Algarve e das suas comunidades e convidando os visitantes, nacionais e estrangeiro para partirem à descoberta de um outro algarve, ainda desconhecido e fascinante.

Informação: Ass. In Loco

alsanitrab
higiene, segurança e saúde no trabalho, Lda
Tel. 289 845 902 Fax. 289 845 904
www.alsanitrab.pt | geral@alsanitrab.pt

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

EM FOCO

A TRADIÇÃO CHAROLEIRA EM SÃO BRÁS DE ALPORTEL

Conta a história que a tradição das charolas chegou até à nossa terra através dos emigrantes vindos da Argentina, que trouxeram um instrumento novo, as castanholas, que veio a ser a grande inspiração para as Charolas. Segundo testemunhos populares foi no bonito sítio dos Machados que esta tradição foi incutida inicialmente. Mais tarde, surge a ligação com Bordeira, atual "capital" dos charoleiros através destes mesmos emigrantes.

As Charolas marcam o início do ano, são a festividade em que se faz magia entre os acordes do acordeão, pandeiros, castanholas, ferrinhos, pelo talento dos charoleiros, que vão improvisando nas suas vivas.

Os cafés são o palco principal deste movimento cultural único que orgulha os seus charoleiros desde miúdos a graúdos.

É com grande empenho que os charoleiros transmitem esta tradição de geração em geração com grande espírito de união e entrega dos habitantes que compõem os vários grupos de charolas da nossa região.

As Vivas são a grande identidade da força charoleira que normalmente são religiosas ou nas charolas mais profanas, são sátiras à sociedade atual, focando temas pertinentes.

O termo "charola" advém da palavra "caixa" onde simbolicamente se transporta a imagem do "Deus Menino" e que as charolas mais tradicionais ainda seguem à regra este costume.

O Jornal O Sambrasense falou com as charolas existentes no concelho, Charola dos Machados, Charola da Mesquita e um grupo mais recente, "Os Carolas".

Em contexto regional, as Charolas de Bordeira, são o grande representante desta herança cultural, nesse âmbito, convidámos uma dupla imbatível neste legado, Ruben Relvas e Lino Domingos para dar o seu testemunho sobre a sua participação nas festividades charoleiras.

Charola GDC Machados

Com mais de 100 anos de atividade, a Charola dos Machados, é muito anterior à fundação do Grupo Desportivo e Cultural de Machados que tem 33 anos de existência.

O Jornal Sambrasense falou com João Carrusca que já conta com 19 anos de atividade no grupo de Charolas, tendo assumido este ano a direção do mesmo, contando com a arte e enorme vontade de manter a tradição manifestada por todos os elementos do grupo, sendo estes restantes de entrada mais recente: "O Sr. David (o elemento mais antigo nesta Charola) entrou em criança na Charola há 74 anos e já o pai tocava na Charola dos Machados. O Sr. Osvaldo e o Carlos Brito ("Carlinhos") entraram há cerca de 22 anos. "acrescenta João.

A Charola dos Machados é composta pela presença de pandeiretas (vulgo "pandeiros"), castanholas, saxofone, acordeões, ferrinhos, guitarra e vozes (coro e solo), contando este ano com 16 elementos.

Com um reportório tradicional a Charola inicia-se com a Entrada: pode ser marcha ou "paso-doble", todos os anos renovada.

Segue-se o Canto velho: canto ao Deus menino que todos os anos é o mesmo, cantado por quase todas as charolas, mas este canto específico na conjugação da sua forma musical e da sua letra é cantado exclusivamente por esta Charola.

Um dos momentos mais aguardados, é a Valsa das Vivas, onde se diz vivas em formato de poesia, de improviso e livre expressão.

A poesia de improviso costuma ser dos momentos altos da atuação da charola: ***"Todos os elementos das Charolas bem como o público presente pode dizer alguma Viva na Valsa das Vivas. Para isso basta dar sinal ao principiador (que tem o apito) e, após o apito tocar uma vez durante a música será sinalizado para dizer a viva. Dois apitos significam início ou fim da música, qualquer que seja ela."*** Conta João.

Segue-se a apresentação do Canto Novo que é um canto ao Deus Menino, renovado todos os anos, apresentando músicas novas.

Para terminar, a Charola despede-se, com o bonito e emblemático Hino dos Machados.

Sobre os locais de atuação, João conta-nos que frequentemente atuam em Cafés, Restaurantes, Hotéis, Auditórios, Cineteatros, Mercados...

O dia de Reis é o grande dia para os grupos de Charolas e para este grupo não é excepção! O típico dia de reis na tradição Machadense quando calha ao dia de semana não é de intensa actividade e é usualmente comemorado no sábado seguinte, não foi o caso deste ano, que calhou a um sábado.

"Nos últimos anos para a nossa Charola, tem sido essencialmente dedicado ao nosso Município, com actuações diversas com início no Mercado Municipal, passando pelas diversas Associações e locais de restauração durante o dia, com o típico encerramento no encontro de Charolas do Cineteatro de São Brás de Alportel." acrescenta.

Tradicionalmente, a atividade charoleira é iniciada ao dia 1 de janeiro, que por ser feriado se inicia logo de manhã e prolonga até à noite.

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

Charola da Mesquita

Para falar sobre a Charola da Mesquita contámos com a ajuda preciosa de Valentim Pereira, um dos rostos mais conhecidos desta charola, que calculasse ter nascido por volta do início dos anos 50.

"Recordo-me de haver charolas quando eu ainda era miúdo, não sei quantos anos tocaram, mas recordo o Sr. "Marinho Barbeiro". Era um grande acordeonista e o grande impulsionar da Charola da Mesquita! Mais tarde, esse senhor mudou-se da Mesquita para o Rio Seco, e a charola parou." – afirma Valentim.

Ao voltar para São Brás de Alportel, "Marinho Barbeiro" desafia Valentim a fazer parte do renascimento da Charola da Mesquita, este sambrasense conta que ficou surpreendido, pois não sabia tocar nem cantar! Mas decidiu alinhar na aventura! Comprou uma pandeireta e assim entrou para a Charola.

No final dos anos 90, a Mesquita via-se assim representada pela Charola, através deste grupo empenhado: ***"Foi um recomeço. Começámos com um grupo pequeno, no ano de 2000, o acordeonista era o Joaquim Martins. Recordo nomes de alguns acordeonistas, como, a Dulce, filha do Marinho, mais tarde, a Dra. Olga da Biblioteca Municipal. Até que houve um momento em que não tínhamos acordeonista! Tivemos que parar um ano. Foi um grande desafio. Até que a Sra. Ana do Rancho Típico Sambrasense se ofereceu para nos ajudar. Mais tarde, também David Mendonça, hoje um acordeonista e músico profissional, fez parte da nossa Charola. E nos últimos anos contamos com a ajuda de três jovens brilhantes acordeonistas."*** - conta Valentim

Apesar dos desafios, a Charola da Mesquita, não desiste e continua a espalhar magia com os seus belos acordes e votos de prosperidade.

Outro papel que considera fundamental na essência de um grupo charoleiro são os começadores, Valentim, destaca alguns nomes que marcaram a Charola: Sr. Luciano Cavaco, o Sr. Manuel do Alentejo, O Sr. Luciano Lourenço, O Sr. Armando.

"Atualmente, temos o Sr. Eugénio que é o nosso começador já há alguns anos e continua connosco! É quem dá a ordem de atuação!" – Valentim

A música e a poesia ocupam um lugar central em todas as atuações, que segundo Valentim, segue a matriz da charola antiga, começando com a Marcha de Entrada, seguida pelo Canto Velho, animada pelo momento de Vivas em que o improviso é que reina, O Canto Novo e termina com a Marcha de Saída.

"A nossa charola é feita por amor à camisola como se costuma dizer! Somos todos voluntários. Só as acordeonistas é que recebem uma pequena recompensa. De resto, tudo o que é colocado ao Deus Menino, na caixinha, serve para realizarmos um convívio. E é o melhor que se tira desta vivência, é as experiências que vamos tendo e os amigos que fazemos." finaliza Valentim.

A Charola da Mesquita tal como a Charola dos Machados, integrou o Roteiro de atuações, iniciativa da Câmara Municipal, atuando em vários cafés e comércios, bem como no Encontro de Charolas realizado no passado dia 14 de janeiro.

Grupo "Os Carolas"

Para além das ancestrais Charolas sambrasenses, existe ainda um grupo mais recente, mas muito talentoso que também mantém viva a tradição charoleira! Trata-se do Grupo "Os Carolas" representado pela professora Célia Martins que contou um pouco do percurso deste grupo.

Célia Martins contou ao Sambrasense que o grupo Carolas surgiu em 2014 em contexto escolar: ***"(...) com o apoio das docentes com quem trabalhava, convidámos todos os pais, e assistentes técnicos para formarmos um coro para que, nesse ano, pudéssemos, nós adultos, também ofertar às crianças mensagens natalícias, algo que, até esse ano, eram apenas as crianças que o faziam."***

A festa de natal desse ano superou todas as expetativas unindo a comunidade escolar e continuou a trabalhar até ao final do ano letivo.

"No início do ano seguinte alguns dos participantes, desafiaram-me para continuar, participantes esses que fazem parte dos membros fundadores da nossa Associação, que se oficializou em 2019. O nosso nome começou por ser, e manteve-se, Carolas, porque o que temos feito, tem sido sempre por carolice e gosto pela música e tradições e nunca por interesses financeiros." Célia

Os Carolas começaram a aparecer em vários eventos do concelho e a fazer parte da dinâmica associativa. Foi ainda neste contexto que integraram as charolas bem como eventos como a Noite Vermelha, Carnaval, Recriação Histórica, Feira da Serra, tendo como base a música tradicional portuguesas sempre cantadas em português.

Este ano voltaram a cantar as charolas pelo nosso concelho com o conceito tradicional, respeitando a tradição secular, acompanhados pela caixinha do "Menino Jesus", de porta em porta, cantando e deitando "vivas" a quem os recebia.

Para terminar, Célia faz o convite a todos os sambrasenses para fazerem parte deste projeto: ***"(...) neste momento temos cerca de 30 elementos com idades compreendidas entre os 6 e os 66, em que as nossas atividades são de todos e para todos, aproveitamos desde já para convidar todos os sambrasenses a juntarem-se a nós e virem divertir-se connosco."*** – Célia.

EM FOCO + CULTURA

Charola União Bordeirense

Lino Domingos & Ruben Relvas

RÚBEN RELVAS E LINO DOMINGOS

Considerada como o grande berço das Charolas, Bordeira, tem atualmente, cinco grupos de Charolas. São mais que uma tradição, são um movimento cultural, nascido Fazemos parte da Charola União Bordeirense, que se tornou a verdadeira identidade de qualquer bordeirense.

Para falar sobre esta mística tradição, o Jornal O Sambrasense, entrevistou dois nomes muito conhecidos em Bordeira, uma dupla considerada por muitos como imbatível na arte do improviso, agradecemos assim a colaboração de Ruben Relvas e Lino Domingos.

"Fazemos parte Charola União Bordeirense! Uma das cinco que representa Bordeira. O Lino faz parte há mais de 30 anos. Eu já comecei mais tarde, mas mesmo assim já ando na charola há 18 anos." começa por dizer Rúben.

Lino afirma que a tradição tem passado de geração em geração, como é o seu caso, influenciado pelos familiares que já eram charoleiros, fez ainda parte da Juvenil que é a formação das charolas. Os filhos de Lino já seguem as suas pisadas e dão continuidade à arte charoleira.

"A festividade da charola começa ao dia 1 de janeiro, mas é ao dia 6, dia de reis, que é o grande dia, em Bordeira é como se fosse feriado. Começamos o dia com um encontro no café onde bebemos um medronhito para aquecer a voz! De seguida, fazemos o tradicional desfile, com todas as charolas, cerca de 100 charoleiros, passando de porta-a-porta, homenageando também os nossos antepassados com a Marcha do Centenário com música do acordeonista Nelson Conceição que tem sido também um grande impulsionador.

Após o término do desfile, cada charola vai para um café ou estabelecimento, nós tentamos ir a todo o lado e as casas estão sempre cheias! Há sempre público." contam Lino e Ruben.

Segundo a tradição, o principal foco das charolas, são os votos de prosperidade ao ano novo, mas para estes jovens bordeirenses, a melhor parte do dia, acaba por ser o convívio e o reencontro entre amigos e familiares.

Bordeira é uma terra de grande riqueza cultural, já por ali passaram grandes acordeonistas, artistas e poetas. Existe uma mística inexplicável que mexe com a alma dos bordeirenses que orgulhosamente mantêm viva esta tradição.

Acordeão, ferrinhos, saxofone, pandeiros, castanholas, na Charola da União Bordeirense, pode ouvir cantares mais profanos, contrariamente a algumas charolas mais religiosas, esta Charola carateriza-se por ter uma Valsa das Vivas com uma vertente mais crítica e satírica. E é na Valsa das Vivas que Lino e Rúben têm o seu grande papel através da arte do improviso e da poesia popular.

"Nós já nos conhecemos desde sempre. E é essa amizade e confiança que nos permite brincar durante as vivas com tudo o que dizemos. Não há maldade no que dizemos e isso faz muita diferença. Sabemos que divertimos muita gente. E isso é o principal." -conta Ruben.

"O Ruben tem uma capacidade incrível de improvisar. É um talento mesmo. Mas há vivas que podem ser estudadas e trabalhadas. É o que aconselho ao meu filho para ir treinando versos." confessa Lino.

Com o intuito de alegrar os espetadores e apaixonados das charolas, esta dupla, afirma que não tem medo de dizer vivas mais atrevidas ou críticas à sociedade geral, mas de forma sempre respeitosa e alegre de forma a animar todos os presentes e dignificar aquele momento.

O espaço D. Leonor acolhe ao final do dia todas as charolas para encerrar o dia em convívio e bailarico! Não existe rivalidade entre charoleiros, mas sim amizade e é esse espírito que mantém forte esta tradição.

Quando questionados sobre a origem das charolas em Bordeira, Lino conta que segundo histórias populares, há quem confirme que esta tradição veio dos Machados através de emigrantes argentinos, que trouxeram as castanholas. A ligação entre os Machados e Bordeira é inegável.

Existe um movimento em massa até Bordeira para ver a prestação das Charolas, uma tradição que tem evoluído graças à vontade e garra das suas gentes, homenageando esta terra de acordeonistas.

"Antigamente olhavam para as charolas como algo das pessoas da serra e hoje em dia toda a gente quer ver as charolas, é como se fosse moda! As charolas estão cada vez mais presentes e com força! Não vamos deixar morrer esta arte!!" – finaliza Ruben.

Sobre a ligação a S. Brás de Alportel, Lino e Ruben, contam que é uma terra que adoram, ambos representaram clubes sambrasenses bem como fazem parte da vida social do nosso concelho.

Tivemos ainda a honra de ser presenteados com duas vivas ao clube e ao jornal que temos todo o gosto em partilhar com os nossos leitores:

«Vindo de um amigo bordeirense
E para que a entrevista vá a bom porto
Saúdo a União Sambrasense
Que é um símbolo do desporto»

Ruben Relvas

«Esta terra ainda é capaz
De fazer do jornalismo, tradição
E na génese de S. Brás
Esta gente bem audaz
Mantém informada a população»

Lino Domingos

Ano novo

ILDO CAVACO GUERREIRO

O ano de 2023 já terminou
pois o tempo passa a correr,
que em 2024 que agora começou
tudo de bom possa acontecer.

Um Bom Ano Novo quero desejar
para todos com saúde e alegria
que o novo governo possa bem governar
e que no mundo haja paz e harmonia.

O ano que terminou foi complicado
deixando algumas más recordações,
vamos esquecer o mal do passado
e agora seguir com boas decisões.

Que todos os povos possam viver
com liberdade e justiça social
e os mais ricos possam compreender
que ajudar os pobres é essencial.

Peço a todas as religiões
e ao Homem, que seja capaz
de calar para sempre os canhões
e de mãos dadas construir a paz.

Este ano de 2024 é bissexto
e diz o proverbio popular
"as colheitas cabem todas num cesto",
mas que chegue para a fome matar.

Ao Ildo, poeta popular

PROF. ADÃO PINTO CONTREIRAS

O colega Ildo aqui recordado
Que por vezes encontrava
Denodado cidadão reformado
Hoje é poeta da palavra

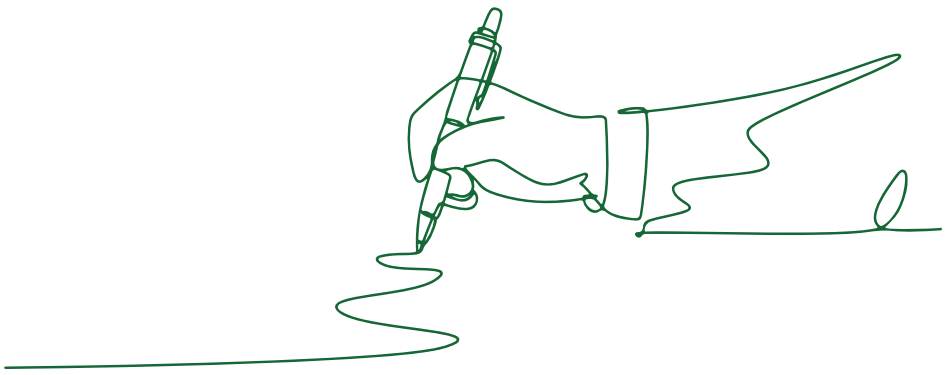
Espanto grande foi o meu
Coisa notável de verdade
Algo digno aconteceu
Nesta gorjonense sociedade

Mais um poeta... digo eu!
Entre Loulé e S.Brás?
Aqui, diz-se... muito aconteceu!
Recordar isso nos apraz

O Bexiga , o Aleixo o Ti Andrade
Os improvisadores janeiristas
Foram poetas!...que saudade!
Desses tempos desses artistas!

Pel´A Caminhada da Vida...
A este hoje aqui chegados
Recordemos a era ida...
Todos juntos e abraçados!

Ao Ildo uma saudação
Ao poeta outro tanto...
Desejamos a continuação
Deste poeta com talento



É o que se está a passar

JOSÉLIA VIEGAS

Com o Ano a começar
O Povo já a reclamar
Do custo de vida aumentar
IVA zero foi para enganar
O dinheiro a não chegar
Compra-se menos para poupar
O cinto temos que apertar
E aos velhos tempos voltar
Gripe e Covid a se instalar
Os hospitais a abarrotar
O sistema de saúde a falhar
Demasiadas horas a esperar
E o doente a piorar
Os médicos querem-se reformar
Estão fartos de trabalhar
Sem ninguém os valorizar
Facilitem quem está a estudar

Média mais baixa para entrar
Para se poderem formar
E termos mais médicos para nos tratar
Há muitas leis que deviam mudar
Fazem-nas sem pensar
E estão-nos a prejudicar
Com tudo isto eu só posso desejar
Que o Novo Ano nos venha dar
Razões para celebrar

Bom ano 2024

DIAMANTINO BRITO

Num ramo de oliveira
Cantava um passarinho
Era manhã soalheira
Fui seguindo
O meu caminho

E caminhando sem medo
Ao lado de uma parede
Olhando ao arvoredo
Que está morrendo á sede

Ao chegar á ribeirinha
Senti uma forte mágoa
Está seca tão sequinha
Sem uma pinga de água

Até ao dia 10 de março
Ao povo não falta nada
Em cada beijo e abraço
Há promessa armadilhada

Gosto de charolas, marcha e teatro
Gosto de divertir o povo
Bom ano 2024
E um feliz ano novo

O Tango

ELEUTÉRIA PIRES

No Tango não há só música
Dentro da sala muita magia
Há o Sr. Chico e a D. Clara
Que brindam com sua simpatia

O Vítor Alves que nos encanta
Com suas músicas para dançar
Seja um rock ou até um slow
Põe a malta toda a bailar

Nas nossas noites de sábado
Todos em movimento e sintonia
Aos ritmos não dá para resistir
Libertamos a nossa melancolia

Cada passo é uma nota no ar
Os pés são plumas no chão
As melodias se entrelaçam
Dando alma ao nosso coração

Aqui se fazem boas amizades
Seja inverno ou até no verão
A alegria é uma constante
E há sempre muita diversão

Recomeço

ZAIRO NETO

Recém chegado numa cidade nova, a virada de ano ecoou como um convite ao recomeço. Entre caixas e despedidas, carregava sonhos como bagagem. Na estrada do desconhecido, encontrar uma nova morada, refazer as conexões, criar outros laços e a busca por emprego tornou-se trilha árdua para Luís, mas a força interior se erguia como uma bússola.

Imigrara fazia uns quantos anos, trocara o conforto da proximidade com a família e amigos num salto ao desconhecido. Trocou de cidade, casa, emprego e amigos algumas vezes pelo caminho, mas manteve-se firme ao propósito original: buscar uma vida melhor. Aquela era apenas mais uma tentativa de progredir.

No silêncio dos desafios, descobriu uma resiliência que desconhecia. Cada currículo enviado era um passo além da zona de conforto. Os dias eram uma mistura de incertezas e esperanças, mas a crença em si mesmo tornava-se o alicerce.

A cidade pulsava com oportunidades camufladas. A cada recusa, encontrava uma razão para evoluir. A jornada não era fácil, nunca fora, mas a convicção interna transformava obstáculos em degraus.

No crepúsculo das dúvidas, percebeu a força que emergia do interior. A mudança de cidade tornou-se uma jornada de autodescoberta, onde a coragem se revelava na capacidade de persistir.

O ano novo não só trouxe mudanças externas, mas uma metamorfose interna que o fez compreender que era mais forte do que imaginava. A jornada apenas começava, mas agora, munido de autoconfiança, estava pronto para escrever os capítulos vibrantes dos seus sonhos. Ele não desistiria, jamais.

Início

BETH MELETI

Da janela embaciada do seu quarto, escorrem gotas de condensação, fica a observá-las e perde-se nos devaneios dos seus pensamentos. Elas ao escorrerem deixam um pequeno rastro, uma linha fina, mas que lhe permite a muito custo vislumbrar a agitação que está a acontecer lá fora. E por esta linha o seu pensamento foge, ele segue livre e sem controle.

Não tarda e por todos os lados os sons dos grandes fogos de artifício que juntamente com o burburinho das multidões vai anunciar que é ano novo.

Tantos planos e tantos sonhos, visitam-lhe o íntimo numa velocidade alucinante. No entanto, não há que ter pressa, é sempre um dia de cada vez.

A música toca alta e a iluminação é ao máximo, não fica no cantinho às escuras. Como se fosse uma vassoura de luz, e assim vai deixando tudo impecável e alvo para o tal momento mágico que está a instantes de acontecer.

Veste -se a caráter, vaporiza-se o aroma que lhe agrada e que melhor reage com o seu tipo de pele. Se está feliz? Não tenho a menor das dúvidas é mais forte do que o próprio ser, é primitivo. E quando assim é melhor não mexer para não estragar. Há muitas oportunidades a seguir e sorrisos para dar.

É hora de juntar-se ao povo e tornar-se um igual, com os mesmos objetivos, sobreviver com qualidade encabeça a lista. Que assim seja, levanta-se a taça e brinda-se ao novo que renova e revigora.

Do pensamento à escrita

CECÍLIA AMADOR

A tua vida é uma história
Faz com que seja interessante, motivadora, que toque vidas e ensines alguma coisa.
A tua vida é uma história que vai ficar na memória de muitos... O que é que tens feito pelos outros?
A tua história é aborrecida? Triste, negativa, animada?
A tua história deve ter índice...

Tens algo de interessante para partilhar?
Se achas que não!
Então muda, vais a tempo de alterar muita coisa.

OPINIÃO

Manuel Vargas Bernardino - Um Amigo!

Parafraseando a poetisa, quando escreveu que "a minha pátria é onde sopra o vento", bem podemos dizer do nosso Manuel Vargas, nascido a 26 de Julho de 1926, que a sua "primeira pátria" foi S.João de Negrilhos, mais conhecida por Montes Velhos, no concelho de Aljustrel, onde o vento soprava forte, por vezes agreste.

Filho de Francisco Inácio Bernardino e de Mariana Vargas Bernardino e irmão de José Vargas Bernardino, tinha ele 4 anos, em 1930, todos se mudaram para Aljustrel, onde os também irmãos, do primeiro casamento da mãe, Francisco Vargas Freire, Eduardo Vargas Freire e Aliete Vargas Freire, já viviam em casa alugada e exploravam uma pequena loja de fazendas.

Entretanto, porque nos Montes Velhos a vida era difícil e sem futuro, nomeadamente para gente humilde de fracas posses, o pai resolveu vender a habitação de S.João de Negrilhos, comprar a casa onde os irmãos do Manuel já faziam vida, e todos passaram a viver juntos em Aljustrel, a sua "segunda pátria", onde o vento amainou.

Com a paragem da exploração das Minas de Aljustrel e o despedimento de todos os trabalhadores, o comércio foi grandemente afetado, levando o irmão Francisco a procurar novos rumos e a fixar-se entre nós, abrindo a Loja Nova, junto ao Café Montanha, no Largo de São Sebastião.

Estávamos em 1941 e o Manuel acompanhou o irmão Francisco para o ajudar na loja. Tinha 15 anos e São Brás passou a ser a sua "terceira pátria", onde o vento é mais ligeiro e, por vezes, até, uma brisa agradável.

É na década de 40 que Manuel Vargas, jovem e entusiasta do futebol, se envolve activamente no futebol são-brasense, nomeadamente no "Glória ou Morte", ainda no tempo das "balizas às costas".

Da Loja Nova, onde trabalhava diariamente, mesmo de trás do balcão, ele via uma janela que dava para o Beco do Matadouro (antigo), onde, de vez em quando, assomava uma simpática rapariga. E, moço inteligente e de boas palavras, arranjou truques de aproximação e, não tardou, já ele também se debruçava nessa mesma janela...a tal ponto que, da mútua paixão, o Manuel Vargas e a Albertina Guerreiro deram o nó, em 1946, e constituíram uma linda família, muito querida e respeitada, acrescentando ao casal a Manuela, a Albertina e o Mário, netos de Francisco Pedro, conhecido industrial de camionagem.

Em 1955 deixou o emprego na loja, o sogro ensinou-o a conduzir, fez dele o seu homem de confiança e abriu-lhe o caminho. E o Manuel fez-se empresário por conta própria! Ele sabia bem que a estrada nunca é firme; mas foi determinante a sua convicção de que a firmeza está no caminhante!

E foi, em 1960, trabalhar para Alhos Vedros, no ramo da camionagem, dedicado ao transporte da cortiça, a principal indústria local. Passados 10 anos, em 1970, mudou-se para Setúbal, onde continuou a sua actividade empresarial.

Terminada a vida activa, em 2012 voltou ao ninho aonde lograra alcançar a montanha das suas justas vitórias. Pôde, então, contemplar o prazer da confraternização com os seus amigos à volta dos tradicionais petisquinhos e, mesmo que pela TV, intercalar a sua paixão pelo desporto. Outro dos prazeres que não dispensava, para contentamento de todos nós, a presença assídua e muito participativa nas sessões para identificação de fotografias do Museu, manancial de memórias da terra são-brasense.

O nosso bom Amigo acaba de nos deixar. Repousa, agora, tranquilamente, no campo da igualdade, onde o vento não sopra! A sua "pátria" é, agora, o calor que deixou em nossos corações.

Até um dia, Manuel! Descansa na Paz do Senhor!

CÉSAR CORREIA

BNA | Balcão Nacional do Arrendamento

O procedimento especial de despejo é um meio processual que se destina a efetivar a cessação do arrendamento, independentemente do fim a que este se destina, quando o arrendatário não desocupe o locado na data prevista na lei ou na data fixada por convenção entre as partes, podendo ser cumulado o pedido de pagamento de rendas não pagas.

1. Âmbito

1.1 O procedimento especial de despejo, de tramitação eletrónica, corre termos exclusivamente no Balcão Nacional do Arrendamento (BNA), organismo dependente da Direção-geral da Administração da Justiça (DGAJ) e que abrange todo o território nacional.

1.2 Este procedimento é aplicável nos casos de cessação do contrato por acordo (revogação), por oposição à renovação quer do senhorio quer do arrendatário, por caducidade pelo decurso do prazo fixado no contrato, por denúncia do contrato pelo senhorio ou pelo arrendatário, por resolução com fundamento em mora do pagamento de rendas e por resolução com fundamento na oposição do arrendatário à realização de obras.

1.3 A admissão deste procedimento depende, além de outras condições, da existência de contrato de arrendamento escrito e comprovativo de haver sido pago o respetivo imposto do selo.

2. Procedimento

2.1 O requerimento de despejo é um formulário próprio, essencialmente eletrónico, aprovado por Portaria da Ministra da Justiça, através do qual o senhorio solicita a desocupação do local arrendado.

2.2 O requerimento de despejo é apresentado no BNA, através de uma das seguintes formas:

- Por intermédio de advogado ou solicitador, através do preenchimento e envio de formulário eletrónico disponível no sistema informático CITIUS;
- Através da plataforma do BNA – http://www.bna.mj.pt – mediante assinatura eletrónica do cartão de cidadão, juntando toda a documentação de forma digitalizada e assinando eletronicamente o requerimento;
- Pelo preenchimento, diretamente na plataforma do BNA, do formulário do requerimento de despejo. Depois de validado o sistema fornecerá uma referência com a qual o senhorio, no prazo de 10 dias, deve dirigir-se, acompanhado da versão em papel de todos os documentos que pretenda juntar, a uma secretaria judicial onde será completado o processo;
- Pela entrega do requerimento em papel numa secretaria judicial, acompanhado de todos os documentos que pretenda juntar, devidamente preenchido e assinado, sendo posteriormente introduzido na plataforma do BNA pelos respetivos funcionários.

2.3 Após a submissão eletrónica do requerimento de despejo o sistema automaticamente atribuirá uma referência que será disponibilizada ao senhorio para efeitos do pagamento da taxa de justiça, sem prejuízo de previamente lhe poder ter sido concedido o benefício de apoio judiciário pela segurança social.

3. Oposição

3.1 O inquilino dispõe de 15 dias a partir da notificação do requerimento de despejo para apresentar a oposição por via eletrónica, a qual pode ser apresentada por uma das seguintes formas:

- Por advogado, através do envio eletrónico no sistema informático CITIUS;
- Pode ser entregue em suporte de papel no BNA, juntamente com a versão em papel de todos os documentos que a devam acompanhar;
- Pode ainda ser remetida pelo correio, sob registo, para o BNA, juntamente com a versão em papel de todos os documentos que a devam acompanhar.

3.2 Se o inquilino não se opuser ao requerimento de despejo, este é automaticamente convertido em título de desocupação do locado. Neste caso, o inquilino tem 30 dias para proceder à retirada dos seus bens sob pena de, ultrapassado esse prazo, serem considerados abandonados.

3.3 Só há intervenção do juiz em caso de apresentação de oposição ao requerimento de despejo apresentado pelo inquilino, havendo lugar, neste caso, à audiência de julgamento.

INDALÉCIO SOUSA | ADVOGADO
Licenciado em Direito e Mestre em Ciências Jurídico-Forenses
indaleciosousa.adv@gmail.com

EXCLUSIVO

"Foram 4 anos de muita luta, muito suor, muita dedicação, muita aprendizagem". - Dr. Rodrigo Silva

Rodrigo Silva, Médico Dentista, lançou nas suas redes sociais, ao dia 3 de janeiro, um comunicado sobre a sua saída do Gabinete de Medicina Dentária no Centro de Saúde de S. Brás de Alportel ao fim de 4 anos de dedicação à saúde oral dos sambrasenses.

"(...) Foram 4 anos de muita luta, muito suor, muita dedicação, muita aprendizagem, muito trabalho, onde, com o pouco que tinha, tentei sempre dar o meu melhor aos meus pacientes, sendo de salientar que iniciei e abracei este projeto em plena pandemia.

Serei para sempre aquele que estreou o gabinete de Medicina Dentária do Centro de Saúde de São Brás de Alportel e este local será para sempre o meu primeiro local de trabalho, o qual me tornou mais preparado para enfrentar as adversidades e os obstáculos inerentes a esta viagem que se chama vida."

Ao Sambrasense, o Dr. Rodrigo Silva contou os seus maiores desafios enquanto primeiro médico dentista do Centro de Saúde de S. Brás de Alportel bem como as suas maiores preocupações em proporcionar melhores condições aos seus utentes.

ENTREVISTA

Que razões te levaram a seguir a carreira de Medicina Dentária?

O meu pai é médico especialista em ginecologia e obstetrícia, e a minha mãe é enfermeira, portanto, sempre fui, de alguma forma, incitado a seguir a área da saúde.

O meu sonho, primeiramente, era ser médico, mas por algumas décimas não entrei no curso e achei que não fazia sentido, naquela altura, repetir exames ou tentar a minha sorte noutro país. Então fui para medicina dentária, cuja média era ligeiramente inferior.

O que te fascina mais dentro da Medicina Dentária?

O lidar com pessoas e cuidar da sua saúde oral, transformando, de certa forma, vidas. Eu sempre me considerei muito humano e prezo bastante a sensibilidade para com o outro, fator que me diferencia enquanto profissional e que me tem ajudado muito nesta profissão.

Como surge a oportunidade de entrares para o Centro de Saúde de S. Brás de Alportel?

Recordo-me de ver um anúncio no Facebook que referia que o Centro de Saúde de S. Brás de Alportel procurava um médico dentista para inaugurar o gabinete dentário. Candidatei-me e a verdade é que fui o escolhido.

Escreveste nas tuas redes sociais "Serei sempre o primeiro médico dentista do Centro de Saúde". Como é que encaraste este desafio?

Senti uma enorme responsabilidade. Eu já conhecia a vila e sempre gostei de S. Brás de Alportel e quando recebi a notícia que ia entrar, fiquei muito feliz e muito motivado em partilhar o meu conhecimento com os sambrasenses.

Que objetivos é que tinhas enquanto médico dentista no nosso Centro de Saúde?

Eu entrei ao serviço em plena pandemia, uma altura extremamente difícil, havia muita gente reticente em ir a uma consulta de medicina dentária durante esse período.

Os objetivos que tinha em mente eram muito claros, transformar o sorriso e a vida do maior número de pessoas possível, assegurando sempre o máximo de ética, humanismo e qualidade possíveis, independentemente dos claros constrangimentos existentes, bem como melhorar o centro de saúde, de uma maneira geral.

Quis fazer daquele gabinete um espaço onde os utentes se sentissem em casa, onde se sentissem verdadeiramente bem, ouvidos, estimados, cuidados.

Queria oferecer qualidade e não quantidade.

Que balanço é que fazes dos 4 anos em que fizeste parte do Centro de Saúde?

Em termos de atendimento ao público, faço um balanço muito positivo, não tenho dúvidas que ajudei mesmo muitas pessoas.

Tive casos de sambrasenses que nunca tinham ido ao dentista e que viviam com muito receio de ir a uma consulta. Eu tenho a certeza que extingui esse receio.

Não tenho a noção de quantos atendimentos exatos fiz, mas sei que dei milhares de consultas e o feedback foi maioritariamente positivo.

No fundo, saio com o sentimento de dever cumprido, embora sinta que não fui devidamente valorizado, assim como penso que o serviço não foi devidamente publicitado, havendo pessoas que ainda hoje não sabiam da existência deste serviço no centro de saúde.

Ao dia 3 de janeiro escreveste nas tuas redes sociais a seguinte afirmação "Nunca, em momento algum, fui ouvido". O que é que acontece ao longo destes últimos 4 anos?

Comecei a trabalhar com 23 anos, tinha a minha irreverência, ambição e motivação bem vincados, queria fazer mais e melhor pela comunidade e pelo próprio centro de saúde enquanto espaço físico. Com o passar do tempo, fui-me deparando com situações que em nada positivavam o funcionamento do centro de saúde, como pessoas "encostadas" ao lugar que tinham há anos e que já não se preocupavam tanto em dar as melhores condições aos utentes, estando totalmente resignadas e conformadas, algo que me provoca indignação.

Tudo isso foram coisas que me fizeram falar e expor. Isso, quer queiramos, quer não, incomoda. Tenho a perfeita noção que comecei a ser uma ameaça por provocar desconforto e apontar certas situações inadmissíveis. Mas, infelizmente, parece que o mal prevalece sobre o bem, pelo me-

EXCLUSIVO

nos foi isso que aconteceu praticamente sempre que tentei expor alguma situação.

Quis que o centro de saúde fosse dotado de mais material, que tivesse e oferecesse efetivamente mais segurança aos utentes e aos profissionais que lá trabalham.

Quis que o centro de saúde tivesse os seus portões exteriores devidamente encerrados, que o jardim estivesse devidamente cuidado.

Foi meu primeiro trabalho, a minha segunda casa, um projeto filho. E acima de tudo custa-me ter deixado. Tenho pena que não tenham visto o meu esforço, pois tenho consciência que era um dos que mais trabalhava ali, sem dúvida alguma. Preocuparam-se mais em apontar-me o dedo por ter uma personalidade frontal e incisiva do que valorizar a minha dedicação aos utentes.

Qual foi a posição da ARS Algarve e do Município perante os teus pedidos de ajuda para melhorar o serviço?

A posição da ARS Algarve e da Câmara Municipal foi praticamente nula, foram injustos e ingratos para comigo, pois nunca me quiseram realmente ouvir.

Nunca recebi um único contacto da ARS ou da Câmara a fazer um agradecimento ou um elogio, algo que considero fundamental para motivar o profissional a fazer mais e melhor.

Pelo contrário, sempre que fui contactado foi para apontar algo menos positivo, por exemplo, a duração das minhas consultas.

Senti que só se preocupavam com números e não com a qualidade das consultas. Mas só com esses números, pois com os números relativos aos valores pagos à hora nunca houve muita preocupação, sendo que estive a receber nos primeiros 3 anos, 8,5€ à hora brutos, ou seja, sem contar com os descontos.

Senti uma extrema ausência, muita falta de apoio, algo que me fez, com o tempo, perder alguma da motivação, algum do fulgor que trazia.

Em 4 anos, a única visita que recebi por parte da Câmara Municipal de S. Brás de Alportel foi aquando da inauguração do gabinete. Nunca se preocuparam minimamente em saber se precisava de alguma coisa. Eu cheguei a adquirir, por mim, muito material para poder trabalhar.

A área da saúde deve ser um foco e em S. Brás de Alportel não tem sido.

E que feedback é que tiveste agora por parte da comunidade sambrasense após informares que já não estavas a trabalhar no Centro de Saúde?

Eu pensei duas vezes antes de expor a minha saída nas redes sociais, mas resolvi fazê-lo, até para me despedir dos meus utentes. Senti esse dever.

O feedback, como disse anteriormente, foi muito positivo, recebi centenas de comentários públicos e privados, onde senti muito carinho, gratidão e reconhecimento. Recebi muitas mensagens de pacientes a solicitar a identificação do meu novo local de trabalho que dão conta da intenção de continuarem a ser seguidos por mim, agora no setor privado.

E que planos tens para o futuro?

Eu fui Pai recentemente e a vida mudou bastante. A minha prioridade passou a ser o meu filho e assegurar o seu futuro. Eu estive a trabalhar 4 anos no centro de saúde, a recibos verdes, mediante um contrato de prestação de serviços que em nada me protegia, onde a palavra "direito" pura e simplesmente não existia. Para além de receber apenas 8,5€ por hora nos 3 primeiros anos e 10€ por hora no último ano, ilíquidos, eu não tinha direito a férias, não tinha direito a subsídios. Ou seja, comecei a sentir com o tempo que não estava de todo a ser devidamente valorizado, nem estava verdadeiramente estável e quando se é Pai e se constrói uma Família, tudo o que se quer é ter estabilidade.

Por outro lado, tenho muita vontade de aprender mais, poder realizar outros tratamentos que não eram passíveis de serem realizados em contexto de centro de saúde e explorar todas as minhas valências, que ali, diga-se, já não estavam a ser potencializadas.

Quero também lidar com mais pessoas, com mais visão, pessoas que me acrescentem mais do que tirem, pessoas capazes de me ensinar, de apostar em mim, no meu valor, no meu potencial. Também via essa lacuna no centro de saúde.

A longo prazo, tenho sonho de conseguir abrir uma clínica, ainda para mais, a minha irmã formou-se agora em medicina dentária.

Para finalizar, gostava de agradecer a todos aqueles que foram meus pacientes a confiança depositada em mim e no meu trabalho, sei que não fui perfeito, ninguém é, mas tentei, com todas as limitações que tinha, dar o meu máximo para corresponder às expectativas de cada um, esperando voltar a vê-los num futuro. Obrigado!

PROJETOS & NEGÓCIOS

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

DIOGO BRITO - BRITO'S BARBEARIA

Na Praça da República fomos conhecer a Brito's Barbearia, de Diogo Brito, um espaço que se dedica à arte de barbear, com um conceito de cuidado total e inovador, através da barboterapia. Mas esta não é a única especialidade...

Diogo começou por fazer cortes em casa a amigos e família, depois das aulas e assim se prolongou durante 4 anos. Diogo Brito, que desde os seus 17 anos se apaixonou pela arte da barbearia, conta-nos como tudo começou... ***"Após terminar o curso de barbeiro em meados de 2019, o objetivo passou a ser abrir a minha própria barbearia. Fui ganhando cada vez mais "clientes" através dos meus amigos e foi notório que para evoluir e conseguir ter uma carreira tinha de sair da minha sala e procurar algo maior. Nunca pensei em realizar este sonho tão cedo na minha vida, mas assim que surgiu esta oportunidade não pude hesitar!***

Nos últimos meses do seu curso universitário, no início de 2020, começa a pensar e a preparar o necessário para abrir o seu espaço, "após procurar e visitar algumas lojas em São Brás, finalmente encontrei o espaço ideal e comecei a executar todo o processo de obras e montagem do mesmo. Em setembro de 2022 abri portas à Britó s!"

O objetivo foi montar um espaço mais jovem e moderno, sem se afastar daquilo que é a barbearia na sua essência e tradição. ***"Procurei ter uma loja bem estruturada, com um aspeto clean e organizado, no fundo um ambiente diferenciador do já existente no nosso concelho."***

A Brito's oferece todo o tipo de serviços no que diz respeito a cabelo e barba, com a máxima excelência e rigor. ***"Possuímos um serviço de barba de excelência que não existia na nossa vila até à data, a "barboterapia", onde a barba e a face do cliente são o nosso principal cuidado. É utilizada uma toalha quente, não só para amolecer e relaxar a pele e a barba, como para proporcionar um efeito de terapia e bem-estar."***

Além do espaço que trata da barba, existem também mais duas diferentes zonas na barbearia, dedicadas a outras especialidades ***"uma zona dedicada às tatuagens a cargo do tatuador Gonçalo Magoito, outro jovem ambicioso e talentoso. E por último, temos o nosso serviço mais recente, mas também inovador e único no Algarve, a "Cleaner Clinic" que passa pela limpeza pormenorizada de sapatilhas a seco, com o Pedro Ramos como responsável desta funcionalidade, com enorme sucesso desde o seu lançamento."***

Sobre desafios desde que rumou à aventura do seu sonho... ***"No início, a minha maior dificuldade foi mesmo encontrar o local ideal para a abertura deste projeto. Visitei inúmeros espaços, mas sempre com alguns pormenores que não encaixavam naquele que era o meu projeto ideal. Após alguns meses, consegui finalmente encontrar um espaço que cumpre tudo aquilo que procurava, estando bastante satisfeito com a minha escolha! Também a parte das licenças e outras burocracias pode ser vista como uma dificuldade, mas rapidamente foi ultrapassada com sucesso."***

De momento, Diogo, não conta com nenhuma parceria, mas pretende, num futuro próximo, estar ligado a algumas marcas de máquinas e produtos com os quais se identifica e trabalha atualmente.

Considera que a sua vida tenha mudado completamente desde a abertura do seu espaço. ***"Sou cada vez mais reconhecido pelo trabalho que tenho vindo a realizar e sinto que os clientes o valorizam muito! Ganhei clientes que fazem parte do meu dia-a-dia e que, atualmente, considero grandes amigos. Sou grato a todas as pessoas que entram na Brito's e optam pelos nossos serviços. Muitas vezes, são os clientes que fazem o espaço, e não poderia estar mais de acordo no que toca aos nossos!"***

Sobre momentos que mais o marcaram... ***"Os primeiros tempos em que trabalhei em casa marcaram-me bastante. Primeiro, o êxtase por conseguir concluir o curso e começar a fazer o que gostava. Mais tarde, naturalmente, marcou-me muito a inauguração da barbearia. Foi como abrir as portas a um sonho, com a presença de toda a família e amigos e do seu apoio incondicional!***

Já mais recentemente, destaco a oportunidade de estarmos presentes na Feira da Serra 2023, um evento tão acarinhado pelos são-brasenses e reconhecido em toda a região algarvia. Esta ideia fora idealizada por mim no ano anterior e apresentada aos responsáveis, mas, na impossibilidade de se realizar na altura, um ano depois surge a oportunidade de promover o meu negócio no maior palco da nossa terra, tendo sido um marco no meu percurso."

O desejo é que os próximos anos sejam de otimismo e com muitos cortes à mistura. ***"Espero uma agenda cheia em que só exista disponibilidade para novas marcações dentro de 2 meses (risos). Fora de brincadeiras, espero sim uma casa repleta de clientes satisfeitos e que os atuais se mantenham! Será sinal de que confiam no nosso trabalho e na qualidade dos serviços que desempenhamos. Prevejo também que alguns projetos para esta barbearia se realizem até essa data, projetos esses que ainda não podem ser revelados..."***

Que conselho daria a alguém que quer ser empreendedor?

"Nunca desistir! É necessário ter muita força de vontade e algum sacrifício. Estive 4 anos a cortar na minha sala e, muitos dias, não tinha ninguém! Cheguei a ter semanas sem um único corte e, obviamente, que a vontade de desistir e abandonar o meu sonho, bateu muitas vezes à porta. Mas foi graças a estes anos de sacrifício que as coisas foram melhorando de dia para dia. Foi preciso levantar-me muitas vezes, mesmo que a vontade começasse a ser quase nula... Acredito que todos temos uma hora e que o momento de cada um vai chegar, mais tarde ou mais cedo, só temos de nos manter certos de que tal vai acontecer."

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

"Sem dúvida! Apesar de todas as dificuldades que se fazem sentir em termos burocráticos e financeiros, falamos de um problema a nível nacional e, por isso, seja em São Brás seja no Porto, esse tipo de situações irão sempre existir.

O município de São Brás de Alportel trabalha muito para apoiar e motivar os jovens empreendedores, exemplo disso é a existência de espaços públicos de trabalho disponíveis para quem que não consegue ter uma sede ou uma loja própria aberta ao público, acabando por ajudar muito numa fase inicial ou até mesmo ser a solução ideal para alguns negócios mais pequenos!"

Existem mais sonhos?

"Sim, sem dúvida! Para já os meus planos baseiam-se na expansão dentro deste ramo, com a abertura de mais uma barbearia e novos planos para o espaço já existente. Também, num futuro próximo, expandir a marca Britó s para outras áreas como, por exemplo, no ramo têxtil. A longo prazo, quem sabe, estender a marca a outros ramos de negócio no nosso concelho.

É certo que estou realizado e grato com o que tenho de momento, mas nunca paro de sonhar! Para mim, essa é a chave para o sucesso."

CONHEÇA MELHOR O PROJETOS | Diogo Brito - Brito's Barbearia

Telefone: 289 841 568 **Facebook:** Brito's Barbearia

Email: britosbarbeariabydiogo@gmail.com **Instagram:** @britosbarbeariaa

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 & NEGÓCIOS

IDÁLIO RODRIGUES EXPANDE CHOCO LOVERS EM S. BRÁS DE ALPORTEL

"Uma vida sofrida e difícil, mas que não trocaria por outra."

Idálio Rodrigues, 30 anos, natural de S. Brás de Alportel, recorda a infância vivida no Bairro João Rosa Beatriz rodeado de amigos que permanecem na sua vida até aos dias de hoje, as brincadeiras eram as de rua, a jogatina do futebol, tocar às campainhas e fugir, uma infância feliz na nossa comunidade!

Neto e filho de feirantes, a venda em feiras nunca o assustou tanto que acabou por seguir também este ramo: ***"A vida de venda nas feiras surge desde que me lembro, era o que os meus pais faziam quando eu nasci. Tenho outros familiares que também ainda o fazem. Aliás os meus avós também já faziam, chegaram a vender cassetes de música de terra em terra."***- conta Idálio

Crescer numa família que vivia das feiras foi algo que considerou saudável na sua educação e formação enquanto ser humano e profissional, mas confessa ser uma vida de sacrifício e de muita logística: ***"Uma vida sofrida e difícil, mas que não trocaria por outra. Tínhamos carros preparados para dormir e muitas vezes era aí que acabávamos por dormir. Mas havia sempre forma de tornar o pouco em muito, os meus pais ,por exemplo, quando começou a existir televisões para ligar aos carros compraram uma e eu via desenhos animados lá dentro. Foi algo que me marcou."*** - assenta este jovem empreendedor.

As recordações uma infância e adolescência passada na estrada é recordada com grande carinho pelo convívio e amizades que a família de Idálio foi construindo. Quando começou a estudar, os pais deste jovem sambrasense, começaram a abrir lojas em São Brás de Alportel, de forma a facilitar a logística de estudo dos filhos.

Idálio conta que não tinha pretensões de seguir as caminhadas dos familiares, chegando mesmo a frequentar um curso na Universidade, na área da Educação e Formação, no entanto, acabaria por entrar também para o negócio de vendedor em feiras : ***"Fazia-me confusão a forma como algumas pessoas olhavam para quem vive das feiras ou dos mercados e queria mudar um pouco esse paradigma. Mas à medida que fui crescendo,percebi que existe preconceito em todo o lado, e cabe-nos a nós lutar contra ele. Não era o facto de escolher outro caminho que iria mudar alguma coisa."*** salienta.

Idálio e a esposa Vânia, estão atualmente, a trabalhar na área da doçaria em feiras e eventos, através de um conceito que se chama CHOCO LOVERS e têm percorrido um pouco do país com o seu projeto.

A boa notícia para todos os sambrasenses é que a CHOCO LOVERS irá ter um espaço físico em S. Brás de Alportel : ***"Posso revelar que vamos continuar a oferecer a mesma qualidade que os nossos clientes já estão habituados. Com a ressalva que a loja física nos dá mais tempo e criatividade para o nosso serviço, por iss, podem esperar o mesmo da CHOVO LOVERS a que estão habituados nas feiras e eventos, mas numa versão melhorada."*** – avança Idálio.

Apesar de expandir para uma loja física, Idálio conta-nos que irá continuar a fazer feiras e eventos, lutando ainda nos dias de hoje contra o preconceito existente na sociedade com os feirantes: ***"Acho que ainda há preconceito no geral. No entanto, nunca fui vítima assídua desse comportamento. Senti algumas vezes, mas quando alguém nasce num berço de ouro, como se costuma dizer, é difícil perceber a realidade de quem tem que lutar muito para alcançar as mesmas coisas, e na minha opinião é daí que vem o preconceito : falta de informação sobre determinado assunto. Mas acho que estamos a melhorar muito nesse contexto."*** - finaliza Idálio.

Para mais informações sobre o projeto ***CHOCO LOVERS*** *pode espreitar a página do instagram:* ***chocolovers.pt*** *ou pedir mais informações por email:* ***chocolovers.original@gmail.com.***

PATRIMÓNIO

Tributo aos Antigos Combatentes São-brasenses na Guerra Colonial

Uma Homenagem póstuma a LUCIANO SOUSA

O Município de São Brás de Alportel presta reconhecida homenagem.

Luciano Pereira de Sousa nasceu a 1 de dezembro de 1950, natural do sítio das Mealhas, filho de Palmira Pereira e Luciano Sousa da Conceição e teve uma irmã, Maria da Graça Pereira de Sousa Viegas.

Luciano fez o seu percurso escolar na escola primária das Mealhas até à 4ª Classe. Iniciou depois o ofício de aprendiz de mecânico com o Sr. Emídio, que conhecemos como proprietário dos Móveis Dina e teve a oportunidade de seguir a carreira de mecânico em Faro na Sachs.

Aos 20 anos de idade, em 1971, foi mobilizado para recruta, no Regimento de Beja, para onde ia sempre de motorizada. Obteve a patente de 1º Cabo, com a especialidade de mecânico. Como muitos jovens da sua geração, Luciano foi mobilizado para a Guerra do Ultramar. Rumou para Angola (Santa Eulália) em 1971 e lá permaneceu até 1973.

Naquelas terras distantes, Luciano fez muitos amigos/camaradas, pois dizia sempre que eram como a sua família. Por ironia do destino ou não, um dos seus camaradas acabaria por se tornar seu cunhado, o Sr. António Viegas.

Como nos confidencia um dos seus filhos: ***"Recordo-me que cada almoço de convívio da tropa era para o meu pai, um dia muito especial, realizando-se sempre a cada dia 10 de Junho. Reencontrar esses camaradas era sempre um motivo de festa/celebração/união. Ainda hoje recebo mensagens dos seus camaradas, que nunca esquecem o meu pai nesse dia... Os camaradas jamais serão esquecidos, mesmo quando não estão presentes e eram contadas muitas histórias emocionantes nesses convívios..."***

Ao regressar da tropa, Luciano voltou a trabalhar na oficina da Sachs em Faro, mais tarde veio para São Brás de Alportel, numa oficina que funcionava num armazém, localizado na Rua Luís Bivar, onde trabalhava todas as noites e onde muitos amigos e clientes ainda hoje certamente o recordarão.

Depois veio a conhecer Maria João Rodrigues de Sousa, do Sítio dos Machados, com quem veio a casar.

Em 1976, dois anos após a Revolução de Abril, nasceu o seu primeiro filho, Filipe de Sousa.

Por essa altura e durante muitos anos, viveu com a família na rua João Rosa Beatriz, na zona Histórica de São Brás. Mais tarde, em 1992, viu nascer o seu segundo filho, João Paulo de Sousa. Na altura já morava onde na Rua Luís de Bivar, junto à Igreja de S. Sebastião.

Conta-nos Filipe emocionado ***"Vi o meu pai trabalhar de dia e de noite para sustentar a nossa família e para construir a sua própria casa."***

Mais tarde, Luciano de Sousa montou a sua oficina de bicicletas e o stand de motorizadas. Uma referência no concelho!

"Era na oficina que trabalhava arduamente e foi onde também desempenhou um papel fundamental na comunidade são-brasense, pois ajudava muitas famílias, mantendo os seus meios de transporte a andar, fosse a que horas fosse... pois a maioria da população só tinha esse meio de transporte."

Muitas vezes as motorizadas tinham que ficar arranjadas no próprio dia e não parava até que não cumprisse a palavra que tinha dado aos seus clientes que tinha sempre por amigos.

"Foi um grande homem que sempre trabalhou para a família, para que nada nos faltasse."

Filipe revela-nos ainda que o pai dizia sempre ***"que passou ao lado de uma grande carreira ... de Futebolista... chegou a jogar futebol de salão na equipa dos Amigos... Mas a sua maior paixão era a columbofilia que manteve sempre até ao seu último dia!"***

Lamentavelmente, este valoroso combatente partiu muito cedo, deixando eterna saudade na comunidade que lhe presta merecida homenagem.

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.

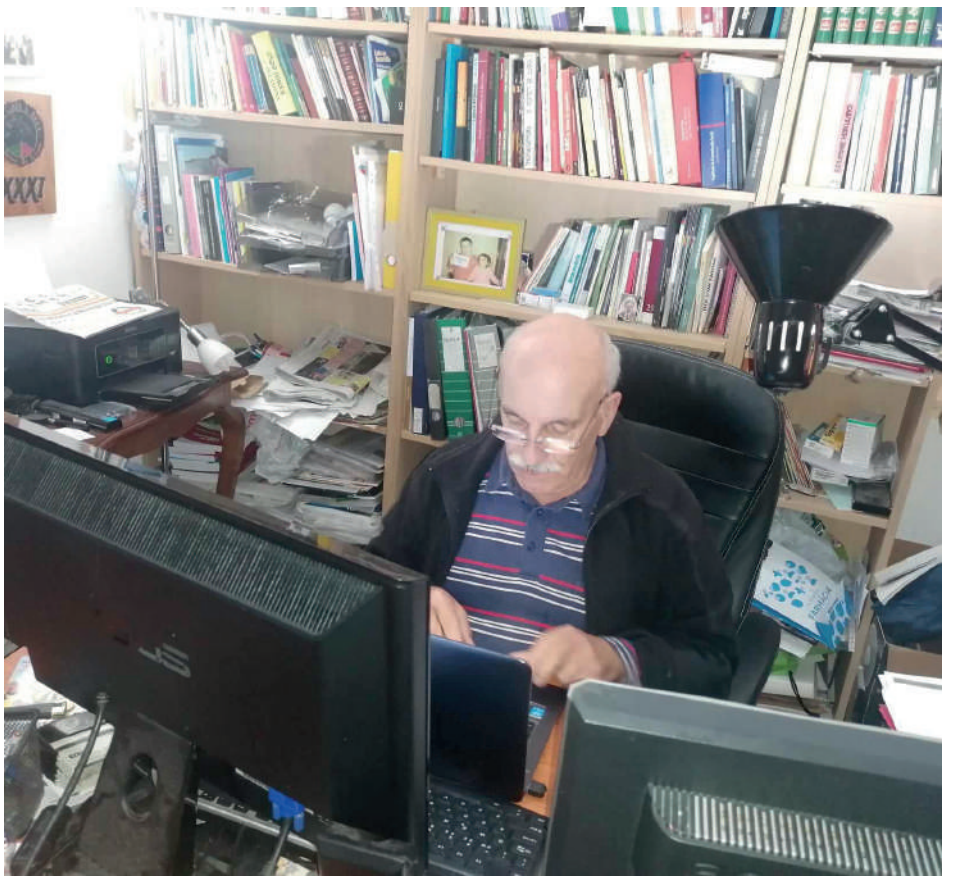
Caso ainda não tenha colaborado com esta iniciativa, contacte-nos pelo tel. **289 840 019** | **munici-pe@cm-sbras.pt** ou na Câmara Municipal, no Gabinete do Munícipe.

A criação da Delegação de São Brás de Alportel do Núcleo de Faro Liga dos Combatentes, da qua tem a honra de ser coordenador, tem sido um importante desafio, um espaço de diálogo e reencontro, para dignificar a memória destes heróis anónimos. Todos são convidados a juntar-se e conhecer o trabalho da Liga, nas tardes de 4.ª feira e manhãs de sábado, no Espaço Comunidade, na Rua Silva Nobre, a nascente do Mercado Municipal.

PATRIMÓNIO

Por vales da Memória... À descoberta das Lojas, Empresas E Casas com história

NOTÍCIAS DE S. BRAZ



Prosseguimos o nosso caminho por Vales da Memória...

Este mês fomos até ao n.º 2 do Largo do Mercado, em pleno Centro Histórico para visitar o mensário ***"Notícias de S. Braz"***. Assumido como regionalista e independente, este jornal é fundado por Joaquim Manuel Dias a 20 de dezembro de 1996.

Fundador e diretor do Jornal, Joaquim começou a escrever notícias de São Brás de Alportel para o Jornal do Algarve e para o Barlavento em 1974.

Recorda que começou por escrever a história de uma confusão que houve na igreja porque o padre não quis fazer um funeral porque o senhor estava, como se dizia antigamente, amantizado. O Jornal do Algarve publicou a notícia e nunca mais parou.

Como escrevia para vários jornais, era mais fácil preparar um jornal mensal local e surgiu o convite para trabalhar n'O Sambrasense em 1985, onde colaborou até novembro de 1996.

Após a sua saída começou a ser incentivado por conhecidos e pessoas da terra a encetar um jornal novo.

Passado um mês lançou nas bancas o primeiro número do ***"Notícias de S. Braz"***, na altura com 16 páginas que foram preenchidas com notícias, reportagens, publicidade, textos e colaborações sobre diversas áreas de interesse da autoria de vários e várias são-brasenses. Até aos dias de hoje, já somou mais de uma centena de colaboradores.

O título já estava registado pelo Grupo de Ação Cultural Bernardo Passos que tinha publicado 18 edições, mas, entretanto, deixou de ir para as bancas.

"É por isso que o Notícias de S. Braz é com z", observa.

João Pires da Cruz era o Director do título. ***"Comprei-lhe o título por um escudo"***, recorda lembrando a azáfama que foi para legalizar tudo num mês e colocar o jornal nas bancas.

Desde então, o jornal sai mensalmente para as bancas, mas também por correio para diversos cantos do concelho e do mundo para os cerca de 650 assinantes.

"Já cheguei a mandar o jornal para a China", conta confessando que tem criado uma relação de amizade com muitos dos assinantes.

Joaquim conta que, ao longo dos últimos 27 anos, escrever sobre o concelho lhe permitiu ficar a conhecer muito bem o território e as pessoas que nele vivem e trabalham. Viu o concelho desenvolver-se.

"O concelho de hoje não tem nada a ver com o que era quando comecei a escrever o jornal", observa.

O Notícias de S. Braz já promoveu encontros de jornalistas em São Brás de Alportel e encontros de poetas e já permitiu a publicação de duas coletâneas: "***Poetas da Minha Terra" (2007) e "100 anos 100 biografias: Figuras do Passado São-brasense"*** (2015).

Ao longo da sua carreira, Joaquim, foi ainda cofundador da Associação dos Órgãos de Comunicação do Algarve (ARSOGAR), foi cofundador da Associação da Imprensa Regional e Algarvia (AIRA) e faz ainda hoje parte da Associação Nacional da Imprensa Regional com sede no Porto.

Colecionador dos jornais da terra, tem vindo a oferecer as suas coleções encadernadas dos jornais ***"O Sambrasense"*** e do ***"Notícias de S. Braz"*** à Biblioteca Municipal. ***"Ofereci o s que tinha em casa e quem mais ninguém tem"***, explica.

Em retrospetiva, Joaquim Manuel Dias diz que ***"se fosse hoje fazia tudo igual"***.

"O que eu quero é dar notícias, coisas que as pessoas não saibam! Acho que o jornal dá um contributo à comunidade e também é essa vontade que me motiva".

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

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

Textos: Sofia Silva | Marlene Guerreiro

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

NECROLOGIA

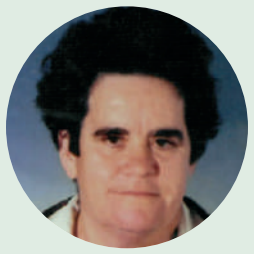
À memória de

ALEXANDRE ANTÓNIO LOPES DA CRUZ PONTES

12/08/1950 - 05/12/2023
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 ADÉLIA DA SAÚDE GAGO

09/05/1944 - 10/12/2023
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

ALBERTINA DE SOUSA ALEIXO

20/12/1928 - 12/12/2023
SÍTIO DO TESOUREIRO

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

VITÓRIA DO CARMO COELHO

18/09/1937 - 13/12/2023
SÍTIO DA MESQUITA

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

HELDER MANUEL FILIPE

28/03/1948 - 16/12/2023
ALCARIA

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

BENVINDA PINTO NUNES

15/06/1954 - 17/12/2023
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 DE LURDES BARRADAS MOGO

10/03/1937 - 22/12/2023
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

AH WONG NG MACE

16/06/1949 - 26/12/2023
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 GABRIELA DA CONCEIÇÃO CUSTÓDIO

19/06/1934 - 30/12/2023
CAMPINA

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

VIRGÍNIA NEVES CRUZ

18/08/1980 - 09/01/2024
CALÇADA

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

Que descanse em paz.

À memória de

HERMÍNIA PIRES BALTAZAR

01/04/1937 - 03/01/2024
SÃO BRÁS DE ALPORTEL | FRANÇA

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

SENHORINHA DE BRITO BARREIRA

ALMARGENS

*A nossa mãe, sogra e avó fez doze anos no dia **26/12/2023** que nos deixou.*

Sentimos um grande vazio e uma enorme saudade pela sua ausência.

Que Deus tenha junto de si a sua alma.

SAÚDE E BEM-ESTAR

A palavra do Médico Veterinário

JOAQUIM MENDOZA

Feliz Ano 2024 a todos os leitores do Jornal O Sambrasense, no ano do Tigre, do zodíaco chinês, e que este traga a força e a coragem atribuídas a este felídeo para que seja um ano de mudança e de melhorias para o nosso mundo!

Janeiro já será o sinal que fará o tributo à origem do seu nome do Deus Romano "Jano" de duas faces, uma volta-da para trás, o passado e outra virada para a frente, o Futuro que será objeto da mudança, dos começos e dos fins. A nossa Igreja Católica dedica este mês à devoção do Santíssimo Nome de Jesus, depois do Dia 1, da Solenidade de Santa Maria Mãe de Deus.

Que seja um mês a celebrar para todo o ano relembrar com boas energias positivas e de mudanças agradáveis no panorama da saúde pública e do bem-estar de todos.

Na área veterinária não começamos muito bem pois registámos um alerta de gripe aviária de Alta patogenicidade no dia 4 de janeiro de 2022 quando foi confirmado o 5.º foco de infeção por vírus da Gripe Aviária num ganso selvagem encontrado morto na Barragem dos Patudos em Alpiarça. Este foco implicou o reforço das regras e das medidas de vigilância e de biossegurança, bem como das boas práticas de produção avícola, evitando-se os contatos diretos e indiretos entre as aves domésticas e as aves selvagens e nos procedimentos de higiene das instalações, equipamentos e materiais, bem como o controlo dos acessos aos estabelecimentos onde são mantidas as aves. Será de, extrema importância a notificação da mortalidade de aves selvagens através da aplicação ANIMAS, que registo a seguir https://animas.icnf.pt

Neste mês de Janeiro decorre mais um período obrigatório de Declarações de Existências de Ovinos e Caprinos (DEOC) conforme Aviso da Direção Geral de Alimentação e Veterinária, que pode ser feita pelo produtor diretamente na Área Reservada do portal do IFAP, ou em qualquer departamento dos Serviços de Alimentação e Veterinárias Regionais ou ainda nas entidades protocoladas com o IFAP, através da aplicação SNIRA /iDigital (Modelo 657/DGV) como é o caso da Associação dos Agricultores do Concelho de São Brás de Alportel sita na Rua Teófilo Braga, n.º8 em São Brás de Alportel e que poderá agendar pelo seguinte contato telefónico n.º 289 841 844 durante todo o mês de Janeiro, de 2a. a 6a. feira entre as 9h e as 13 h.

Para terminar este apontamento deixo uma nota sobre o dia 30 que é o dia mundial dos leprosos que são afetados por esta doença tropical causada por uma bactéria e que ainda não está extinta. Neste dia temos eleições em Portugal e deixo aqui o conselho de não ficarem em casa e exercerem o vosso direito cívico de poderem contribuir para o Futuro do nosso País.

Despeço-me como habitualmente com amizade, renovando os desejos de um excelente Ano Novo com muita Saúde, Amor e 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

AN
Real Estate
AMI 19137
Ana Neves
Consultora Imobiliária
(+351) 914 179 967
aneves.realestate@gmail.com

Estores Algarve
João Nunes
T.925673990
estoresalgarve@gmail.com
facebook.com/EstoresAlgarve
Vilarinhos | S. Brás de Alportel

VISTAS DO ALGARVE
IMOBILIÁRIA
Rua Boaventura Passos, n.º5, São Brás de Alportel
Contactos:
www.vistasdoalgarve.pt
info@vistasdoalgarve.pt
(+351) 289 843 378 | 916 956 204 | 912 523 734

SAÚDE E BEM-ESTAR

Como Ajudar os filhos a desenvolver a inteligência emocional?

RIA GUAPO

Como pais queremos o melhor para os nossos filhos.

A partir do momento em que eles nascem (até muito antes disso) chamamos a nós a responsabilidade de os cuidar e proteger e de os ajudar a crescer para que possam um dia ser adultos felizes, satisfeitos com quem são e capazes de estabelecer relações felizes com os outros.

Mesmo que não consigamos protegê-los de tudo (nem isso lhes seria benéfico), mesmo que os nossos sonhos não se cumpram nos nossos filhos (porque assim não é para ser) e mesmo que muitas vezes não tenhamos as respostas prontas e ideais para todas as situações (porque elas são uma construção e aprendizagem constante), podemos efetivamente contar com aquilo que a ciência já nos ensinou acerca do desenvolvimento infantil, do nosso papel enquanto educadores e das premissas que são suporte ao desenvolvimento emocional dos nossos filhos.

E aqui, sabemos já que a consciência emocional e a capacidade de gerir as nossas emoções que constitui o maior preditor da felicidade dos nossos filhos, o que nos traz algumas pistas de como podemos nós, enquanto pais e educadores estimular o desenvolvimento destas competências:

Começar sempre com a certeza de que só podemos ensinar regulação emocional se formos nós próprios capazes de nos autorregular e gerir os nossos turbilhões emocionais. Este é o primeiro passo e aquele que tantas vezes nos coloca em desafio imenso, porque exige humildade, porque exige consciência, porque dá trabalho e porque muitas vezes causa dor, necessária.

Reconhecer as emoções difíceis dos nossos filhos como uma oportunidade para nos conectarmos. Lembrar a máxima ***"Ama-me quando eu menos mereço. É quando eu mais preciso"*** porque de facto, nada substitui a sensação de porto seguro sempre que sentimos que alguém está perto e gosta e verdadeiramente de nós, mesmo quando fazemos todos os disparates. As emoções difíceis dos nossos filhos e a forma como eles as conseguem comunicar são sempre um pedido de ajuda e sobretudo, uma oportunidade para nos conectarmos, crescermos e curarmos. Além disso, é este reconhecimento, aceitação e abertura que permite compreender e construir pontes de comunicação no momento, e futuras.

Apoiar os nossos filhos na descoberta do seu mundo emocional e na compreensão do mundo emocional dos outros. Podemos aproveitar as situações do quotidiano para trabalhar o processo de reconhecer e nomear a emoção que está a ser sentida. Sempre que reconhecemos o que estamos a sentir e o aceitamos sem julgamento, tornamo-nos mais capazes de assumir o leme das nossas próprias experiências emocionais. Perguntar o que sentem, onde sentem, expressarmos nós aquilo que observamos: ***"Vejo que estás a ficar zangado..."***, tentar imaginar o que os outros estarão a sentir: ***"Olha aquela senhora... tem os ombros encolhidos e a cabeça baixa... o que achas que estará a sentir? O que poderá ter acontecido para que sentisse assim?"***, são apenas alguns exemplos que ajudam a materializar esta intenção.

Estabelecer limites e apoiar na resolução de problemas. Construir caminhos conjuntos no encontrar de soluções alternativas para situações futuras. As crianças precisam de autonomia, mas precisam também do nosso suporte no sentido de as ajudar a refletir nas aprendizagens que advêm dos diferentes desafios. Ensinar que todas as emoções são aceites, mas nem todos os comportamentos o são, é importante para que a criança vá fazendo a sua própria análise e autorregulação. Ex. ***"Entendo que estejas chateado, mas não bater não é bom. Como podes mostrar que estás zangado de outra forma?"***

Não condicionar ou condenar a expressão emocional dos nossos filhos. Muitas vezes usamos com a melhor das intenções expressões como ***"Não chores!"*** ou ***"Deixa lá isso que já passa"*** e com isso transmitimos a mensagem de que aquela emoção não é boa, ou devia ser escondida ou desvalorizada. Este é um problema nosso. A dificuldade de lidar com o sofrimento dos nossos filhos, embora, natural, é nossa, e é importante esta consciência para que não transmitamos esta sensação de que há coisas que eles não deviam sentir.

Psicóloga e formadora

A importância do rastreio em Terapia da Fala nas crianças

ANA MARTINS

Por vezes surgem incertezas em relação ao desenvolvimento linguístico das nossas crianças. No entanto, muitas vezes, assumimos que é algo passageiro ou algo de pouca relevância, que não terá impacto significativo na vida diária ou social da criança.

Contudo, é crucial reconhecer que essas dificuldades podem não ser passageiras, têm relevância e podem influenciar consideravelmente a vida quotidiana e social dos mais pequenos.

Nunca é tarde para intervir, mas agir mais cedo pode proporcionar resultados mais eficazes. Portanto, não hesite...não espere....não deixe para depois....não espere que ele/ela entre na escola e aproveite a oportunidade para esclarecer todas as dúvidas por meio de um rastreio em terapia da fala.

O rastreio em terapia da fala é uma avaliação simples e rápida que permite ao terapeuta da fala analisar se a criança realmente necessita de uma avaliação mais detalhada em relação à linguagem (oral ou escrita) ou se os cuidadores podem ficar de coração mais tranquilo.

Algo simples, fácil e rápido com potencial para fazer toda a diferença na vida de uma criança. Detetar precocemente as dificuldades linguísticas permite uma intervenção mais célere, minimizando assim o impacto nas diversas áreas da vida infantil.

Portanto, quanto mais cedo as dificuldades forem identificadas mais eficazmente e rapidamente podem ser superadas, resultando em limitações menores no desenvolvimento da criança.

Por vezes, existem alterações que parecem pouco relevantes, mas que posteriormente terão impacto noutras áreas nomeadamente na aquisição da leitura e da escrita ou até mesmo no contacto humano e social com outras crianças.

Como seres sociais, a nossa essência é a interação, e a nossa compreensão do mundo é guiada pela linguagem. Os pais, impulsionados pelo desejo de proporcionar o melhor aos seus filhos, têm aqui a oportunidade de garantir que eles possuam as "ferramentas" necessárias para uma comunicação eficaz.

Ao agir de forma preventiva, proporcionamos à criança a oportunidade de conhecer as suas necessidades antes que seja tarde demais, permitindo-lhe um caminho mais suave e harmonioso para o desenvolvimento.

Investir na comunicação eficaz desde cedo não apenas enriquece a experiência da criança, mas também estabelece as bases para um futuro mais promissor, repleto de oportunidades que podem ser exploradas e superadas com confiança.

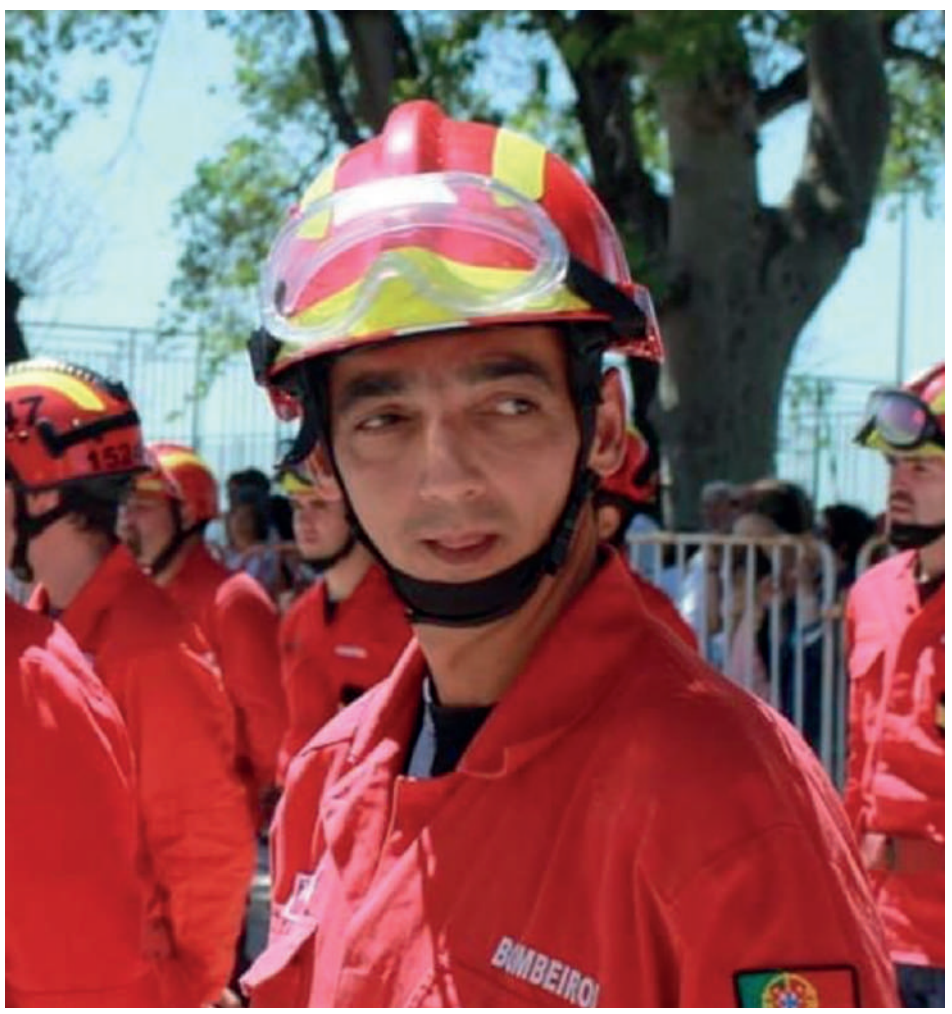
Estamos, assim, a oferecer a certeza não apenas de deteção precoce, mas de uma trajetória melhor e mais preparada para enfrentar os desafios da vida.

Terapeuta da Fala | C-052494179 | ACSS

VOLUNTARIADO

IV. Os nossos Bombeiros

Mensalmente procuramos 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



TÚLIO MANUEL DA SILVA PINTO

50 anos | Bombeiro de 1ª
Carreira: Encarregado de Infraestruturas – Setor Ferroviário
Bombeiros Voluntário desde 1988

Ser bombeiro era uma ambição de Túlio, desde muito pequeno. ***"Quando tive oportunidade ingressei logo nos Bombeiros",*** conta recordando que há 35 anos, no dia 14 de junho de 1988 integrou o Corpo de Bombeiros de Pinhal Novo, tinha apenas 14 anos de idade.

Alguns anos mais tarde quis o destino que viesse reforçar o exército são-brasense de soldados da paz. ***"Nos Bombeiros de São Brás de Alportel, ingressei no dia 1 de maio de 2022".***

Entre as suas primeiras memórias como bombeiro está um atropelamento ferroviário a que acorreu quando tinha apenas 15 anos.

O primeiro grande incêndio em que interveio com a equipa nos Bombeiros de Pinhal Novo, marcou-o para sempre ***"Estava numa instrução interna, quando tocou a sirene para incêndio industrial num armazém de Azeite. Fui colocado na equipa de 1ª intervenção. Marcou-me (...) porque era "novidade" para mim, e tive oportunidade de aprender com os elementos mais velhos".***

A SUA MENSAGEM PARA OS JOVENS?
"Para ser bombeiro tem que se ter gosto pela causa e gostar de ajudar o próximo".

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

A Solidariedade em Ação: Consignação do IRS aos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel e a Jornada Rumo à Sustentabilidade no Quartel

Em Portugal, a consignação de 0,5% do IRS oferece aos contribuintes a oportunidade de direcionar uma parte do seu imposto para entidades humanitárias e neste caso destacamos a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel, uma instituição vital na salvaguarda da comunidade.

A consignação do IRS para a AHBVSBA não é apenas um ato de generosidade, mas sim, um investimento na segurança e bem-estar da comunidade local. Os Bombeiros Voluntários desempenham um papel crucial na resposta ao socorro e emergências, prevenção e combate de incêndios e apoio em situações críticas. Com esta ação, os contribuintes tornam-se parte ativa na sustentação desta missão essencial. E fortalecem-se os laços.

Além da solidariedade direta, os bombeiros de São Brás de Alportel estão a adotar práticas sustentáveis para construir um futuro mais ecológico. A instalação de painéis solares sobre a cobertura do pavilhão desportivo dos Bombeiros Voluntários, surgiu como uma solução eficaz para a promoção da sustentabilidade energética e em complemento à substituição da cobertura existente (telhas com fibrocimento), bem como troca da iluminação interior para tecnologia LED. Esta tecnologia não apenas reduz os custos a longo prazo, mas também alivia a pegada ambiental ao utilizar uma fonte limpa e renovável.

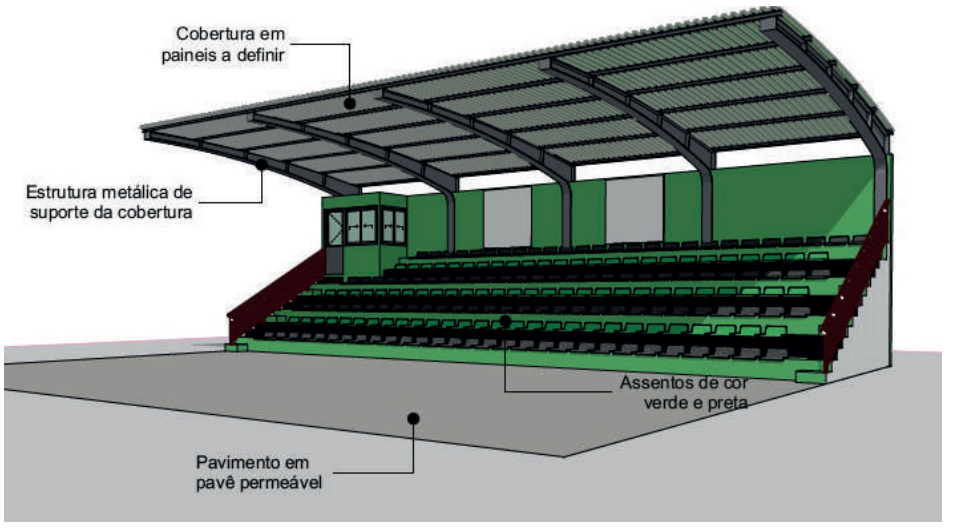
O investimento realizado foi de 19 890,00€ adjudicado à empresa Rolear, S. A. A junção destas duas iniciativas permite aos Bombeiros Voluntários assumir um compromisso robusto com o desenvolvimento sustentável a nível local. Enquanto se apoia a segurança da comunidade, simultaneamente, está-se a investir numa transição para um modelo energético mais verde e responsável. Os benefícios dos painéis solares estendem-se além da simples eficiência energética. Ao optar por esta forma de produção de energia, a comunidade não só reduz a dependência de combustíveis fósseis, mas também contribui para a redução das emissões de gases de efeito estufa, combatendo as mudanças climáticas.

A excelente iniciativa dos cidadãos resultou na obra já realizada e concluída para trilhar um caminho de solidariedade e sustentabilidade. Estas ações não apenas fortalecem a resiliência da comunidade, mas também lançam as bases para um futuro mais promissor e ambientalmente consciente.

Bem Haja, a toda a comunidade apoiante da Causa Humanitária!
A Direção da AHBVSBA

DESTAQUE

"O sonho de criar um anfiteatro desportivo e cultural no Sousa Uva continua" - Paulo Bernardo



Paulo Bernardo, sócio número 349, Presidente do Conselho Fiscal da UDRS, patrocinador e amigo da nossa instituição, concorreu no passado mês de novembro ao Orçamento Participativo 2024, com a proposta "Sambrasense 1970: Anfiteatro da União e da Cultura" que visava a construção de um anfiteatro no campo Sousa Uva com o objetivo de promover atividades desportivas e culturais ao ar livre.

Queremos agradecer publicamente a dedicação e empenho de Paulo Bernardo em participar com uma iniciativa que tanto poderia beneficiar não só o clube, mas também a nossa vila.

Apesar de não ter sido a proposta vencedora, o Jornal O Sambrasense, conversou com Paulo Bernardo sobre este sonho e os objetivos propostos na candidatura.

ENTREVISTA

Paulo, o que nos podes contar sobre a candidatura "Sambrasense 1970: Anfiteatro da União e da Cultura"?

Foi a primeira vez que participei neste tipo de iniciativa, apesar de conhecer a lógica, nunca tinha participado. Esta candidatura já tinha sido proposta em parte, nomeadamente, a cobertura da bancada, numa edição anterior, portanto, quis dar continuidade a esta vontade.

Participar é sempre útil principalmente com ideias profícuas e esta ideia acabou por não ser só minha porque como referi já vinha de trás e eu acabei por agarrá-la e fazer a candidatura.

A razão principal desta candidatura é a lacuna existente num espaço como o Sousa Uva que é público e tem ótimas condições, como o estacionamento próprio, casas de banho, área de Bar e creio que pode ser muito mais aproveitado com a intervenção da bancada e zona envolvente, não só na lógica de futebol, mas também cultural.

E porque é que a UDRS seria a instituição ideal para receber esta infraestrutura?

Na minha opinião, a União Desportiva e Recreativa Sambrasense é um exemplo inspirador de como a paixão pelo desporto pode transcender as diferenças sociais e criar laços indestrutíveis entre os membros da comunidade.

É neste âmbito que se deve continuar a honrar a união, mas também a inclusão para os nossos sócios e amigos com locomoção mais complicada.

Sendo assim, foi com grande entusiasmo que lancei a proposta de construir uma cobertura para a nossa bancada desportiva, que serviria como um anfiteatro ao ar livre.

Este anfiteatro não seria apenas uma infraestrutura desportiva aprimorada, mas também um espaço dedicado à cultura e ao entretenimento para todos. A cultura deve ser acessível a todos os estratos sociais, e esta iniciativa buscava precisamente isso.

No que iria consistir esta nova infraestrutura?

A proposta era a construção de uma nova cobertura da bancada e requalificação, no campo e a renovação do piso em frente com uma largura de 10m, criando-se assim um novo anfiteatro ao ar livre que podia servir para proteger a assistência em dias de jogos e ainda para a realização de espetáculos ao livre, como concertos, bailes, peças de teatro ou outros eventos de âmbito cultural.

Além disso, a construção deste anfiteatro representaria uma decisão economicamente responsável para o município de São Brás de Alportel, ao eliminar a necessidade de alugar estruturas externas para eventos, estaríamos a poupar recursos municipais, direcionando esses fundos para outras necessidades essenciais da comunidade.

Além disso, a capacidade de reutilizar a cobertura ao longo do tempo faz deste projeto uma solução amiga do ambiente, reduzindo o desperdício e minimizando o impacto ambiental.

Consideras que existe uma necessidade emergente deste tipo de espaço em S. Brás de Alportel?

Sim, porque para além do parque desportivo ter sempre a necessidade de crescer(houve mais candidaturas ligadas ao desporto o que é de saudar) é fundamental os jovens e menos jovens terem uma vida ativa e equipamentos de apoio não só ao desporto mas à vida cultural também.

Eu considero que temos a necessidade de ter um anfiteatro, pois, desde os gregos que havia espetáculos ao ar livre e com o clima que temos é de aproveitar! E efetivamente São Brás não tem um espaço todo equipado para ter durante quase todo o ano este tipo de eventos.

E existe ainda a questão da segurança pois o Campo Sousa Uva está todo vedado e é possível ter as nossas crianças a brincar no relvado sem que os pais sintam algum tipo de receio.

A nossa candidatura não foi a vencedora, mas o sonho permanece! Quero dar os parabéns à proposta vencedora que em muito irá enriquecer a nossa comunidade escolar com a construção do campo de Padel.

PUBLICIDADES

SAN
Saúde Integrativa

Há 13 anos a cuidar de si e da sua família.
Obrigado pela confiança.

Áreas clínicas e Serviços

- Psiconeuroimunologia Clínica
- Nutrição Funcional
- Terapia da Fala
- Fisioterapia
- Terapia Ocupacional
- Naturopatia
- Osteopatia
- Osteopatia Pediátrica
- Acupuntura
- Fisiatria
- Psicologia
- Entre outras.

(+351) 289 845 131 www.sanintegrativa.pt
Rua Dr. Evaristo Sousa Gago nº5 r/c A - 8150-139 – São Brás de Alportel

CONCURSOS ABERTOS * edição 2024

PROGRAMA GERAL DE APOIO AO ARRENDAMENTO

Até 31 de janeiro

Candidaturas abertas para atribuição de 45 apoios

Este programa municipal consiste na atribuição de um apoio monetário mensal, para apoiar os agregados familiares em situação de vulnerabilidade, no pagamento da renda de casa.

PROGRAMA DE APOIO AO ARRENDAMENTO JOVEM

Até 31 de janeiro

Candidaturas abertas para atribuição de 2 fogos de habitação

Este Programa Municipal consiste na atribuição de dois fogos de habitação.

As candidaturas devem ser entregues no Centro de Apoio à Comunidade (Rua Serpa Pinto, n.º 29 - 289 840 020*) onde também pode solicitar mais informações.
As candidaturas devem cumprir os requisitos inscritos nos regulamentos destes programa que podem ser consultados no site do Município:
www.cm-sbras.pt e siga os separadores: Home > Município > Regulamentos e Normas

Município S. Brás de Alportel

LOCAL

Escritores sambrasenses lançam obras de poesia popular

Ildo Guerreiro e Josélia Viegas compilam poemas publicados em jornais locais

Dois nomes sambrasenses, dotados de talento, lançaram no final do ano as suas obras de poesia popular, Ildo Guerreiro e Josélia Viegas, escrevem mensalmente para os jornais locais, "O Sambrasense" e "Notícias de S. Braz" espaços onde publicam poemas de inspiração no seu quotidiano familiar e nas vivências e tradições da região.

Josélia Viegas, natural do sítio do Corotelo, lançou ao dia 16 de dezembro na Biblioteca Municipal "Dr. Estanco Louro", o livro ***"S. Brás é a minha terra"*** rodeada de amigos e familiares.

Dotada de uma sabedoria, cultura e sentido de humor apurado, faz das suas poesias populares verdadeiras obras perpetuadas no tempo!

Através da sua escrita, Josélia, vai permitindo ao leitor viajar dentro do livro, conhecer os tempos antigos e os modernos, as alegrias e dissabores, de uma sambrasense apaixonada pela sua terra.

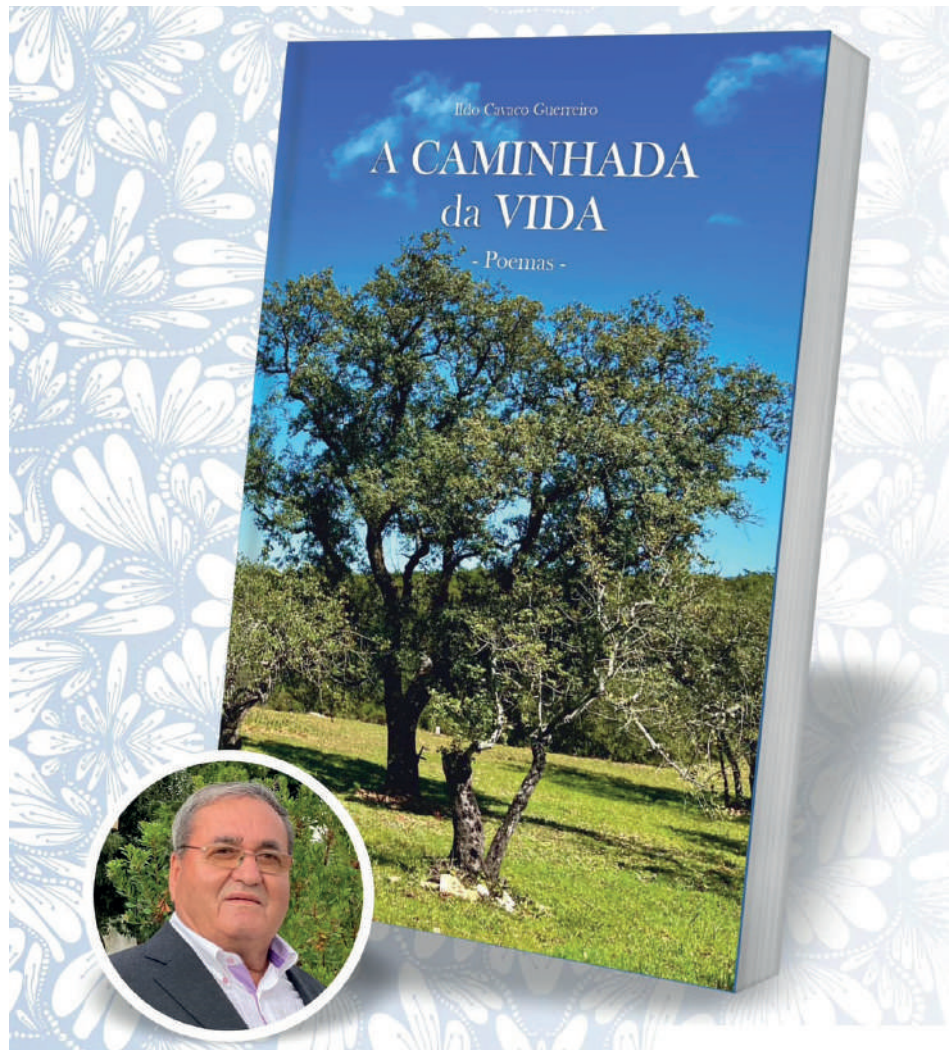
"S. Brás é a minha terra" dividido por temas como "A Minha História", "A minha Terra", "Crítica Social", "Crítica Política", "A vida", "Versos a Vulso", "Dos Amigos", trata-se de uma reflexão conjunta sobre a nossa vila de S. Brás de Alportel, a nossa sociedade, a política e a sua história bem como o contributo de outros autores.

Esta obra foi concebida com a ajuda fundamental de David Martins, irmão de Josélia Viegas, que afirma ter conhecido o talento da irmã após a morte do pai em fevereiro de 2013 que também era dotado de talento para a poesia popular.

Já Ildo Cavaco Guerreiro, lançou ao dia 21 de dezembro, o livro ***"A Caminhada de Uma Vida"***, na Associação Casa Museu José Pinto Contreiras, no sítio dos Gorjões, de onde é natural, num dia muito especial, onde comemorou os seus bonitos 80 anos de vida!

Casado com a sambrasense Rosa Maria Guerreiro, com quem constituiu família, Ildo Guerreiro é pai de dois filhos, dos quais tem três netos que são a sua fonte de jovialidade e boa disposição. A natureza e os afazeres do campo fazem parte das suas rotinas a par do apoio incondicional à família, e dos tempos livres dedicados à sua paixão...a poesia popular.

Esta obra inédita ***"A Caminhada da minha Vida"***, apresentada nos Gorjões, terra natal de Ildo Guerreiro, contou com a apresentação de Carla Mateus, abrilhantada por breves momentos musicais, interpretados por Hélio Gonçalves no piano. A sessão contemplou ainda as intervenções do Presidente da Associação Casa Museu José Pinto Contreiras, e autor do prefácio Adolfo Contreiras, do Presidente da Junta de Freguesia de Santa Bárbara de Nexe, Sérgio Martins, da vice-Presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Marlene Guerreiro e do imprescindível contributo do autor, Ildo Guerreiro para descortinar passo a passo...esta caminhada.



LOCAL

Maria da Conceição celebrou 111 anos: *"um exemplo de vida"*

Maria da Conceição, apelidada carinhosamente como a rainha de São Brás de Alportel, celebrou no passado dia 22 de dezembro, a bonita idade de 111 anos! É atualmente, uma das mulheres mais idosas de Portugal, com um percurso de vida memorável e inspirador, onde a longevidade marca encontro com a simplicidade dos dias longos.

Nascida em 1912, Maria da Conceição assistiu na primeira pessoa a alguns dos acontecimentos mais marcantes da história nacional e mundial. Ainda criança, viu nascer o concelho de São Brás de Alportel, viveu o longo período da ditadura e da Guerra Colonial, assistiu ao nascimento da democracia portuguesa com a revolução de 25 de Abril assim como à integração de Portugal na União Europeia, entre muitos outros momentos marcantes da história de Portugal dos últimos 111 anos.

Uma vida com mais de um século de experiências, sabedoria e orgulho em ser são-brasense de alma e coração. Uma história de vida apaixonante, marcada pela força, tolerância, empatia e amor ao próximo.

A fé sempre pautou a vida de Maria da Conceição Brito, que reside no Lar da Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia, onde vive de forma tranquila, acarinhada por toda a equipa e com quem mantém uma relação muito próxima com todos, em especial, com a diretora técnica, Anabela Conceição, que partilha regularmente momentos de ternura com a sua rainha.

A data ficou marcada por uma bonita festa na Santa Casa da Misericórdia com a presença das edilidades bem como dos Irmãos da instituição, amigos e familiares que quiseram fazer parte deste dia especial!

Orçamento de 23,5 milhões aprovado para São Brás de Alportel

A posta prioritária na habitação marca o maior orçamento de sempre.

Assembleia Municipal aprovou o Orçamento Municipal para 2024, o maior de sempre, com o valor de quase 23 milhões e meio de euros que o autarca Vítor Guerreiro descreve como equilibrado e proactivo para o crescimento do concelho e para a prosperidade da comunidade.

A proposta de Orçamento Municipal de São Brás de Alportel para 2024 apresentada pelo executivo liderado por Vítor Guerreiro, foi aprovada por maioria pela Assembleia Municipal a 21 de dezembro, por maioria, com os votos a favor dos membros eleitos pelo PS, a abstenção do membro eleito pela CDU e os votos contra dos membros eleitos pelo PSD.

A proposta de Orçamento Municipal havia sido aprovada também por maioria, pelo executivo municipal, em reunião de câmara extraordinária realizada a 30 de novembro, com os votos a favor dos membros eleitos pelo PS e os votos contra dos membros eleitos pelo PSD.

Alcançando um valor de 23.440.885,00€, o Orçamento Municipal para 2024 reflete a concretização do projeto autárquico que mereceu a confiança dos são-brasenses para o quadriénio 2021-2025, com uma aposta muito forte na habitação, enquanto eixo de ação prioritário e novas metas transversais para o futuro, mantendo o firme compromisso de assegurar a sustentabilidade, o rigor e o equilíbrio financeiro da autarquia sempre alinhado com o calendário dos Fundos Comunitários e Nacionais.

Um orçamento que o edil são-brasense considera ***"refletir uma abordagem equilibrada e proactiva para o crescimento e prosperidade da nossa comunidade em que cada iniciativa e investimento confirma o compromisso na construção de um concelho mais sustentável, próspero e inclusivo".***

OPINIÃO

Os Hortas e Belchiores da Tareja

Como sabeis, ou se não sabem ficam sabendo, que há Hortas e Belchiores por todo o país e até no estrangeiro, daí que referir-me-ei apenas aos que na minha juventude povoavam e viviam no sítio da Tareja em S.Brás de Alportel.

Minha tia Maria Joana, filha mais velha de meus avós casou com José Viegas Belchior ainda eu não era nascido, porém lembro-me bem destes meus tios que tinham algumas divergências com meu pai, mas isso é outra questão que não interessa aprofundar.

Deste casal nasceram dez filhos, cinco rapazes e cinco raparigas.

Vou neste artigo referir-me apenas ao filho Manuel Belchior que foi pai de Maria e Manuel Belchior, ambos com residência actual em S.Brás de Alportel.

Este meu primo em primeiro grau, que conheci quando miúdo, tinha uma loja na vila onde vendia roupa a retalho e era também representante das máquinas de costura «Singer» que vendia de porta em porta a quem desejasse comprar. Aos 52 anos deixou sua terra natal e foi trabalhar para a Alemanha com sua esposa. Seu filho Manuel já lá se encontrava tendo casado com uma rapariga alemã.

Depois desta resumida descrição sobre a vida deste meu primo, acrescento que ele foi padrinho de batismo de meu irmão mais velho, o Joaquim Bárbara Horta, e que tinha uma veia poética impressionante fazendo versos e quadras. Na verdade, tal com o meu mano Quim, seu afilhado, que de tudo fazia quadras de décimas muitas delas retratando bem a vida, o tempo que fazia, os amores e desamores sentidos, e por aí adiante.

O Manuel Belchior pai, nos vários anos que passou na Alemanha, tal como o filho hoje, vinha passar suas férias à sua terra Natal e gostava muito de ir à Tareja para reviver o passado, beber a sua boa água da fonte e falar com seu afilhado que nessa altura era dono e geria o restaurante «O SOLAR DAS SOBREIRAS».

Aqui deixo a quadra de décimas que fez e ofereceu ao seu afilhado.

Intitula-se:

I
Vindo de terras distantes
Pá ra matar minhas saudades
Recordei velhas mocidades
Com meus companheiros d'antes
Falámos de coisas bastantes
Que hoje já não sei se conte
Perdem-se no horizonte
Nossas paragens de outrora
Que eu fui recordar agora
Junto ao caminho p'rá fonte

II
Já vai tão longe esse dia
Em que deixei meu cantinho
Mas sinto o mesmo carinho
Que por ele antes sentia
Foi com imensa alegria
Esquecendo minhas canseiras
Bebendo umas copaneiras
Com amigos dedicados
Recordei tempos passados
Num magote de sobreiras

III
Se o recordar é viver
Ai... como é bom recordar
Para o tempo não passar
Para não envelhecer...
Eu nunca quero esquecer
E quero que em mim desponte
O sabor da água da fonte
Que bebia em pequenino
Como que ao despertar dum hino
Assisti num velho Monte

IV
Foi ali à beira da serra
Nesse cantinho escondido
Que me senti comovido
Por estar na minha terra
Qualquer coisa ele encerra
De ar ou boas maneiras
Junto ao «Solar das Sobreiras»
Onde tão bem me senti
Pois foi ali que eu vivi
A melhor das petisqueiras

Quadra de décimas elevada a Mote da autoria de Manuel Belchior aquando da sua visita a Portugal vindo da Alemanha em 06/02/1976.

VÍTOR MANUEL HORTA

DESPORTO

Bárbara Santos, aos 14 anos, integra projeto inovador da Federação Portuguesa de Ciclismo

Bárbara Coelho dos Santos, integra o Bike Clube S. Brás, desde os 4 anos, filha de pais ciclistas, este é o seu mundo ainda desde a gravidez da mãe. Conta que o bichinho do ciclismo é algo que existe desde sempre pois esta tem sido a sua realidade.
No entanto, o mérito de Bárbara, é basicamente todo seu, pois os pais e o clube deram-lhe as ferramentas, mas foi com a sua dedicação e esforço que foi alcançando já alguns pódios.
Recentemente, foi notícia, a sua apuração para o projeto "Talentos Juvenis- Pedala com Ética" da Federação Portuguesa de Ciclismo, um projeto que juntou cerca de vinte jovens ciclistas oriundos de todo o país e praticantes das diferentes vertentes da modalidade para quatro dias de aprendizagem, convívio e diversão.
Os vinte juvenis participantes foram escolhidos com base nos testes de avaliação de potencial que têm sido desenvolvidos nas escolas de ciclismo ao longo dos últimos anos para participar numa iniciativa que pretende promover o primeiro contacto de ciclistas de 13 e a 14 anos com o alto rendimento, bem como destacar e explicar a importância da ética na construção de uma carreira desportiva.
Para esta jovem sambrasense foi um grande orgulho ser selecionada pela FPC e afirma ser uma motivação extra para continuar o seu percurso nos treinos e na competição.
Vê na mãe, Irina Coelho, a sua grande inspiração, elogiando e valorizando o seu percurso enquanto atleta, mãe e colega.
A redação do Jornal O Sambrasense felicita Bárbara Santos pelo seu percurso de mérito e que venham muitos mais sucessos!

ENTREVISTA

O mundo das bicicletas é algo natural para ti. Podemos afirmar que já nasceste dentro desta modalidade. Concordas?

Sim, pois desde que me lembro, vivo no mundo das bicicletas! A minha mãe grávida continuou a pedalar e desde bebé que me levava com ela para as provas nacionais e internacionais, durante as competições dela, eu ia no carro de apoio com o meu avô Ludgero.

Muitas das vezes quando ia treinar ou dar treinos aos meninos do Bike Clube S. Brás levava-me numa cadeirinha na bicicleta, essa bicicleta usou a minha mãe há muitos anos em competições e foi Campeã Nacional nela e nos dias de hoje eu desloco-me nela para a escola!

E quando é que surge a vontade de competir?

Por volta dos 4 anos, onde permaneço até agora, muitos podem não acreditar, mas há 10 anos que faço ciclismo/BTT, já passei por quedas, lesões, obstáculos, derrotas e muitas conquistas importantes.

É algo que me orgulho de fazer e pretendo fazer por muito tempo, é uma paixão!

Que balanço fazes da tua última experiência no projeto "Talentos Juvenis - Pedala com Ética" da Federação Portuguesa de Ciclismo?

Foi uma experiência inesquecível, onde aprendi muito acerca do que é o ciclismo e o que fazer para ser um bom ciclista. Também tive a chance de experimentar novas vertentes, tais como pista, BMX (já pratico) e ainda pude aproveitar a pista de BTT/Xco bastante técnica, mas muito desafiadora.

Tive também a oportunidade de ouvir um pequeno discurso do Campeão Nelson Oliveira, acerca da sua carreira profissional no ciclismo.

Uma experiência sem telemóveis, onde fiz novas amizades, novas experiências e aprendizagens que levo para a vida!

E como é treinar ao lado de uma grande campeã que é a tua mãe Irina Coelho?

É sempre bom ter alguém em quem nos espelhar e é através da minha mãe ,Irina Coelho, uma grande campeã, que eu aprendi e aprendo todos os dias um pouco mais sobre tudo, ciclismo, treino, alimentação, nutrição e muitas outras coisas da vida.

É com grande orgulho que digo que a minha mãe é a minha "Ídola" porque ela anda já há muitos anos nisto, desde 1996 e nunca desistiu mesmo depois de tudo o que já passou e ultrapassou nestas vertentes e na vida é uma guerreira!

*É sempre bom ir treinar com ela, desafiar-me a tentar acompanhá-la, porque se ela conseguiu tudo o que já conseguiu, então eu também consigo! Portanto eu quero deixar uma mensagem: **"Nunca desistas dos teus sonhos e objetivos, porque é ultrapassando obstáculos que chegas lá!"***

> *(...) é através da minha mãe, Irina Coelho, uma grande campeã, que eu aprendi e aprendo todos os dias um pouco mais sobre tudo (...)*

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

A rúbrica do treinador: Carlos Lopes | Seniores

LGC MONCARAPACHENSE 2 – 3 UDRS
06/12/2023

Das nossas piores entradas num jogo. Entrámos com muitas dúvidas e muito reativos ao invés de ativos.

Mesmo assim de bola corrida estávamos um pouco superiores ao adversário que em 2 lances de canto faz 2 golos.

Era importante reagir abrimos mais o jogo e começamos a jogar mais pelos corredores laterais visto que o adversário se apresentava em losango e tinha muita gente a ocupar o corredor central.

A partir do minuto 35 começamos a tomar conta do jogo e a criar todas as oportunidades existentes até que perto do final da 1 parte reduzimos para o 2 1

Na segunda parte pedi calma aos meus jogadores e que mantivessem o que estavam a fazer no final da primeira parte. E assim foi entramos fortes e de cabeça fizemos a igualdade.

Após esse golo o jogo ficou bastante partido podendo dar golo para qualquer uma das equipas.

Já no final nos descontos a sorte sorriu para nós e o Xandi numa jogada de recorte individual com toda a sua qualidade estabelece o golo da vitória.

Os meus jogadores foram uns guerreiros mereceram o resultado pelo empenho e dedicação ao jogo, mas de salientar que o adversário também esteve muito bem no jogo e podia ter caído o resultado para eles

LOULETANO DC 1 -1 UDRS
16/12/2023

Jogo com pouca história para contar.

Domínio da nossa equipa do início ao fim com 7 oportunidades flagrantes falhadas na primeira parte mais um penalty desperdiçado.

Na 2 parte era importante impor o nosso ritmo e concentração … estávamos a criar muito jogo nos corredores laterais apenas faltava entrar mais gente em zonas de finalização. E foi o que fizemos logo nos minutos iniciais onde chegamos ao golo com uma boa jogada de equipa finalizada pelo Anica.

A seguir temos mais um par de oportunidades, mas não conseguimos finalizar. Com o passar do tempo fomos ficando nervosos e cada vez com menos capacidade para ter bola.

No final foi nos expulso um jogador e num jogo quase sem interrupções o árbitro concede 11 minutos de desconto.

Com os jogadores que tínhamos em campo era difícil jogar com menos 1 devido às suas características, no final, fizemos uma falta escusada que deu um livre lateral que resulta de um golo do guarda redes que sobe a nossa área na única vez que o adversário rematou a baliza.

Não há desculpas para o sucedido, mas um jogo em que o adversário faz 1 único remate ao minuto 93 e leva um ponto dá uma sensação de muita injustiça, contudo o que ficou para a história foi o resultado.

A rúbrica do treinador: César Martins | Juniores

UDRS 0 - S. LUÍS 1
26/11/2023

Depois dos resultados negativos das últimas jornadas, esta era a última oportunidade que tínhamos para poder acalentar esperanças de atingir a fase de campeão. Não sendo um objetivo de extrema importância seria um prémio justo para o trabalho desenvolvido pela equipa.

Um adversário difícil, mas perfeitamente ao nosso alcance para conseguir um resultado positivo na nossa casa perante os nossos adeptos.

E foi desta forma que encaramos o jogo, com uma enorme vontade de conseguir a vitória.

Uma primeira parte que dominamos por completo, em que o nosso adversário praticamente não teve oportunidades, mas onde nós não conseguimos materializar em golos o domínio apresentado no campo.

Com muita posse de bola, com boas circulações que permitiam criar situações de finalização não fomos eficazes na finalização.

Ao intervalo aproveitamos para moralizar as tropas, incentivando a continuar o trabalho que o golo surgiria e alertando para os possíveis riscos que poderíamos correr em termos defensivos.

Na segunda parte entramos com a mesma ambição e com a mesma toada de jogo, mas um erro defensivo permitiu ao adversário ser mais eficaz que nós e aproveitar a oportunidade para se colocar em vantagem no início da segunda parte.

Até final do jogo a história repetiu se, inúmeras oportunidades criadas, mas por mérito defensivo do adversário e de mérito nosso na finalização o resultado não sofreria alteração.

Derrota injusta para tanto trabalho realizado em campo e tanto domínio demonstrado, cabe nos aceitar o resultado, felicitar o adversário, agradecer ao publico presente que nos poiou e continuar a trabalhar.

SR ALMACILENSE 1 - UDRS 3
03/12/2023

Após a derrota com o S. Luís e sabendo que já não atingimos a fase de campeão, cabe-nos o dever de trabalhar em prol do principal objetivo, a continuação da formação desportiva e humana dos atletas de modo a que possam evoluir técnica e taticamente competindo nos juniores e com os seniores a não perder de vista.

Neste sentido deslocamo-nos a Almancil para defrontar o Almansilense, atual último classificado, ainda sem pontuar, mas que tem mostrado uma agradável evolução ao longo da época.

Apesar de alertarmos os atletas para os efeitos psicológicos e emocionais que estes jogos transmitem, alterando a concentração e a competência no próprio jogo, os atletas não conseguiram se abstrair disso.

Resultado disso não conseguimos colocar em prática o nosso modelo de jogo, não jogamos coletivamente e permitimos ao adversário acreditar.

Apesar de tudo isto chegaríamos ao intervalo a ganhar por dois golos de diferença, demonstrando acima de tudo a nossa superioridade individual que acabaria por fazer a diferença de forma natural.

Na segunda parte melhoramos alguns aspetos, criamos muitas situações de finalização que mais uma vez não terminavam na baliza e apesar de termos permitido um golo ao adversário nunca esteve em causa a nossa vitória que acabaríamos por justificar de forma justa no marcador com o terceiro golo perto do final.

Resumindo, um jogo pouco conseguido da nossa parte onde a superioridade da nossa equipa nos permitiu alcançar uma vitória justa e desejada.

UDRS 0 - OLHANENSE 5
17/12/2023

Último jogo da 1 Fase, com o Olhanense, equipa já classificada para a fase de campeão.

Jogo sem condicionalismos classificativos, em que as equipas jogaram de igual para igual, olhos nos olhos, campo todo.

Primeiros vinte minutos de grande nível da nossa equipa, pressionando alto, individualmente, não permitindo as saídas do adversário e condicionando a circulação de bola, com recuperação de bola alta que permitiu algumas transições rápidas para finalização.

Segunda metade da 1 parte, vieram os erros defensivos, perdemos a concentração no jogo e permitimos ao adversário 4 finalizações sem resposta.

No intervalo, retificamos alguns pormenores, nomeadamente relacionados com os erros do final da 1 parte, posicionamentos nas transições defensivas, e apesar de voltar a sofrer um golo no início da 2 parte exibo nos ao mesmo nível dos primeiros 20 minutos, mas o resultado já não sofreria alteração.

Resumindo, não fosse aqueles 20 minutos fatídicos e teria sido a melhor exibição da época, indicador de que com trabalho ficamos mais próximos da vitória.

DESPORTO - CLASSIFICAÇÕES

CLASSIFICAÇÕES | SENIORES

		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	SC OLHANENSE 1912	11	9	1	1	36	12	28
2	UDR Sambrasense	11	7	2	2	26	13	23
3	LGC Moncarapachense	10	7	1	2	24	9	22
4	JS Campinense	10	6	2	2	21	16	20
5	Sport Faro Benfica	11	5	1	5	19	16	16
5	Quarteira Sc	11	5	1	5	27	21	16
7	4 Ao Cubo Ad Olhão	9	1	0	8	12	27	3
8	Louletano DC	8	0	2	6	9	21	2
9	Cd Marítimo Olhanense	9	0	0	9	5	44	0
10	A INDICAR	0	0	0	0	0	0	0

CLASSIFICAÇÕES | JUNIORES

		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	SC Farense	9	9	0	0	58	3	27
2	SC OLHANENSE 1912	9	6	2	1	37	12	20
3	Internacional CA	9	5	2	2	33	12	17
4	JS Campinense	9	5	2	2	27	11	17
5	CD Montenegro	9	4	1	4	23	18	13
6	FC São Luís	9	4	1	4	15	15	13
7	4 Ao Cubo Ad Olhão	9	4	0	5	18	20	12
8	UDR Sambrasense	9	3	0	6	10	23	9
9	GC Tavira	9	1	0	8	6	44	3
10	Sr Almancilense	9	0	0	9	2	71	0
11	Lusitano Fc Vrsa	0	0	0	0	0	0	0

POLITICA - PS

DESAFIO DA HABITAÇÃO E METAS PARA 2024

Estimados são-brasenses, em início de um novo ano, vimos desejar que 2024 seja Feliz e Próspero para todos e reforçamos o nosso compromisso de trabalhar com todo o nosso empenho e humildade, em prol do desenvolvimento do nosso concelho na defesa do bem-estar da nossa comunidade!

No final de 2023 foi aprovado, em Assembleia Municipal, o orçamento para 2024 do Município de São Brás de Alportel, com o voto favorável do PS e com os votos contra do PSD e a abstenção da CDU. Lamentamos que não possamos contar com uma maior união em torno destes que são os maiores interesses da nossa terra, mas continuaremos firmes na execução do nosso grande projeto de desenvolvimento, sempre de portas abertas à participação de todos.

Como tem acontecido até aqui, a gestão rigorosa e exemplar mantem-se como prioridade para os eleitos do Partido Socialista, na Câmara Municipal. Por isso e porque os são-brasenses têm mantido a confiança nesta equipa, reforçamos para 2024 a exigência e ambição num patamar de qualidade de vida e também de inclusão e solidariedade cada vez mais elevado que desafia diariamente este executivo na boa gestão dos dinheiros públicos.

Destaca-se a gestão inteligente que sido aposta ganha, alinhada com o Quadro Comunitário de Apoio 20-30 e com o PRR, Plano de Recuperação e Resiliência, para assegurar o investimento constante em simultâneo com o equilíbrio financeiro, numa Câmara que está no final da lista das autarquias da região nos fundos que recebe diretamente do Estado. Vale-nos apenas a ambição e competência dos nossos autarcas e a eficiência dos trabalhadores da autarquia para multiplicar oportunidades, em prol da Missão Maior que são as Pessoas:

Nesta senda, o orçamento para 2024 reflete uma abordagem equilibrada e proativa para o crescimento e a prosperidade de nossa comunidade. Cada elemento destaca o compromisso em construir um concelho mais sustentável, próspero e inclusivo.

São três os grandes pilares fundamentais neste orçamento e que são prioridade para 2024:

- O Investimento na **Estratégia Local de Habitação** que é a grande responsável pelo alcançar do orçamento mais elevado de sempre;
- O Reforçar do **apoio à economia local**, com importantes investimentos na regeneração urbana, na promoção do desenvolvimento e do turismo;
- Reforçar o **apoio às famílias**, com a maior aposta de sempre na área da saúde e da educação;

Destacamos com satisfação a alocação significativa de recursos para melhorias nas infraestruturas, com grande destaque para estratégia local de habitação, prioridade central e expressiva neste orçamento. Este é sem dúvida um investimento nas pessoas e na sua dignidade, no entanto o Orçamento para 2024 prevê também projetos como:

- A 2ª fase da requalificação do centro urbano, após a obra em torno do Mercado, para Sul;
- A construção da Praça João Rosa Beatriz, que vai dignificar a entada sul da vila e valorizar a nossa identidade e a nossa memória histórica;
- Mais uma fase de ampliação de redes de saneamento, que é vital na qualidade de vila;
- A requalificação da Estrada 523 – Entre a estrada Nacional 270 e Vale de Carvalho e o arranque de uma nova fase no plano de valorização dos espaços nos sítios do concelho;
- A Pavimentação da Estrada EM 513 entre o Arimbo e a Cortelha, que demonstram a visão a longo prazo, numa aposta no combate ao isolamento da serra e no desenvolvimento turístico

O investimento na educação é uma pedra angular para o desenvolvimento sustentável. Este orçamento destaca um aumento de investimento nesta

área, nomeadamente na ampliação das escolas, no investimento no transporte escolar e nas oportunidades para as gerações futuras.

Reconhecendo a importância da preservação ambiental, o orçamento de 2024 demonstra um compromisso sólido com práticas sustentáveis. Os investimentos em matéria de eficiência energética e de poupança de água, a par da Requalificação do Jardim Carrera Viegas reforçam a nossa responsabilidade para com o meio ambiente.

A promoção de um ambiente empresarial saudável é essencial para o crescimento económico. Este orçamento inclui incentivos e apoio a iniciativas empreendedoras locais, fomentando a criação de empregos e fortalecendo a economia local.

Juntos, continuaremos a trilhar o caminho do progresso e da prosperidade.

METAS PARA 2024 NA FREGUESIA

O PS São Brás de Alportel enaltece também o trabalho exemplar dos seus eleitos na Junta de Freguesia. O ano de 2023 foi fundamental para a execução da obra de ampliação do cemitério local, tendo sido um investimento da maior relevância, que merece ser enaltecido.

Para 2024 a equipa liderada pelo nosso camarada João Rosa tem planeado o desenvolvimento da Estratégia Local de Habitação em conjunto com o Município e a Santa Casa da Misericórdia, bem como o importante apoio às associações do concelho contribui significativamente para o desenvolvimento e fortalecimento da comunidade local, sendo isso exemplo a dinâmica conquistada no Espaço Comunidade, que nasceu no edifício da antiga sede.

Porque a nossa Missão São as Pessoas, Seguimos Juntos por São Brás de Alportel!

Janeiro de 2024
A Comissão Política Concelhia de São Brás de Alportel

São Brás de Alportel representado nos orgãos nacionais do partido socialista

Nos passados dias 5, 6 e 7 de janeiro de 2024 realizou-se em Lisboa, o 24º congresso nacional do Partido Socialista. Com uma liderança renovada, o partido irá apresentar-se a eleições no próximo dia 10 de março com os seus militantes unidos e preparados para lutar por mais uma grande vitória que permita dar ao país a estabilidade social, económica e financeira, que precisa.

A concelhia de São Brás de Alportel foi representada no congresso pela Presidente da concelhia Marlene Guerreiro e pelos camaradas Vítor Guerreiro e Pedro Ornelas.

Tendo decorrido votações para os diversos órgãos do partido, Vítor Guerreiro foi eleito como membro efetivo da comissão nacional do partido. É um lugar que honra a concelhia e que sabemos que será com grande honra e sentido de responsabilidade que continuará a ocupar esse lugar, para o qual já tinha sido eleito no último congresso. É sinal de reconhecimento pelo trabalho efetuado ao longos dos últimos anos à frente dos destinos do nosso Município, onde tem sido eleito pelo Partido Socialista.

POLÍTICA - PS

SEGUIMOS JUNTOS

Esta 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" -

ANO NOVO, NOVO COMPROMISSO COM A SUA SAUDE E BEM ESTAR!

A importância da atividade física nos dias de hoje é mais que um mimo que podemos dar a nosso corpo!

Quando estamos bem tudo se encaminha, tudo flui e cada vez mais na correria desenfreada que o seculo 21 nos vem impondo, sentimos falta do tempo para parar, sentir, reequilibrar as nossas energias e as nossas prioridades.

Mexer o corpo físico, seja caminhar, nadar, fazer ginástica sozinho ou em grupo, procurar uma atividade mais técnica como pilates, yoga ou hidroginástica; é não só recomendado pela OMS, Organização Mundial de Saúde, como cada vez mais, está provado e devidamente fundamentado como de crucial importância para melhorar a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida!

Pilates é uma das minhas atividades de eleição, é através desta prática que me permiti ganhar mais consciência corporal, melhorar a respiração, a mobilidade, a força e o equilíbrio. Encontrei o equilíbrio corpo e mente e o gosto por uma atividade que melhorou em muito a minha qualidade de vida.

Na minha experiência como praticante e como profissional nesta área, venho testemunhando a evolução e melhoria na vida das pessoas, que através do exercício também encontram uma ferramenta para se reencontrarem. Criando espaço e tempo para o início de um ciclo de consciência, de sentir o corpo como a única casa que verdadeiramente habitamos e que levamos para toda a vida. Bem como abrir as "portas" inconscientes ao autocuidado, à introspeção e equilíbrio físico e emocional.

Fomos desenhados para nos movimentamos e estarmos ativos, já faz muito tempo que brincar livremente deixou de ser regra para passar a ser luxo.

Olhemos o futuro, redesenhando hoje o retorno à essência do nosso ser, para que simplesmente possamos dar ao corpo o movimento que ele precisa para se reequilibrar, curar e ser.

TELMA GONÇALVES
Licenciada em Educação Física e Desporto
Mestrado em Rendimento Físico e Desporto, com Especialização em Medicina de Exercício

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

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
preços c/ IVA incluído à taxa em vigor
CONSULTAS DIÁRIAS
Rua Boaventura Passos, 44
*ao lado da Casa do Benfica
8150-121 S. Brás de Alportel
brasopticasba
opticabras@gmail.com
289 845 305
915 768 218

SÃO BRÁS DE ALPORTEL
TROVAS E SERENATAS DE AMOR
São-brasenses
TROVAS E SERENATAS DE AMOR
Conhece história(s) de Amor que merece(em) ficar para a História?
Participe, conte-nos a sua história!
Contacte-nos: cultura@cm-sbras.pt
Mês Romântico
Foto: Irene Paulino de Brito e Mário Guerreiro de Brito, 30/10/1951

POLÍTICA - PSD

Novamente no Pântano Socialista!

O partido socialista liderado por António Costa urdiu uma narrativa habilidosa que após o seu completo falhanço nos trouxe onde atualmente estamos. Presos novamente no Pântano Socialista!

Há 20 anos, após um resultado muito desfavorável nas eleições autárquicas o primeiro ministro António Guterres demitia-se pois nas palavras do próprio o país encaminhava-se para um pântano político, o seguinte governo socialista teve como primeiro-ministro José Sócrates, que hoje admite ter gasto despudoradamente dinheiro cuja a proveniência é muito duvidosa, e que segundo a acusação proveniente de atividade corrupta, sendo que deixou o país á beira da bancarrota e intervencionado pela Troika.

Em 2015 foi a vez de António Costa iniciar os seus governos, primeiro com a geringonça e depois com maioria absoluta. Sem estratégia, as suas ações de curto prazo foram para agradar os parceiros de esquerda com o corte de medidas do governo anterior, normalmente aquelas que incomodavam os sindicatos e a extrema-esquerda, fossem elas económicas (poucas), ou as chamadas questões fraturantes (quase todas).

Ao mesmo tempo a mensagem era que havia dinheiro para se viver em abundância e sem preocupações, só que na maioria das vezes essa promessa era um passo de mágica.

A magia era realizada aproveitando o crescendo das receitas do turismo potenciadas pela conjuntura mundial e pelas reformas levadas a cabo pelo governo de Pedro Passos Coelho (sim, é verdade! aproveitaram as reformas de um governo que constantemente maldisseram), e pela mão das cativações de Centeno, alocando um valor em orçamento que posteriormente via a sua aplicação bloqueada, assim no momento da elaboração do orçamento ninguém reclamava, e quando se discutia a execução orçamental o argumento recorrente era que seria executado no próximo orçamento. Esta politica levou a uma gritante falta de investimento público em áreas vitais do nosso país, sendo o setor da saúde a ficar na pior situação, também existiu, a recorrente utilização de verbas com fins puramente eleitoralistas e meramente efetivas nos períodos que antecediam eleições, como foi o pagamento pecuniário direto a todas as famílias, e outras muito duvidosas na imparcialidade democrática como pagamentos de verbas avultadas para as grandes empresas de comunicação social em períodos de grande abundância de audiências, e também um enorme aumento da carga fiscal, mormente nos impostos indiretos, aqueles que cobram a mesma taxa independentemente de se tratar de famílias com baixos ou altos rendimentos.

Esta falsa ilusão de abundância também criou em muitos sectores da sociedade a incompreensão de as suas reivindicações não serem atendidas, pois se existia bastante dinheiro porque é que os professores não eram de alguma forma compensados? e se existia dinheiro abundante porquê não pagar mais aos médicos e enfermeiros?

Ao mesmo tempo, e por forma a tentar perpetuar a sua posição de partido indispensável, o PS resolveu dar maior visibilidade ao Chega através de frequentes quezílias com o Presidente da Assembleia da República, e uma vez mais com a utilização das chamadas questões fraturantes. Ao mesmo tempo que o PS insuflava a visibilidade do Chega, era o próprio Partido Socialista que criticava brutalmente o PSD por poder quiçá um dia remotamente usar os votos de uma maioria de direita para governar. Isto sem ter qualquer pudor de estar a dar protagonismo a um partido ultra populista como é o Chega, e com isso piorar a qualidade da nossa democracia.

Hoje estamos com os serviços de saúde em rotura permanente por falta de novos hospitais e incapacidade de assegurar os recursos humanos necessários, as escolas com os professores em pé de guerra, e os alunos com enorme falta de professores e a retroceder nos resultados das aprendizagens, o desemprego a aumentar de forma assustadora, e o custo de vida e da habitação a assumir proporções inimagináveis para o bolso dos portugueses.

Por se fazer rodear de pessoas sem escrúpulos na sua equipa mais próxima António Costa foi obrigado a pedir demissão.

Os portugueses terão agora nova escolha eleitoral onde podem decidir, entre, continuar neste caminho socialista do engano, onde nos dizem ter o que não têm, insinuam que poderão dar o que não querem dar, continuar sem visão estratégica para criação de riqueza no país, e colocar a nossa democracia em jogo sem qualquer traço de remorso, ou, por outro lado, dar a vez a forças políticas que apresentam soluções reais e que comunicam com seriedade às pessoas, que mostram a verdade mesmo que por vezes existam momentos menos bons onde são necessários sacrifícios no curto prazo para alcançarmos objetivos duradouros para melhoria da nossa sociedade, sem deixar ninguém para trás.

Essa decisão cabe a todos e a cada um de nós, quando no próximo dia 10 de março depositarmos o nosso voto na urna eleitoral.

IVO TOMÉ
Vice-Presidente da CPS do PSD de São Brás de Alportel
e Deputado da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel

São Brás de Alportel acolhe mais uma edição do Formar Europa

Este sábado, dia 6 de janeiro, a concelhia da JSD/São Brás de Alportel foi a anfitriã de mais uma edição do Formar Europa, Formação promovida pela JSD/Algarve, sendo um dia repleto de assuntos europeus, aprendizagem e companheirismo. Tal como na edição de 2019, o Museu do Traje de São Brás de Alportel foi o local de escolha para refletir sobre o futuro da Europa. Foram debatidos temas desde as funções das instituições europeias, os relatos de experiências europeias jovens, o processo legislativo, integração económica, alargamento e o papel das autarquias e regiões dentro da UE.

Estiveram em São Brás de Alportel, enquanto oradores, a Prof.ª Maria da Graça Carvalho, Eurodeputada e Presidente do Instituto Francisco Sá Carneiro que abordou o funcionamento das instituições da UE e o trabalho do PSD junto do Parlamento Europeu. Na parte da tarde participaram o Presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, bem como a Vice-Presidente da Câmara Municipal de Castro Marim, Filomena Sintra, que debateram o papel dos fundos comunitários junto das autarquias locais.

Foi realizado ainda um debate entre os participantes para que pusessem em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da manhã. A cada tema foi atribuído uma moção e uma equipa contra e a favor da moção. Neste exercício prático participaram os militantes da JSD/SBA Diogo Cruz, Guilherme Amaro e João Pires.

Esta iniciativa contou com a presença dos anfitriões do PSD, Rui Silva, Presidente da Secção local, Bruno Sousa Costa, vereador em São Brás de Alportel e Secretário-Geral do PSD/Algarve e ainda Cristóvão Norte, Presidente do PSD/Algarve. Esteve também presente o Presidente da JSD/Algarve, Artur Gomes.

Nesta edição de sucesso, que contou com cerca de 30 participantes provenientes de toda a região do Algarve, a Juventude Social Democrata de São Brás de Alportel foi ainda representada pelo Presidente da Comissão Política Concelhia, Sérgio Luz, que interveio na sessão de boas-vindas, e pelo Duarte Amaro, Presidente da Mesa do Plenário Concelhio, que partilhou a sua experiência enquanto estudante no estrangeiro no painel sobre experiências europeias.

POLÍTICA - PSD

PSD de São Brás de Alportel exige ação imedidata na ligação A22 ao Município

Os eleitos na Assembleia Municipal do PSD de São Brás de Alportel expressam veementemente sua preocupação com a falta de avanço na ligação do município à A22 (Via do Infante). A recente apresentação de uma moção, que propõe a exigência de ações concretas para a realização dessa ligação, foi chumbada pelos eleitos do Partido Socialista, revelando uma desconexão entre as promessas eleitorais e o compromisso efetivo com o desenvolvimento local.

A moção, baseada em considerações fundamentadas, destaca a constante promessa de ligação de São Brás de Alportel à A22 durante os períodos eleitorais. Apesar de recorrentes mudanças de discurso conforme a conjuntura política, a população local tem testemunhado a ausência de investimentos estruturais na região do Algarve, mesmo com sua significativa contribuição per capita para o PIB nacional.

São Brás de Alportel é o único concelho de interior do Algarve que carece de uma ligação adequada e rápida à A22, o que tem impactos negativos no desenvolvimento económico e na qualidade de vida dos seus habitantes. A insatisfação da população diante de promessas vazias e a procura por ações concretas em detrimento de visitas eleitorais são elementos centrais da moção apresentada.

A história de promessas não cumpridas remonta a 2005, com declarações públicas de membros do governo, como a Ministra da Coesão Territorial, Ana Abrunhosa, em junho de 2021, e o Ministro do Planeamento e Infraestruturas, Pedro Marques, em janeiro de 2017. As promessas, apesar de otimistas, não resultaram em ações efetivas, causando frustração e desconfiança na comunidade.

Neste momento, com eleições legislativas no horizonte, o projeto ganha novamente destaque, tendo sido incluído à última da hora no Orçamento de Estado de 2024.

Diante desse cenário, o PSD de São Brás de Alportel propôs, por meio da moção apresentada, que a Assembleia delibera-se exigir que as promessas se transformem em ações concretas. Isso inclui o imediato lançamento a concurso da obra de melhoria da EN2 na ligação de São Brás de Alportel à A22.

O PSD de São Brás de Alportel lamenta a postura contraproducente dos eleitos do PS na Assembleia Municipal revelando uma falta de compromisso com o que anterior reivindicado.

O PSD de São Brás de Alportel reitera seu compromisso com o progresso da região e continuará a trabalhar incansavelmente para garantir que as promessas se transformem em realizações tangíveis.

Gabinete de Comunicação do PSD de São Brás de Alportel

PSD de São Brás de Alportel expressa descontentamento face à falta de ambição do orçamento da Câmara Municipal para 2024

Em análise às Grandes Opções do Plano e demais documentos previsionais, os eleitos do PSD de São Brás de Alportel expressaram o seu voto de descontentamento em relação à falta de ambição do Executivo Socialista na Câmara Municipal. O partido destaca a ausência de iniciativas transformadoras e a necessidade urgente de impulsionar o desenvolvimento sustentável e o bem-estar da comunidade.

O PSD destaca a falta de ambição evidente no desempenho do Executivo Socialista, salientando a necessidade de uma revisão séria das estratégias municipais. A crítica recai sobre a ausência de propostas inovadoras e acentua a importância de medidas que promovam um futuro mais próspero e ambicioso para São Brás de Alportel.

O partido identifica apenas duas novidades no Orçamento Camarário de 2024: a concretização de uma Unidade de Saúde Familiar, previamente proposta pelo PSD em 2021, e a Estratégia Local de Habitação, considerada inadequada para responder às reais necessidades da população.

O PSD destaca a insuficiente execução do Orçamento de 2022, evidenciando que as despesas correntes tiveram uma execução de 86,2%, e as despesas de capital apenas 46,6%. O partido aponta várias promessas por cumprir, como a Requalificação do Quarteirão 4 Olhos, Parque de Serviços Municipais, Requalificação da entrada sul (Parque da Vila), Centro de Recolha de Animais, renovação do Polidesportivo Municipal, a criação do Centro Municipal de BTT e Ciclismo, entre outras.

Os eleitos do PSD reivindicam uma valorização dos trabalhadores do Município e a definição de uma estratégia de investimentos que reflita um progresso constante e melhore a qualidade de vida dos habitantes. O partido aponta a falta de estratégias para criação de empregos qualificados, uma zona empresarial atrativa e combate à redução do poder de compra.

Face ao contexto apresentado, os eleitos do PSD de São Brás de Alportel na Câmara Municipal e Assembleia Municipal votaram contra o Orçamento Municipal de 2024. O partido destaca a ausência de uma estratégia definida em termos de habitação, a dependência excessiva do assistencialismo do Estado e a falta de medidas para combater as assimetrias crescentes e a pobreza no concelho.

Os eleitos pelo PSD de São Brás de Alportel reiteram o compromisso com o desenvolvimento sustentado do município e o bem-estar da sua população.

ransformem em realizações tangíve

IMIGRANTES

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

À conversa com Anne Salomon Gompel

Nesta edição damos a conhecer Anne Salomon Gompel, mais um exemplo extraordinário de integração na comunidade de São Brás de Alportel.

Nascida a 26 de janeiro de 1952 em Paris, Anne Gompel, tirou o curso universitário de medicina com especialidade de ginecologia e endocrinologia. Foi professora catedrática e médica no Hospital Universitário onde exercia e fazia investigação no Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), Instituto Nacional de Saúde e Investigação Médica.

Anne recorda que veio pela primeira vez a Portugal de férias aos 23 anos. Os seus pais compraram uma casa em Portugal, justamente em 1974, no ano da Revolução, perto de Almancil. A partir daí, vinha todos os anos. Em 1992, os pais tornaram-se residentes em Portugal. Contudo, o pai adoeceu e optaram por regressar a Paris.

Anne reformou-se do hospital em novembro de 2017, mas continua como Professora Emérita a ensinar e viajar pelo mundo em representação da Sociedade de Medicinas Internacionais.

O filho vive em Londres e a filha em Paris. Tem duas netas, de 18 e 11 anos, que vêm muitas vezes a Portugal, sendo já o seu segundo país.

O marido andava entre Paris e Lisboa, onde tinham um apartamento, mas a pandemia mudou-lhes os planos para o Algarve.

Pretendiam uma casa maior, mas a que tinham em Almancil não permitia esse aumento de área. Foi em São Brás de Alportel que encontraram a casa que procuravam... viram logo que era aquela: uma casa antiga de 1922, no sítio das Mealhas.

Comenta-nos que, curiosamente, a entrevista para esta rúbrica aconteceu exatamente no dia em que completou dois anos a viver em São Brás de Alportel, a 5 de janeiro.

Anne diz que se sente bem inserida na comunidade, com amigos em diferentes grupos. Contudo, admite que gostava de ter mais amigos portugueses.

Considera que São Brás de Alportel é um lugar incrível, muito dinâmico, com muitas iniciativas, quer sejam organizadas pelo município ou pelo Museu do Traje.

É voluntária do grupo Os Amigos do Museu e mantém contacto com a Aliança Francesa de Faro.

Adora este Algarve mais autêntico, mais português do que a costa. "Somos muito felizes aqui", garante.

Adora caminhar pelas paisagens mais selvagens em grupo, as vistas, a natureza, os restaurantes rurais são as suas preferências.

Realça também o comércio local com lojas interessantes, como o Portal dos Queijos, o Mercado Municipal, local da sua preferência pela qualidade dos legumes, do peixe fresco e do Talho Jorge.

Anne diz sentir-se muito aberta a iniciativas e com muita vontade e entusiamo em poder dar de si, do seu conhecimento. Quer muito dar o seu contributo à comunidade portuguesa.

Exemplo disso, são já as suas participações em diversas iniciativas, como um ciclo de conversas sobre a Saúde da Mulher que avançam no dia 20 na Biblioteca Municipal, uma palestra sobre a menopausa na Universidade Sénior e a adesão à Sociedade de Ginecologia e Endocrinologia Portuguesa, onde dá também palestras. Já participou também em palestras na Câmara de Viseu, e em breve vai estar em Castro Marim.

Anne e o marido consideram-se verdadeiramente privilegiados por viver em Portugal.

Em boa verdade, é o município e a comunidade são-brasense que têm o privilégio de acolher este casal de são-brasenses de coração, com grande generosidade e altruísmo,

São Brás de Alportel, janeiro de 2024

"Somos muito felizes aqui"...

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

Textos: Suzel Gonçalves/Sofia Silva

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

FICHA TÉCNICA

O SAMBRASENSE

Mensário de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

Proprietário: Jornal O Sambrasense - União Desportiva e Recreativa Sambrasense
Sede Editor: Rua Luís Bívar Nº13 8150-156 São Brás de Alportel
Morada Editor: Rua Luís Bívar Nº 13 8150-156 São Brás de Alportel
Sede Impressor: LUSOIBÉRIA
Morada Impressão: Av. da República N.º 6, 1.º Esq. 1050-191 Lisboa
Telf.: +351 914 605 117
Email: comercial@lusoiberia.com
NRº ERC: 110646
N.º de Depósito Legal: União Desportiva e Recreativa Sambrasense
NIPC: 501302026
Fundador: Dr. Jacinto Duarte
Director: Bruno Sousa Costa
Chefe de Redacção: Isa Vicente
Redação: Isa Vicente
Colaboradores/Colunistas: David Mendes, Silvia Revés, Rita Guapo, Alain Guerreiro, Gilmar Brito, Vânia Mendonça, Paulo Bernardo, Celso Brito, Diogo Duarte, Joaquim Mendoza, Bruno Costa, Susana Lourenço, Graça Passos, Sílvia Viegas, Carmen Macedo, Hugo Barros, Marisa Belchior, Henrique Dentinho, Armando Ventura e Gonçalo D. Gomes
Fotografia: Isa Vicente
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)
Redação e Administração: Tel/fax: 289 841 439
Email: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com
Morada Redacção/Administração: Rua Luís Bívar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel
Membro: AIND
Os artigos e notícias publicadas em "O Sambrasense" quando assinados, ainda que por simples iniciais ou pseudónimos - devidamente identificados, são da exclusiva responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos artigos ou colunas, não são nem reflectem necessariamente, as opiniões dos responsáveis pelo jornal. Do mesmo modo, não nos consideramos obrigados a publicar os originais que nos enviem sem serem solicitados, salvo nos casos que a Lei de Imprensa o impõe. Mais informamos que não devolvemos os originais que nos enviem e que por qualquer motivo, não sejam publicados, assim como, os artigos e notícias que forem enviados a este Jornal sob a forma de anonimato não serão publicados
Assinatura do Jornal: Para Portugal: 20,00€, para a Europa: 30,00€ e para o resto do mundo: 40,00€
Modo de pagamento: Pagamento na Secretaria - Rua Luís Bívar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Vale Postal, mencionando sempre o Nº ou Nome de Assinante. Pagamento através de Cheque à ordem de União Desportiva e Recreativa Sambrasense, e enviar para a seguinte morada, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante. União Desportiva e Recreativa Sambrasense, Rua Luís Bívar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Transferência Bancária, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante.
NIB: 40268533014
IBAN: PT50 0045 7212 4026 8533 0142 9
SWIFT/BIC: CCCMPTPL

Sugestão do Chef Rui Palma

Parceria com a Associação In Loco, integrada no programa do evento CASA - Celebração da Área de Serviço de Auto-Caravanas de São Brás de Alportel

No dia 30 de dezembro, em São Brás de Alportel, toda a comunidade se juntou nesta bonita vila para a derradeira Celebração das Áreas de Serviço de Autocaravanismo (ASA) e para o evento de conclusão da fase de lançamento da Rota Serrana de Autocaravanismo.

Logo pela manhã, iniciaram-se as atividades no Mercado Municipal de S.B. Alportel, com a apresentação da Rota Serrana de Autocaravanismo (RSA) pela Vice-Presidente da C.M.S.B.A., Marlene Guerreiro e a coordenadora executiva do projeto de promoção da RSA, Arlete Rodrigues, seguida de uma muito concorrida oficina de estampagem de t-shits com motivos tradicionais e alusivos ao território serrano e ao autocaravanismo.

Em paralelo, o Chef Rui Palma estimulava o palato dos visitantes do Mercado Municipal com Borrego Churra com batata-doce de Aljezur & Figos secos com tomilho.

Esta magnífica demonstração gastronómica terminou com quadradinho de laranja com canela e uma vontade muito forte de continuar pela tarde fora e participar nas atividades programadas.

Município de S. Brás de Alportel

Peito de Frango com Ameijoas, Batata Doce e Coentros

INGREDIENTES:

- 6 peitos de frango
- 500g de Ameijoas
- 3 dentes de alho
- 1 pitada de paprika fumada
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 copos de vinho branco
- 1 molho de coentros
- 3 batatas doces
- Azeitonas pretas
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

- Cortar os peitos de frango em cubos e temperar com o alho, a paprika, o louro e sal.
- Colocar num tacho azeite, alhos e coentros e levar a lume forte, assim que o alho começar a fritar, deitar as ameijoas e o vinho branco, tapar de seguida e deixar cozinhar por 2 a 3 minutos (até que as ameijoas abram) e reservar.
- Assar as batatas-doces no forno a 180ºC por cerca de 1 hora embrulhadas em pelicula de alumínio.
- Saltear os cubos de frango numa frigideira com um pouco de azeite.
- Antes de servir, juntar o frango com as ameijoas, e servir acompanhado das batatas-doces, decorando com azeitonas e coentros picados.

Borrego Churra, Batata-Doce e Figos secos com Tomilho

INGREDIENTES:

- 1/4 de borrego churra (cachaço, costela e mão)
- 3 dentes de alho
- 1 pitada de paprika fumada
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 copos de vinho branco
- sumo de duas laranjas
- 3 batatas doces
- Sal q.b.
- 2 cebolas.
- Tomilho fresco

PREPARAÇÃO:

- De véspera temperar o borrego com o sal, os alhos laminados, a paprika, o louro, o azeite e o vinho branco.
- Colocar o borrego churra num tabuleiro e regá-lo com a marinada e o sumo de duas laranjas grandes.
- Levar ao forno já quente (160ºC) e deixar assar cerca de 3 horas, voltando a cada 30 minutos.
- Em outro tabuleiro colocar as batatas-doces embrulhadas em película de alumínio, e levar ao forno a assar por 60 minutos.
- Quando a carne e as batatas-doces se apresentarem macias, retirar do forno e servir fatiando figos secos e temperando com tomilho fresco.

Supremo de Laranja

INGREDIENTES:

- 10 Ovos
- 400 g Açúcar
- 2 Colheres de Sopa Farinha de trigo
- 2 Laranjas (raspa e sumo)
- 10 g fermento
- 1 folha de papel vegetal

PREPARAÇÃO:

- Mexer o açúcar com a farinha, o fermento e a raspa de laranja.
- Adicionar e envolver o sumo das laranjas.
- Juntar os ovos e mexer por 5 min.
- Levar a forno pré aquecido a 180ºC em forma retangular forrada com papel vegetal por 21 min.
- Remover do forno e aguardar 5 min.
- Desenformar e deixar arrefecer.

Brownie de Alfarroba

INGREDIENTES:

- 6 Ovos
- 280 g Açúcar
- 1 Colher de sopa farinha de trigo
- 2 Colheres de sopa de Farinha de Alfarroba
- 2 Colheres de sopa Manteiga
- 2 Colheres de sopa Mel
- 100 g Farinha de amêndoa
- 1 folha de papel vegetal

PREPARAÇÃO:

- Bater o açúcar com o mel e a manteiga até ficar cremoso.
- Adicionar os ovos um a um, batendo muito bem.
- Peneirar a farinha de trigo com a de alfarroba e envolver.
- Levar ao forno pré aquecido a 180ºC por 26 min em forma retangular forrada com papel vegetal.
- Retirar do forno, aguardar 5 min e desenformar.
- Deixar arrefecer sobre rede de arrefecimento.

Créditos imagem:

- *receitasdepeso*
- *tudoparavegetarianos.com.br*
- *vaqueiro.pt*

A FECHAR

Azinheira do Alportel alcança 5º lugar no concurso árvore do ano

A Azinheira do Alportel, ficou em 5º lugar, com 2451 votos, no concurso nacional, Árvore do Ano! Em 1º lugar ficou a Camélia-japoneira situada em Guimarães!

O concurso Árvore do Ano realiza-se desde 2011. É uma iniciativa que todos os anos consciencializa mais 200 mil pessoas com a natureza, promovendo o cuidado e a preocupação com 16 árvores, a unidade de 16 comunidades locais em torno de uma causa e ainda o orgulho de 16 países na sua herança natural.

A nossa Azinheira de beleza ímpar, com quase 3 séculos, foi classificada como árvore de interesse público em 1942, faz parte do património natural de São Brás de Alportel e a sua preservação e valorização compete à autarquia, mas também a todos os visitantes que devem respeitar este símbolo maior da natureza.

"Aí se ela contasse...se esta magnífica azinheira pudesse contar dos encontros às escondidas, dos pedidos de namoro, dos beijos roubados...se ela pudesse falar das petiscadas, das risadas, das anedotas e das baladas...

Foi a algazarra à sua volta, a vivacidade das gentes, os amores e desamores, até as desavenças, as maledicências e os gritos eufóricos das crianças...".

Município de São Brás de Alportel entrega voto de louvor a jovem joalheira Ângela Gonçalves

O Município de São Brás de Alportel entregou um voto de louvor à jovem são-brasense Ângela Cristina Romão Gonçalves, que foi recentemente galardoada com uma nomeação para o Prémio Best Of'23 da Portojóia na categoria de Aluno Revelação.

O prémio é organizado pela Exponor – Feira Internacional do Porto, no âmbito da Portojóia – Feira Internacional de Joalharia, Ourivesaria e Relojoaria, uma feira anual e única em Portugal que nesta edição decorreu de 21 a 24 de setembro de 2023.

De todos os participantes foram eleitos apenas três alunos para o prémio revelação. Ângela Gonçalves integra essa pequena seleção de alunos.

Não tendo ficado em primeiro lugar, saiu-se, no entanto, vencedora com o certificado de nomeação numa feira com relevante destaque e importância dentro do setor.

A joalharia é uma paixão que há muito move esta jovem e que levou a superar todas as adversidades e desenvolver muitos esforços para conseguir entrar neste curso e iniciar a construção da sua carreira.

Uma participação brilhante que resulta do esfoço, dedicação, trabalho e mérito de Ângela Gonçalves e é motivo de orgulho para a comunidade são-brasense e para o Município de São Brás de Alportel que com este voto de louvor reconhece e congratula a jovem e faz votos de continuação de muito sucesso futuro.

Recordar o Passado

RECORDAR A PRAÇA ANTIGA -

A praça do peixe situada no Centro Histórico deu o nome ao largo da Praça Velha e à rua da Praça. Era um espaço muito concorrido pela manhã quando o peixe, e outras iguarias do mar, chegava fresco às bancas. Na sua grande maioria as portas, desta rua e imediações, eram de estabelecimentos comerciais, de tudo o que o sambrasense necessitava para o seu dia-a-dia. O largo da Praça era conhecido pelo *"largo do sarilho"* relacionado com as típicas figuras da terra que aqui se cruzavam diariamente, e à utilização do poço, a céu aberto - sarilho, confusão e bulício - deram origem a divertidas alcunhas... que José Félix Pontes, deu a conhecer, em verso, aos vindouros.

Boaventura Passos também nos dá uma ideia, deste animado local, no 2.º ato da revista *"De volta à Parvonilândia"*, original seu de 1929 - *"Tudo a dez tostões"*:

Quem compra, baratinhas, quasi dadas,
Bugigangas, desde os ganchos aos botões.
Só não compra, só não quer o que for parvo!
Que pechincha! Tudo, tudo a dez tostões!

Na esquina do largo da Praça Velha com a rua Luís de Camões, apresenta-se vistoso o edifício de finais do século XIX, mostrado no postal, editado pelo Museu do Traje, numa aguarela de Felicity Jones. Independente do primeiro andar, o rés-do-chão foi doado, em 1961, por Artur Rodrigues de Passos, à Casa da Caridade, hoje propriedade da Santa Casa da Misericórdia de São Brás de Alportel. Seguem-se vistas deste icónico edifício que apresenta uma combinação de estilos, neo-árabe e arte nova, que lhe dão um aspeto peculiar. Atente-se a trabalhada platibanda pouco visível da rua.

Créditos: Dr. Belchior