



o Sambrasense
 Mensário Regional de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

PRESIDENTE **BRUNO SOUSA COSTA** | DIRECTOR **JOSÉ PEREIRA** | 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

PATRIMÓNIO 12

À DESCOBERTA DAS LOJAS, EMPRESAS E CASAS COM HISTÓRIA

LOCAL 21

ARTMUSA VENCEM CONCURSO PALCO RUA E IRÃO ATUAR NO FESTIVAL F

TESTEMUNHO 18

SANDRA CRISTINO: SER NOVAMENTE MÃE APÓS A PERDA

FECHAR 32

JOVENS SAMBRASENSES SÃO FINALISTAS UNIVERSITÁRIOS POR TODO O PAÍS



EM FOCO

O ETERNO PEREGRINO: até sempre Sérgio

P.06 |



P.27 | POLÍTICA

Mário Cunha candidato CDU ao Parlamento Europeu



P.03 | DESTAQUE

50 anos de Liberdade vivido em alegria, democracia e compromisso com o futuro



P.29 | POLÍTICA

Bruno Sousa Costa assume a posição de Número 2 do PSD no Algarve



P.15 | ASSOCIATIVISMO

Exibição de Atrelagem de Tradição trouxe elegância e requinte a S. Brás de Alportel

NESTA EDIÇÃO: seção informativa em inglês

IN THIS EDITION: informative section in english

P.30 

PONTOS DE VENDA DO JORNAL

O SAMBRASENSE

- Todas as papelarias locais
- Pingo Doce
- Intermarche
- Cantinho dos Cereais
- Redacção do Jornal
- Lavandaria Gotinha D'água
- R&I Beauty

A ABRIR

Editorial



BRUNO SOUSA COSTA
Presidente da Direção da UDRS.

Estimados São-Brasenses,

À medida que nos aproximamos do final deste ciclo desportivo, reservarei os pormenores para a próxima edição, mas não posso deixar de expressar o imenso orgulho face ao desempenho das nossas equipas de futebol, tanto de juniores como de seniores. O empenho e a dedicação demonstrados são verdadeiramente inspiradores.

O nosso clube mantém-se vibrante,

com atividades constantes tanto no âmbito desportivo como cultural. Este ano, celebrámos os 50 anos do 25 de Abril com um evento histórico, marcado pelo primeiro jogo de walking-football no nosso campo, uma modalidade que tem ganho popularidade mundial e que promove a união entre gerações, que esperamos que seja o primeiro passo para integração da modalidade no concelho abrindo este desporto multi-geracional.

No aspeto cultural, o Convívio do dia de Maio apesar do frio foram muitos os presentes neste evento repleto de música, fabuloso convívio e boa disposição, esta que é uma tradição querida na nossa comunidade. Agradecemos a todos que se fizeram presentes e aos que trabalharam arduamente para tornar este evento possível, incluindo os patrocinadores e colaboradores que nos apoiam incessantemente.

Destaco também o Festival Internacional de Tiro com Arco, um evento que não só promove o desporto, mas também a inclusão social, evidenciando a versatilidade do nosso Campo Sousa Uva e a importância da atividade física na sociedade atual. A organização da Associação Núcleo de Arqueiros Ma-

rafados de São Brás de Alportel, com o apoio da União Sambrasense não foi indiferente, realizou-se nos dias 18 e 19 de maio. Este festival, único no Algarve e pioneiro no país, oferece atividades adaptáveis a qualquer atleta, destacando a multifuncionalidade do nosso espaço, que pertence a todos os Sambrasenses. O evento decorrerá durante o dia, sublinhando a necessidade de uma cobertura para a nossa bancada, para proteger a assistência, uma proposta que, embora não tenha sido vendedora no último orçamento participativo da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, continua a ser uma aspiração vital para nós.

Não posso deixar de mencionar eventos significativos que ocorreram no nosso concelho, como a apresentação dos novos álbuns de Kristoman e da banda Art Musa, que destacam o talento extraordinário que São Brás de Alportel tem para oferecer. A vitória dos Art Musa no Concurso Palco Rua é um testemunho do seu brilhantismo e promete grandes atuações futuras.

Um outro marco importante na nossa agenda cultural foi a realização da primeira edição da Atrelagem de Tradição

em São Brás de Alportel. Um evento singular que enriqueceu o nosso calendário de atividades, mas também trouxe uma nova dimensão ao património cultural e desportivo da região. Impulsionado pelo Sr. Álvaro Lourenço, cuja iniciativa foi fundamental para o sucesso deste evento.

Finalmente, em momentos de lembrança e homenagem, atribui-se o nome de patrono ao Campo de Ténis Coberto de Eduardo Fernandes, uma homenagem póstuma a um querido membro da nossa comunidade.

Foi ainda dedicado um Mural Artístico a Miguel Sancho Santos, cuja paixão pelo automobilismo e a sua memória continuam a inspirar-nos.

Um bem-haja a todos os que compõem esta nossa maravilhosa comunidade, que enfrentam tanto os momentos bons quanto os mais difíceis com resiliência e determinação para crescermos juntos.

A vossa força e união são o que nos impulsionam a seguir em frente.

A União Sambrasense Faz a Força!

MOMENTO DO MÊS

Terinho: o adepto incondicional do Olhanense



Foi no passado dia 20 de abril que Eleutério Dias, carinhosamente conhecido e tratado por Terinho, recebeu uma visita na Santa Casa da Misericórdia de S. Brás de Alportel, onde reside, o Grupo 1912, apoiantes do Olhanense que fizeram uma surpresa a este adepto incondicional.

Terinho acompanhou várias gerações de jogadores na nossa terra, jogando à bola, cuidando das crianças a pedido das famílias, que nele depositavam extrema confiança, também treinou algumas equipas da maneira que sabia e claro também teve os seus episódios caricatos, quando o jogo não corria como queria, destruía a bola, mas no dia seguinte aparecia com outra nova.

Mas a sua verdadeira paixão foi sempre o S.C. Olhanense indo a pé várias

vezes aos jogos e não faltando a nenhum evento!

Este grupo de jovens adeptos ao saber da história de Terinho decidiram organizar uma surpresa e num bonito gesto visitaram-no e ofereceram uma camisola autografada por todos os jogadores da equipa senior.

“Uma prenda da nossa claque para o senhor Terinho que tantos quilómetros fez a pé para conseguir ver o nosso Olhanense, infelizmente, a saúde não o permite mais fazer as tais caminhadas, mas mostrou a sua vontade de voltar a assistir a um jogo no arcanjo, quem sabe se não terá outra surpresa.” Grupo 1912

O Jornal O Sambrasense felicita este grupo de jovens pelo gesto solidário e que deixou o “nosso” Eleutério muito feliz!

BREVES

São Brás de Alportel emitiu voto de pesar pelo falecimento de Manuel Caetano

O executivo municipal de São Brás de Alportel emitiu um voto de pesar pelo falecimento de Manuel Caetano, uma figura incontornável da região do Algarve, referência maior no setor da alfarroba.

Natural de Bias do Sul, Moncarapacho, Manuel Silo da Graça Caetano começou muito cedo, aos 18 anos, a trabalhar na indústria transformadora da alfarroba em Faro, na Indal e, mais recentemente, na Industrial Farense.

Pelo seu empenho na dinamização do setor da alfarroba, ficou conhecido como “Mister Alfarroba”, tendo dedicado quase toda a sua vida à indústria de transformação da alfarroba e à sua valorização, deixando um

legado que ultrapassou as fronteiras do Algarve. Foi sempre caracterizado pelos amigos como um sábio, voluntarioso, trabalhador organizado, acessível, humilde, bem-disposto e um grande Senhor.

Foi um dos fundadores da Associação Empresarial NERA e durante vários mandatos fez parte dos seus Órgãos Sociais.

A notícia do seu falecimento foi recebida com tristeza e o voto de pesar emitido pelo Município visa também o reconhecimento da sua singularidade, genialidade, visão e grande contributo para o desenvolvimento económico regional e o reconhecimento nacional e internacional do Algarve.



alsanitrab

higiene, segurança e saúde no trabalho, Lda

Tel. 289 845 902 Fax. 289 845 904

www.alsanitrab.pt | geral@alsanitrab.pt

DESTAQUE

50 anos de Liberdade vivido em alegria, democracia e compromisso com o futuro

O 50º aniversário do 25 de abril de 1974 foi comemorado com um dia recheado de momentos solenes, tributo à memória, muita música e desporto em São Brás de Alportel, momento alto do programa de comemorações que se estende desde o início de 2024 até ao final de 2025.

As comemorações tiveram início com o Hastear da Bandeira e um desfile de associações do concelho até ao Largo de São Sebastião onde está instalado um cravo com seis metros de altura elaborado por funcionários da Câmara Municipal. Este foi o local escolhido para a representação artística do dia da Revolução, fruto da iniciativa do Grupo Carolas, com muitos amigos que se associaram.

A recriação histórica foi um dos momentos altos do dia, trajados a rigor, o Grupo "Carolas e Amigos", proporcionou um momento especial, ao apresentar um reportório de músicas importantes para a revolução dos cravos, bem como, a participação da Banda Filarmónica que interpretou a marcha militar usada pelo MFA de seu título "A life on the ocean waves". Também os militares marcaram presença com a interpretação de um grupo de amigos e em especial de Salgueiro Maia muito bem representado pelo sambrasense Marco Pedro.

O Grupo "Carolas e Amigos" na pessoa de Célia Martins foi a associação encarregue pela criação, organização e ensaio, fazendo o convite a outras associações que aderiram, participaram ainda, elementos das Artes Marciais e da Confraria, elementos esses que ganharam o gosto e vão deixar de ser "Amigos" e vão passar a ser também Carolas.

Célia foi também responsável pela entrada dos militares através de um sinal onde entraram no largo a marchar.

As músicas interpretadas de forma brilhante fizeram os presentes recuar no tempo, sentindo um pouquinho na pele, da sensação e emoção que se viveu naquele dia. As músicas interpretadas foram as seguintes: "E depois do Adeus" - Paulo de Carvalho, "Grândola Vila Morena" - Zeca Afonso, "Canta amigo, canta" - António Macedo, "Traz outro amigo também" - Zeca Afonso, "O que faz falta" - Zeca Afonso, "Queda do Império" - Vitorino Salomé, "Vejam bem" - Zeca Afonso, "Somos livres" - Ermelinda Duarte e para finalizar o hino "A Portuguesa".

No Largo estava ainda um chaimite, ligeiro, blindado, de fabrico português, usado na guerra colonial, viatura militar, simbólica do 25 de abril.

A Avenida da Liberdade decorada a rigor, para estas comemorações cujo programa se irá prolongar até 2025, apresenta 51 cravos, cada um dedicado a cada ano vivido em Portugal em democracia após a Revolução do 25 de abril de 1974, acolheu ainda uma exposição de veículos que recriaram a época.

Este cenário festivo estende-se até à Escultura da Liberdade, também decorada a rigor até 1 de maio, dia do Trabalhador.

A população foi convidada a visitar a exposição "25 de abril: o virar da página... 50 anos de Democracia" que esteve patente na Galeria Municipal até ao passado dia 30 de abril e que está neste momento no Largo S. Sebastião.

O São Brás Cineteatro Jaime Pinto recebeu a Sessão Solene Comemorativa "Tributo à Memória, Sementes de Futuro" onde foram homenageados são-brasenses que semearam a Democracia, lutaram pela Liberdade e deram o seu contributo para a concretização da Revolução dos Cravos e da implementação do Poder Local Democrático, que foi outra das mais relevantes conquistas de abril. Os elementos das Primeiras Comissões Administrativas, bem como todos os são-brasenses que desde 1974 presidiram à Câmara Municipal e à Assembleia Municipal.

"Completamos meio século de revolução, superámos a ditadura em anos de liberdade e democracia, e é este o caminho do futuro, são estas as pedras basilares de uma sociedade promotora de Liberdade, Igualdade, Solidariedade e Justiça", afirmou o presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vítor Guerreiro, no discurso da sessão solene onde aproveitou para homenagear todos os intervenientes da revolução das mais distintas áreas da solidariedade que lutaram e defenderam os valores de abril, assim como a todos os que desde então têm alimentado e continuam a alimentar os valores de abril.

"O poder local democrático nascido da Revolução é um forte bastião dos valores da democracia, da proximidade e da participação ativa dos cidadãos na construção do seu próprio futuro", acrescentou vincando que a descentralização do poder nas autarquias é sinónimo de autonomia, otimização de recursos na luta por mais e melhores condições de vida para as populações".

As Sementes de Futuro foram lançadas pelas vozes dos meninos e meninas da Turma de 3.º ano do Prof Jorge Gonçalves na Escola EB1 JI de São Brás de Alportel e do CARTES - Conservatório de Artes do concelho, dirigido por António Jorge Pinto que brindou os presentes com uma emotiva viagem musical pela Liberdade.

O dia terminou no Largo de São Sebastião com o concerto protagonizado pelo talentoso jovem artista português Buba Espinho, que partilhou o palco com o Coro Infantojuvenil da Liberdade, culminando este dia lançando sementes de liberdade ao futuro!

MUNICÍPIO HOMENAGEOU SÃO-BRASENSES QUE AJUDARAM A CONSTRUIR A DEMOCRACIA

Recheada com momentos culturais e emotivos, a Sessão Solene Comemorativa "Tributo à Memória, Sementes de Futuro" foi o momento escolhido pelo Município de São Brás de Alportel para homenagear os são-brasenses que em diferentes momentos e diferentes momentos da vida do concelho nos últimos 50 anos ajudaram a implementar e a alimentar a democracia em Portugal.



DESTAQUE

Na qualidade de representante do município na Comissão Organizadora das Comemorações dos 50 anos do 25 de abril de 1974, Marlene Guerreiro, dirigiu-se à plateia orgulhosa pelo trabalho realizado pela Comissão e por todos quantos aderiram e estão a construir o programa das comemorações com as mais diversas iniciativas num amplo leque de áreas.

Mas, Marlene Guerreiro mostrou-se também orgulhosa pela forma como os mais jovens estava a aderir aos mais diversos desafios que lhes foram colocados neste âmbito, como é o caso do Coro InfantoJuvenil da Liberdade, dos jovens que participaram na atuação do CARTES, no Agrupamento de Escolas José Belchior Viegas com nomeadamente a instalação artística do Jardim Carreira Viegas, mas também pela criação do logotipo das comemorações são-brasenses que é da autoria do jovem Tiago Narciso, um jovem de 17 anos, do curso de Artes da Escola Secundária.

“Não podemos deixar que o tempo apague da memória da nossa sociedade as nódoas da ditadura, as cicatrizes da Guerra do Ultramar, as marcas da tortura, a miséria de pão e dignidade, o silêncio amordaçado da censura, o medo, a fome...”, disse frisando que “hoje, temos o dever de continuar a Revolução, que precisa de uma nova madrugada, inteira e limpa, para continuar a construir a democracia, a liberdade, a paz e a igualdade, as grandes conquistas de abril que são obras inacabadas nas nossas mãos”.

Foram homenageados os elementos da Primeira Comissão Administrativa de

1974: António Chaves de Oliveira Pinto (presidente), Mateus Manuel Lopes de Brito (vogal), António Jacinto Ferreira (vogal), Maria Mercedes Gonçalves Martins (vogal) e José Amândio Afonso Pereira (vogal).

Foi também homenageado o presidente da Segunda Comissão Administrativa (1976) e Presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, de 1977-1982, João Pires da Cruz.

Em agosto de 1976 foi instalada a Terceira Comissão Administrativa cujos membros foram homenageados na passada quinta-feira, 25 de abril: Abílio José Mendonça Barros (presidente da 3ª Comissão Administrativa 1976, Presidente da Câmara Municipal em 2001, e ainda Presidente da Assembleia Municipal São Brás de Alportel de 1979 a 1982.

Integraram esta comissão ainda os são-brasenses: Armando Filipe Ventura (vice-presidente), José dos Santos Botinas (vogal), Miguel da Silva Borralho (vogal) e António Dias Mendonça (vogal).

O Município de São Brás de Alportel homenageou ainda os presidentes da Câmara Municipal: António José Pires Bica (1983 a 1989), José de Sousa Pires (1990 a 2001) e António Paulo Jacinto Eusébio (2002 a 2013).

Desde a Revolução dos Cravos, a Assembleia Municipal foi liderada por são-brasenses que também foram recordados e homenageados, nomeadamente: Júlio José Vargues Parreira (1976 a 1979), José Manuel Eusébio Rocha (1983 a 1986), António Augusto Moita dos Santos (1986 a 1989), José Mouzinho Dias Neves Eusébio (1989 a 2001) e José do Carmo Correia Martins (2001 a 2013).



CELEBRAÇÕES DO 110.º ANIVERSÁRIO DO MUNICÍPIO SÃO BRÁS DE ALPORTEL

1 junho 1914 > 1 junho 2024

Dia 31 Maio 2024

21h30 | Praça da República
ESPETÁCULO COMEMORATIVO
“CAVE DO BOLAS”

A melhor música dos anos 80,
com o DJ João Negrão e muita animação!
Participação especial:
projeto de dança Urban Xpression



Dia 1 Junho 2024

10h00 | Espaço Exterior Centro de Saúde
CERIMÓNIA PROTOCOLAR DE HASTEAR DA BANDEIRA

Ao som da Banda Filarmónica de São Brás de Alportel,
com a participação do Corpo de Bombeiros de São Brás de Alportel

SESSÃO SOLENE COMEMORATIVA

- ▶ Atribuição de Insignias Municipais
- ▶ Apresentação do projeto de construção do novo edifício - Unidade de Saúde Familiar
- ▶ Inauguração do Jardim José Lourenço Viegas
- ▶ Inauguração da requalificação e modernização do Centro de Saúde de São Brás de Alportel

15h00 > 19h00 | Jardim Carrera Viegas
FESTA DA CRIANÇA

16h00 | Cemitério de São Brás de Alportel
Romagem ao Mausoléu de
JOÃO ROSA BEATRIZ, FUNDADOR DO CONCELHO

16h30 | Galeria Municipal
Inauguração da exposição
“SÃO BRÁS DE ALPORTEL: GENTES E MEMÓRIAS
- Parte 2 - ORIGENS”

22h00 | Praça da República
Concerto com ANTÓNIO ZAMBUJO
Espetáculo Pirotécnico



Iniciativa: Município de São Brás de Alportel

www.cm-sbras.pt

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

OPINIÃO

Fui despedido. E agora?

N uma relação laboral, existem vários meios de fazer cessar um contrato de trabalho. Neste artigo damos a conhecer os diferentes tipos de cessação dos contratos de trabalho e os seus efeitos.

1. Caducidade

1.1 Este tipo de cessação do contrato de trabalho acontece quando existe um contrato a termo certo ou incerto que caducou no final do prazo estipulado entre o trabalhador e o empregador. Diz-se que o contrato de trabalho caduca nas seguintes situações: 1) quando se verifica o seu termo; 2) por impossibilidade absoluta e definitiva do empregador; 3) por impossibilidade absoluta e definitiva do trabalhador; 4) com a reforma do trabalhador, por velhice ou invalidez.

2. Revogação por Acordo Mútuo

2.1 A qualquer momento, sem necessidade de apresentar qualquer motivo para a rutura, o empregador e o trabalhador podem fazer cessar o contrato de trabalho, por acordo escrito.

3. Despedimento por Facto Imputável ao Trabalhador

3.1 O despedimento por facto imputável ao trabalhador trata-se da cessação do

contrato por iniciativa do empregador quando entende existir justa causa de despedimento, designadamente:

a) Desobediência ilegítima às ordens dadas por responsáveis hierarquicamente superiores;

b) Violação de direitos e garantias de trabalhadores da empresa;

c) Faltas não justificadas ao trabalho que determinem diretamente prejuízos ou riscos graves para a empresa, ou cujo número atinja, em cada ano civil, cinco seguidas ou dez interpoladas, independentemente de prejuízo ou risco;

d) Provocação repetida de conflitos com trabalhadores da empresa;

e) Desinteresse repetido pelo cumprimento, com a diligência devida, de obrigações inerentes ao exercício do cargo ou posto de trabalho a que está afeto;

f) Falta culposa de observância de regras de segurança e saúde no trabalho;

g) Prática, no âmbito da empresa, de violências físicas, injúrias ou outras ofensas punidas por lei sobre trabalhador da empresa;

h) Reduções anormais de produtividade.

4. Despedimento Coletivo

4.1 O despedimento coletivo trata-se da cessação de dois ou mais contratos

de trabalho promovida pelo empregador. Esta cessação ocorre por motivos económicos, de mercado, estruturais ou tecnológicos, para fazer face a situações de crise da empresa que impliquem a sua reestruturação.

5. Despedimento por Extinção do Posto de Trabalho

5.1 O despedimento por extinção do posto de trabalho consiste na cessação de contrato de trabalho promovida pelo empregador fundada em motivos de mercado, motivos estruturais ou motivos tecnológicos.

6. Despedimento por Inadaptação

6.1 O despedimento por inadaptação é promovido pelo empregador e tem como fundamento uma inadaptação superveniente do trabalhador ao posto de trabalho.

7. Resolução por Iniciativa do Trabalhador

7.1 A resolução do contrato por iniciativa do trabalhador acontece quando há justa causa. Neste caso, o trabalhador pode fazer cessar o contrato de trabalho, sem qualquer aviso prévio, com direito a indemnização, nomeadamente:

a) Falta culposa de pagamento pontual

da retribuição, quando se prolongue por período de 60 dias;

b) Violação culposa de garantias legais ou convencionais do trabalhador;

c) Falta culposa de condições de segurança e saúde no trabalho;

d) Lesão culposa de interesses patrimoniais sérios do trabalhador;

e) Ofensa à integridade física ou moral, liberdade, honra ou dignidade do trabalhador, punível por lei, praticada pelo empregador.

8. Denúncia pelo Trabalhador

8.1 O trabalhador pode denunciar o contrato independentemente de justa causa, desde que respeite os prazos de aviso prévio, pois a contrária terá de indemnizar o empregador.



INDALÉCIO SOUSA | ADVOGADO

Licenciado em Direito e Mestre em Ciências Jurídico-Forenses
indaleciosousa.adv@gmail.com
ANDRADE & SOUSA LAWYERS | info@aslawyers.pt

União de facto, não sei se convém.

Nos dias de hoje, viver em união de facto é opção para muitos casais. Logo, importa compreender este instituto que apresenta muitas diferenças em relação ao tradicional casamento civil. Ainda que a união de facto seja uma relação análoga ao casamento, legalmente as discrepâncias devem ser tidas em conta.

A união de facto pode ser reconhecida juridicamente, sendo possível a atribuição de direitos e benefícios, em vida ou por morte, que só podem ser invocados desde que alguns requisitos sejam cumpridos: ter mais de 18 anos à data do reconhecimento da união; nenhum dos elementos da relação pode ter casamento anterior, salvo se tiver sido decretada a separação de pessoas e bens; é vedado o reconhecimento jurídico se existir relação de parentesco na linha reta ou no 2.º grau da linha colateral ou afinidade na linha reta e, ainda, se existir condenação

anterior de uma das pessoas como autor ou cúmplice por homicídio doloso, ainda que não consumado, contra o cônjuge do outro.

O reconhecimento jurídico da união de facto depende de prova. Por regra, a prova é feita através de uma declaração emitida pela Junta de Freguesia, que é instruída com apresentação de declaração honra, na qual os dois elementos declaram viver unidos há mais de dois anos. É necessária, também, a certidão do registo de nascimento de ambos.

O efeito desse reconhecimento é a “situação jurídica” que visa assegurar direitos dos unidos de factos. Assim, se considerar viável, pode beneficiar do IRS conjunto, do regime do IRS nas mesmas condições que os sujeitos passivos casados e, ainda, se trabalharem no mesmo local, podem beneficiar no que respeita às férias, licenças, faltas e feriados.

Já o reconhecimento da paternidade

resulta do reconhecimento voluntário do pai, ou seja, perfilhação. No caso de uma investigação por parte do tribunal, presume-se que o pai é quem vivia com a mãe à data da concepção.

É de salientar que o filho nascido de uma união de facto não tem os seus direitos diminuídos. As responsabilidades parentais perante esse filho são as mesmas de pais vinculados pelo casamento, mesmo em caso de separação.

A diferença que, por vezes, pode influenciar a escolha de como realizar a comunhão de vida é que, contrariamente ao que acontece no casamento, os unidos de facto não são herdeiros legítimos, visto que o direito à herança do membro sobrevivente não existe. O mesmo não se aplica à casa de morada de família, pois é um direito com prazos contemplados na lei.

Poderá herdar em caso de morte se houver um testamento legalmente acei-

te, em que tenha sido expressa a vontade de que, na totalidade ou em parte, a quota disponível seja entregue ao membro sobrevivente.

No caso de dissolução da união de facto, é necessário apresentar outra declaração de honra na Junta de Freguesia a declarar que a união terminou, podendo esta ser apresentada apenas um dos membros.

Se tiver dúvidas sobre este ou outros assuntos, já sabe: contacte um Solicitador perto de si!



NÍVEA SILVA
Solicitadora

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

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

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

EM FOCO

O eterno peregrino: até sempre Sérgio



Momentos de Convívio nas Peregrinações

Sérgio Pereira, tratado carinhosamente por Cacau, na nossa vila de S. Brás de Alportel, onde viveu a sua infância, adolescência marcada pela sua personalidade carismática e vida adulta, tornou-se um bom homem, bom vivante, gostava de aproveitar o melhor da vida. Tinha o seu núcleo de amigos, mas era alguém grandemente simpático, afável e sociável.

Era frequente vê-lo numa ida ao ginásio, a conviver no café, ou a ajudar a mãe na loja de flores. Sérgio era versátil, polivalente e muito altruísta, tirava de si para dar aos outros. Estes foram os valores que o guiaram sempre, mas existiu um momento na vida de Sérgio, em que se deu uma transformação. Uma entrega maior a Deus, à vida religiosa e missionária.

Passou a ser comum ver Sérgio a participar em várias iniciativas da Igreja de S. Brás de Alportel, onde fazia parte do coro, deu catequese e liderou muitos dos eventos como peregrinações até Loulé, Via Sacra Jovem, Festa do Corpo de Deus e claro, a emblemática Festa da Aleluia, onde orgulhosamente fazia parte do andar.

As suas missões peregrinas começaram a ser maiores e começou a participar a nível regional e nacional (Peregrinação ao Santuário de Fátima, Magusto Missionário, Irmãozinhos S. Francisco de Assis). O amor de Sérgio a Deus fê-lo continuar um caminho que até hoje só ele sabe os passos que deu. A verdade é que se sabe que acabou por correr o mundo em prol da sua fé e da entrega a Deus.

Das últimas publicações nas redes sociais de Sérgio pode-se ler "E CONHECEREIS A VERDADE E A VERDADE VOS LIBERTARÁ".

Em meados de junho de 2018, Sérgio decide partir, certamente, sem saber bem ao que ia encontrar, nem o que ia viver ou sentir. Partiu numa missão por amor a Deus, numa entrega total, com o objetivo de espalhar a palavra de Deus pelo mundo.

Levando apenas consigo os seus valores, a sua vontade de ajudar o próximo, de divulgar a palavra do senhor. Sérgio terá vivido muitos momentos também de silêncio, um silêncio interior que permitiu o seu reencontro consigo mesmo.

A sua força levou-o a peregrinar por mais de 60 países pelo mundo através da sua fé, olhando este mundo de forma livre, procurando respostas às suas questões, um verdadeiro espírito peregrino.

Durante os anos em que viveu esta missão de amor, não manteve contacto com São Brás de Alportel, os amigos iam expressando as saudades que sentiam, mas Sérgio estava focado na sua missão e continuava sem voltar.

A comunidade viveu muito tempo na esperança de reencontrar Sérgio, de vê-lo chegar com a mochila às costas, re-

pleto de histórias e testemunhos.

Ninguém sabe o que Sérgio viveu. Vivemos na fé e vontade que tenha sido feliz, que tenha encontrado a sua paz interior, que tenha superado os seus desafios. Conscientemente, sabemos que também teve momentos difíceis, não há peregrinação sem momento de desalento e sacrifício.

No passado mês de março, chegou a notícia de que Sérgio havia falecido, após alguns meses doente, no Panamá. Foram muitas as questões que surgiram, uma consternação geral. Um misto de sentimentos ao fim de tantos anos sem saber do Sérgio. Mas um final inesperado e que ninguém queria vivenciar.

A despedida foi feita no dia 20 de abril na Igreja S. Sebastião repleta de amigos e familiares numa bonita homenagem àquele que foi um homem de amor!

O jornal O Sambrasense falou com os familiares para realizar posteriormente uma homenagem que será feita a seu tempo e com a devida paz que também a família agora precisa. De forma a respeitar a vontade da família, apenas quisemos assinalar o mês da peregrinação, com este tributo a Sérgio Pereira, o eterno peregrino sambrasense.



Participação na última Festa da Aleluia em S. Bras de Alportel

EM FOCO

TESTEMUNHO DO PADRE JOEL SAVIO

Sérgio foi um Verdadeiro Peregrino

“Conheci o Sérgio num final de tarde, no Santuário Diocesano Nossa Senhora de Caravaggio, na cidade de Nova Veneza, Estado de Santa Catarina, sul do Brasil.

Nesse santuário sou reitor, responsável pela administração e condução espiritual.

Cheguei de um compromisso na Cúria Diocesana e me avisaram que um certo peregrino estava no Santuário e me aguardava. Era o Sérgio, um homem bem-apresentado, portava uma grande mochila, usava roupas limpas, tinha boa aparência. Fiquei surpreso. Ele não era um andarilho, não era um transeunte, ou um sem-teto; ele era um verdadeiro peregrino. Não me pediu dinheiro ou comida; me pediu apenas um lugar para tomar um banho e repousar. Percebi que era um pedido sincero e abri as portas da Casa Canônica para esse franco desconhecido.

Já de banho tomado participou da Santa Missa, rezou com devoção, cantou e agradeceu a Deus por tantas histórias bonitas que ele estava vivendo. Depois da oração sentamos à mesa e partilhamos o alimen-

to. Quantas experiências ele nos contou; quantas histórias do caminho. Abriu o coração sobre sua história familiar; sorriu; escutou outras histórias; falou da sua fé e das experiências que já tinha vivenciado, nem todas elas de forma positiva; conviveu conosco como um velho conhecido. Foi uma noite agradabilíssima.

No dia seguinte, logo após o café da manhã, precisei partir para um novo compromisso. Antes disso, fizemos uma fotografia e prometi que quando retornasse para casa continuaríamos a conversa. Ele disse que, se encontrasse uma carona, talvez partiria ainda naquela manhã. E foi o que aconteceu. Ao chegar em casa descobri que ele já havia partido, sem me dizer ao certo para que rumo tomaria. Chegou e saiu da mesma forma: como um anjo enviado por Deus, no silêncio produtivo dos santos.

Sérgio marcou minha história, afinal, ele era um verdadeiro peregrino, assim como todos nós somos peregrinos neste mundo. Aqui não é nosso lugar; o céu é a nossa meta.”

Padre Joel Savio

Créditos Imagem: Santuário Nossa Senhora de Caravaggio | Cláudia Perdigão



Última fotografia conhecida de Sérgio em missão no Brasil

Especial mês da Peregrinação

Acende-te, coração peregrino, e canta. Canta como se andasses nos caminhos que não podes, como se ajoelhasses cansado no grande terreiro e como se teus dedos contassem mil avés no olhar da noite!...

Acende-te, coração peregrino e louva. Louva com palavras filiais a Mãe do acolhimento e da misericórdia.

Acende-te, coração peregrino, e entrega-te. Entrega-te à escuta que muda a vida e lava os dias em que te esqueceste de amar.

Acende-te, coração peregrino, e diz. Diz que a tua casa é casa de João e assumes como tua a mãe que, no calvário, te fez seu!...

- Joao Aguiar Campos

RECORDANDO A PRIMEIRA PEREGRINAÇÃO ATÉ AOS PARISES

A peregrinação é um ato de amor, deriva da palavra “agros” que significa pelos campos. Esta é uma jornada realizada por um determinado grupo ou indivíduos religiosos até determinado lugar considerado sagrado para a sua religião.

Em Portugal, a peregrinação está na sua plenitude, associada a Nossa Senhora de Fátima, milhares de peregrinos, partem de todo o país e até de vários pontos do mundo, com esta missão, chegando ao Santuário de Fátima para assinalar a primeira aparição de Nossa Senhora aos três Pastorinhos no ano de 1917.

Em S. Brás de Alportel, existe a tradicional Procissão das Velas no Adro da Capela dos Parises, para celebrar também a aparição de Fátima aos pastorinhos, contando ainda com a bonita Festa dos Tabuleiros Floridos, em honra de Nossa Senhora de Fátima, uma tradição de cariz religioso que conta anualmente com centenas de visitantes.

Atualmente, realiza-se a habitual peregrinação à Capela dos Parises, pela estrada, com saída da Igreja Matriz, com viatura de apoio da Câmara Municipal de S. Brás de Alportel, bem como transporte de regresso aos peregrinos, espaço para descanso e jantar, no Centro de Convívio de Parises.

Mas tudo era diferente há 20 anos atrás quando começou a peregrinação

até à Capela! O Jornal O Sambrasense conversou com duas peregrinas pioneiras: Teresa Gonçalves e Ana Baptista que nos contaram tudo sobre a primeira ida à serra em peregrinação.

Manuel Afonso, Marco, Aurora, Teresa, Inélida “Nelita”, Ana, Filomena, Maria José e Beatriz, foram os peregrinos pioneiros a fazer o caminho até aos Parises em honra de Nossa Senhora de Fátima.

A ideia surgiu num sábado depois do almoço pela mente de Teresa Gonçalves, o dia estava bonito, convidava a um passeio e é assim que Teresa pensa em organizar de forma espontânea uma caminhada até aos Parises para depois assistir à Procissão.

“Eu disse assim: aí moças que tarde tão linda de sábado! E há a procissão das velas hoje à noite. Vocês não querem ir? Vamos a pé! E assim foi. Um pensamento repentino. Eu ainda tinha o avental do trabalho do café!” - conta Teresa.

Sem nada fazer prever este acontecimento, um grupo de amigos junta-se, e parte à aventura, há 20 anos atrás, decorria então o ano 2004, sem qualquer preparação, apenas levaram água para um desafio de 5 horas pela serra.

O percurso começou pelo Bico Alto, seguiram-se 19 quilómetros sinuosos, por caminhos e montes, passando ribeiras e paisagens lindas do nosso concelho.

“A minha irmã adoeceu pelo caminho. Tive que a ajudar a continuar o percurso



e a subir a ladeira grande. Não quisemos desistir, mas o caminho foi duro. Foi praticamente um milagre, foi mesmo a Nossa Senhora que me ajudou a levá-la. Regávamos os pés com as garrafas de água e daquela vez nem comida levámos!” - Teresa

O espírito de peregrinação foi o que fez estes peregrinos continuar apesar do esforço e sacrifício, acreditam, ter sido a fé que os moveu até ao destino final.

“Foi muito bonito termos concretizado este sonho! Foi uma sensação da paz e leveza quando chegámos aos Parises. E estamos muito contentes por terem dado continuidade a esta ideia! Eu este ano voltei a fazer, mas faço pela serra. Existe o outro percurso pela estrada que é apoiado pela câmara, mas há quem preferia ir pela serra de forma independente” - ressalva Ana Baptista.

Nunca tinham feito peregrinação, foi a primeira vez, que todos tiveram esta experiência, ao chegar aos Parises, o

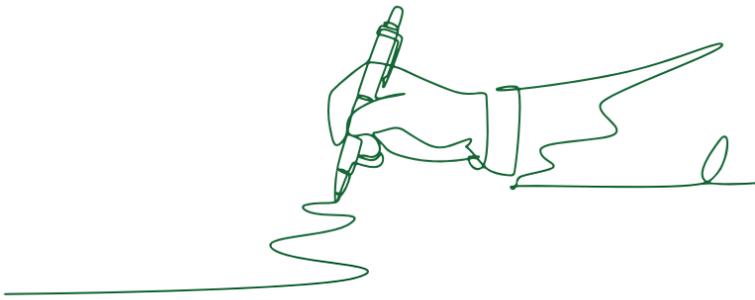
Padre elogiou bastante a iniciativa e foi assim que a ideia perdurou até aos dias de hoje.

Recordam ainda as idas nos últimos anos à peregrinação com vários grupos, o espírito de camaradagem, as risadas, as dificuldades, o apoio das pessoas que iam encontrando pela serra, com as portas de casa abertas para dar água e biscoitos.

Também os convívios à do Manuel Dias com a deliciosa galinha caseira e as tapas de presunto e chouriço que faziam as delícias de todos os peregrinos que após a sua missão concluída aproveitavam para conviver.

“Faz-se a peregrinação por Nossa Senhora de Fátima, por nós, pelas nossas promessas, por quem já não pode fazer e por quem já não está cá. É uma sensação muito boa de concretização e realização pessoal. Aconselho todos os que possam a fazer” - finaliza Ana.

CULTURA

**A Mulher no espelho**

Alice buscou a vida toda por um sentido maior para sua vida, um poder grandioso qualquer que a fizesse entender o que havia à sua volta, mas que também lhe preenchesse um certo vazio. Sentia que queria dedicar parte de seu tempo à construção de um mundo e uma sociedade melhor, mas não conseguia canalizar essa vontade em uma ação.

Em um mundo onde as sombras da maldade pareciam se insinuar por todos os lugares e pessoas; onde os noticiários e as redes sociais valorizavam mais o terror e o supérfluo da vida; Alice sentia-se deslocada por não fazer, e nem querer fazer, parte disso tudo.

Ela tentou encontrar respostas na filosofia, mas sentiu dificuldade em compreender os grandes pensadores e a aplicação prática do que eles ensinavam, se é que havia uma aplicação prática em todas aquelas palavras difíceis de compreender. Sua busca nas religiões também não lhe trouxe colheita, todas pareciam restritivas ao extremo, importando-se mais com o mal ou os erros do que com os acertos que cada membro trazia ao grupo e assim as pessoas pareciam ainda mais infelizes do que antes.

As Organizações de grupo, fossem elas governamentais ou não, apresentavam sempre um caráter mais contemplativo do que acional, as pessoas falavam muito, mas pouco agiam e Alice se sentia frustrada.

Perto de desistir de sua busca decidiu parar em meio a um parque e ouvir apenas o som do vento e assim buscar alguma inspiração. O



ZAIRO NETO

vento soprava leve como um assobio e junto com ele o canto dos pássaros se percebia muito suave numa melodia infinita e doce.

O vento também lhe trouxe o som dos sorrisos das crianças que brincavam por perto. Ela olhou em volta e percebeu sorrisos trocados entre estranhos no tumulto da grande cidade. Virou-se e percebeu pessoas com as mãos estendidas em atos de bondade ajudando uns aos outros. Palavras belas e cordiais, uma força capaz de afastar a maldade.

Claro, o mau sempre existiria, para que haja luz é preciso haver escuridão, mas Alice sentiu que o poder para mudar o mundo, enfim, não residia em artefatos mágicos, nem em habilidades que são exceção, não havia um herói, nem super-herói ou deus ou um de seus filhos; ele se encontra nos gestos pequenos, mas de grande dimensão. O poder estava nas pequenas ações cotidianas de pessoas comuns, nas gentilezas do dia a dia é que encontramos o antídoto para o mal que nos cerca. E é com cada pequena bondade, que afastamos a escuridão.

Alice caminhou pelas ruas e ao virar uma esquina viu-se de repente de frente a uma loja cuja vitrine possuía um imenso espelho; ela viu seu reflexo e feições, e finalmente, pela primeira vez em tempos percebeu onde deveria começar a mudança.

Paz

Certa manhã acordei
Lembrei sonho que sonhei
E como era diferente
Paz, carinho e harmonia
Amor, respeito e alegria
Nas vidas de toda a gente

Depois veio a realidade
Dura e triste verdade
Sofrimento que nos trazem
Isso não nos satisfaz
Quanto mais se pede a paz
Mais guerras os homens fazem

Gastam milhões em armamento
Para guerras e desavenças
Não lembrando por um momento
No massacre de tantas crianças



DIAMANTINO BRITO

Tantas guerras que no fundo
Matam destroem património
Parece que quem manda no mundo
Neste momento é o demónio

Tanto povo se esforça
Mas o povo é incapaz
E só Deus terá a força
De nos trazer a paz

Dia do Trabalhador**Mote**

Chegou o dia de Maio
Dia do Trabalhador
Faz parte de meu raio
Digo isto com amor



JOÃO VIEGAS

I

Comecei logo de novinho
Procurando um trabalhinho
Ao meu pai eu saio.
Chegaram-me isto a dizer
Agora quero reconhecer
Chegou o dia de Maio...

II

Até como brincadeira
Procurava a maneira
De mostrar meu valor.
Tendo eu esta tendência
Fica bem esta lembrança
Dia do Trabalhador...

III

Sem trabalho nada se tem
Tudo dele provém
Este sentimento não traio.
Procuo o melhor fazer
Para não me arrepender
Faz parte do meu raio...

IV

Trabalharei até poder
Com sentido de bem querer
Naquilo que foi melhor.
Tendo em conta minha situação
Ponderando a intenção
Digo isto com amor...

Do pensamento à escrita

Há uma coisa muito importante que não podes fazer...
É uma coisa impensável...
É algo que tens de descartar da tua vida.
É importante não te esqueceres disto...
Sabes o que é?
É aquilo que alguns já fizeram...
Grava isto no teu coração!
Leva a sério...
Parece insignificante.
Aparenta não ter importância.
Já foi escolha de muitos!
Mas não a tua escolha...
Junta-te a gente que puxe por ti.
Convive com boa gente.
Faz projetos
Ocupa a tua mente...
Porque há algo extremamente importante
A tua vida!
Não desistas de ti!
Faz novos projetos.
Dá valor à pessoa que és!
Não destruas o teu futuro.
Prossegue em frente!



CECÍLIA AMADOR

A luta pode ser valente...
Mas agarra-te à vida e faz-te triunfar.
Desistires de ti está fora de hipótese!
Se Deus te ama porque é que te anulas?
Quem és tu?
És porventura igual a alguém?
Não és...
Então a tua vida é para fazer algo diferente
Aqui nesta terra...
Tu não és mais um
Tu és alguém inédito(a)
Com mais valor do que imaginas
Valoriza a pessoa que és!
Vale a pena lutares por ti, sim!
Quem te disser ao contrário...
Não te conhece!
Ama-te, ama a tua vida!
E verás os cenários a serem alterados.

O colo de minha mãe...

Quando era criança lembro-me do barulho da mó a moer o milho nos longos serões das noites de inverno, em que a lenha crepitava na lareira. Teria uns cinco anos... Recordo o barulho ao acender o fogão a petróleo "fu fu fu" para cozer o feijão para o almoço.

Na minha ingenuidade infantil também ouvia "a costureira" nos vasos das flores e nos cantos das paredes. Ouvia nitidamente o som da máquina de costura e o pousar da tesoura em cima da máquina. É uma lenda que ainda hoje perdura "A costureirinha da sé". Talvez porque a minha mãe era modista de roupa de homem, e a costureira vinha visitar-nos muitas vezes.



ELEUTÉRIA PIRES

É algo que recordo com muita saudade
Querida ouvir de novo "A costureirinha"
Sinto vontade de regressar ao passado
Ao tempo que já não volta e em que eu era tão feliz e dormia tranquila no colo da minha mãe.

CULTURA



ILDO CAVACO GUERREIRO

*Estas senhoras já reformadas
Para o jardim vêm-se sentar
Trabalharam tanto, sentem-se cansadas
Fazem bem em descansar.*

50 anos de Liberdade

*O nosso país pode festejar
cinquenta anos de liberdade
o fascismo fizemos tombar
dele não temos saudade.*

*O município de São Brás
fez boas Comemorações
com toda a população foi capaz
de passar Abril às novas gerações.*

*No Largo o povo festejou
junto ao Bernardo de Passos
o 25 de abril de 74 recordou
com musica, alegria e abraços.*

*Na cerimónia no cinema
os partidos foram discursar
todos com o mesmo tema
"a democracia é para respeitar".*

*Os Capitães de Abril
serão sempre recordados
puseram fim ao regime hostil
com cravos nas armas plantados.*

Agradecimento

Um grupo de amigos e amigas arranjaram a Igreja S. Sebastião com flores novas e toalhas. A todo esse grupo que contribuiu para esse feito quero deixar o meu muito obrigado. Este gesto foi feito no dia do funeral do nosso amigo Sérgio, ao dia 22 de abril, recordando a sua mãe.

Recordações do dia de Maio: a tarreta de cortiça



JOSÉLIA VIEGAS

Dia de Maio, desde criança, que me lembro do dia de Maio ser festejado. Apesar de não ser feriado, mas toda a gente ia para o campo. A minha mãe fazia uns bolos muito bons, no forno de lenha, suspiros, esquecidos, pão de ló e torta com recheio de amêndoa e chocolate. Fazia-se um cesto com um sortido de bolos, dois copinhos e uma garrafa

de aguardente de figo, e outra com ginja, uma para os homens e outra para as mulheres. Eu ia à casa dos vizinhos de alguns familiares "atacar o Maio", era assim que se dizia. Isto era na parte da manhã. À tarde, íamos para o campo com uma tarreta de cortiça com os caracóis, vinho, bolos, pão cozido no forno de lenha, tudo artesanal. E todos se divertiam, com alguns copitos à mistura, o que era natural, num dia de festa!

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



PROJETOS & NEGÓCIOS

VIA VERDE PARA O DESENVOLVIMENTO...SÃO BRÁS DE ALPORTEL ON PAULA SOBRAL - Portuguese Administrative Global Services

Uma iniciativa do Gabinete do Empreendedor da Câmara Municipal, em parceria com os jornais locais. Pode ler mensalmente esta rubrica em ambos os jornais locais, no sítio do município em www.cm-sbras.pt e nas redes sociais do Município de São Brás de Alportel.

Este mês, tivemos o privilégio de entrevistar Paula Sobral, também uma coworker do Ninho de Empreendedorismo 4 Olhos, especialista em Serviços Administrativos Portugueses.

Durante a nossa conversa, mergulhámos nas experiências e conhecimentos da Paula, que têm contribuído para enriquecer ainda mais o ambiente empreendedor deste ninho.

Nascida em Luanda, Angola, Paula Sobral tinha cinco anos quando se mudou para São Brás de Alportel e foi cá que cresceu até aos seus 18 anos. Nessa idade, casou e mudou-se para Lisboa. "Em Lisboa o meu trabalho sempre foi administrativo, sempre trabalhei em empresas onde fazia o trabalho de secretariado."

No retorno ao Algarve, após o divórcio, Paula enfrentou o desafio de encontrar oportunidades de trabalho numa região onde as vagas na área eram limitadas. Apesar de ter formação em secretariado e contabilidade, teve de adaptar-se a novos contextos profissionais. "Tive de encontrar trabalho noutra área, porque o trabalho de secretariado que eu estava habituada a fazer, era escasso, não era o que hoje há, não havia internet, e, portanto, não havia muita oferta. Principalmente aqui na zona de São Brás há 30 anos."

O início do seu trabalho atual, começou de uma situação bastante engraçada, um pouquinho antes da pandemia da COVID19 despontar, e a sua habilidade natural com o inglês acabou por se tornar um trunfo inesperado. "Ajudei um amigo, inglês, a obter o número de contribuinte, eu sempre tive muita facilidade de falar inglês, estou super à vontade porque vivi muito tempo com ingleses e tenho familiares ingleses, e acabei por juntar o útil ao agradável e pensei, mas porque não fazer disto um trabalho? Naquele momento não estava a exercer atividade nenhuma." A ideia de transformar a sua habilidade de ajudar num negócio começou a tomar forma.

Apesar de não prever a direção que a sua vida profissional tomaria, Paula abraçou a oportunidade. "Nunca pensei que levasse este rumo, porque foi uma ajuda, mas o que pudesse fazer, eu faria, e claro, tive de ler sobre muita coisa, e ainda hoje, tanto no antigo SEF, que agora é AIMA, como nas finanças, como nas conservatórias, há sempre alguma coisa nova e temos de estar sempre atualizados."

Mesmo com poucos recursos, encontrou forma de realizar o seu trabalho... "Na altura não tinha onde trabalhar, tinha um tablet e era tudo o que eu tinha, fazia os meus trabalhos na biblioteca, isto durante a COVID19. Lembro-me de na altura só podermos estar no computador meia hora, saía então, dava o lugar a outro, esperava meia hora e voltava, e era assim que eu fazia o meu trabalho. Tinha

uns quatro ou cinco clientes, só que através da "palavra passa palavra", o número de clientes começou a aumentar e às tantas já não sabia o que havia de fazer, porque não tinha um sítio para trabalhar."

Quis o destino juntar mais um amigo, que ao saber do seu trabalho e precisar da sua ajuda, convidou-a para ficar no seu escritório uma vez que tinha algumas secretárias vazias. Foi o ponto de partida para uma nova fase. "Foi o começo, mas estive lá poucos meses. Mais tarde, fui-me informar à câmara do funcionamento deste espaço de apoio aos empreendedores e foi quando falei com a Fátima Bernardo (gabinete do empreendedor) e ela veio mostrar-me este espaço aqui fiquei. As minhas expectativas não eram tão grandes, não pensei ter a afluência de clientes que tenho hoje em dia, e tudo surgiu da ajuda de um amigo para fazer o número contribuinte."

O seu trabalho envolve ajudar maioritariamente estrangeiros que se decidem estabelecer em Portugal: "Normalmente quando chegam, vêm visitar o país e só depois é que decidem ficar por cá, comprar uma propriedade. O meu papel é ajudá-los a tratar de toda a documentação que eu passa tratar e que não envolva legalização de documentos, para os ajudar a fixar residência em Portugal. Toda a burocracia do número de contribuinte até obter a residência, como obter um VISA e que tipo de VISA precisam, dou os passos todos, sou uma espécie de intermediária."

Além disso, os serviços que oferece abrangem uma variedade de necessidades burocráticas: "Trato de residências, cidadania, representações fiscais, cartas de condução para o público em geral não só estrangeiros como portugueses, embora não seja um serviço que os portugueses procuram. Finanças, registo nos serviços de saúde, etc."

Sobre desafios... "Tive muita dificuldade na altura da COVID19 relativamente a fazer marcações, coisas externas, mas a nível de clientes nenhumas. Na procura do espaço, também tive logo uma resposta, estou super grata à câmara, à Fátima Bernardo que foi excelente e à Dra. Marlene, se não fosse por elas, eu ainda andaria aqui às aranhas à procura de um espaço, porque um espaço não é barato, e isto é um espaço que tem uma renda controlada, é para ajudar jovens empreendedores, não sou jovem, mas sou empreendedora."

Paula recorda um momento marcante em que conseguiu ajudar uma família britânica a resolver problemas de documentação antes do Natal "Lembro-me de um cliente que estava cá com a esposa e os 3 filhos, ele tinha passaporte britânico e a ela e aos filhos eu já tinha tratado da residência, porque os passaportes deles eram da União Europeia. Só ele é que tinha passaporte do Reino Unido, ou seja, exterior à União Europeia. Foi mesmo



antes do Natal, e eu não conseguia agendamento para ele e os 90 dias dele aqui estavam a acabar. Não se conseguia de maneira nenhuma falar com o SEF, e eu não sei como, mas consegui. Pedi encarecidamente um agendamento e até expliquei que se não fizessem aquela marcação que aquela família iria passar o Natal separada, e a senhora do outro lado da linha lá me fez a marcação. E foi com esse cliente que eu fui a Viana do Castelo, fica mesmo no Norte de Portugal, saímos tão cedo e chegámos aqui à uma e tal da manhã, mas valeu e fiquei muito contente. Passado dois dias apareceu ele e a esposa e trouxeram-me um ramo de flores, um chocolate, uns presentinhos, e foi uma coisa que me deixou com vida."

Para o futuro, a ideia é viver o presente, com tranquilidade e um dia de cada vez... "Eu estou numa fase da minha vida em que gosto de viver o dia a dia, penso um dia de cada vez, mas ao continuar na zona de São Brás, se eu continuar a viver nesta zona, gostaria daqui a cinco anos de estar a fazer a mesma coisa, não trocava isto por nada. Há certas alturas em que precisava de uma ajuda, porque o

trabalho não é só o que eu faço aqui dentro, é o facto de eu ter de ir aos serviços, e isso perde-se muito tempo, porque pode ser em Faro, pode ser em Albufeira, pode ser em Tavira, pode ser onde for."

Que conselho daria a alguém que quer ser empreendedor?

"Força, coragem e acima de tudo, muita responsabilidade."

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

"Sim, é, desde que sejam ideias novas, sustentáveis, criativas e inovadoras. Os jovens empreendedores ou aqueles que estão a pensar em vir a ser empreendedores têm todo o apoio da câmara, porque sozinhos não conseguimos nada. Por isso, é que eu quero reiterar o meu agradecimento à câmara, principalmente à Dra. Marlene e à Fátima Bernardo."

Existem mais sonhos?

"Sinceramente, eu estou a realizar o meu sonho e quero expandi-lo, mas isso ainda está no segredo dos Deuses."

CONHEÇA MELHOR O PROJETOS

Paula Sobral - Portuguese Administrative Global Services

Telefone: +351 963 542 360 | **E-mail:** paulasobraldaluz2014@gmail.com

Morada: Ninho de empreendedorismo 4 Olhos, Avenida da Liberdade nº6 - Gabinete 4

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.

OPINIÃO & TRIBUTO



SEGUIMOS JUNTOS

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

Dança, passos que são arte expressão de emoções, saúde mental!

No passado dia 29 de abril, celebrámos o Dia Mundial da Dança. Nesta ocasião, partilhamos a mensagem da Catarina Fernandes, uma das pessoas a quem devemos a dinâmica da dança em São Brás de Alportel e prestamos homenagem a todos os professores, formadores, bailarinos, grupo de dança, dirigentes associativos, todos aqueles que no passado e no presente contribuem para o desenvolvimento da dança no concelho.

Sou psicóloga e professora de dança. Durante os meus dias sinto que visto duas (ou mais) peles e que me transformo em alguém totalmente diferente quando mudo de papel.

Mas a verdade é que embora pareçam áreas tão distintas, a Psicologia e a dança acabam por andar de mãos dadas, ou talvez devessem andar mesmo de mãos dadas nas nossas vidas.

A dança como uma arte, uma expressão artística, transcende os meros passos e coreografias. É um meio poderoso de autoexpressão, de libertação e de comunicação emocional, aspetos estes tão

essenciais à nossa saúde mental!

A dança é um meio de expressão de emoções, de tal forma que se transforma quando a sentimos a cada passo. Quando nos movemos ao ritmo da música, exploramos um universo interior de sentimentos e experiências, muitas vezes inacessíveis pela linguagem verbal. Além disso, a dança traz-nos autoconfiança, concentração e regulação emocional, tudo aspetos que nos vão conduzir a um maior bem-estar físico e psicológico. E, já comprovadamente pela ciência, é inegável a sua capacidade de reduzir o stress, a ansiedade e a depressão é inegável.

Mas o verdadeiro encanto da dança

reside na sua grande acessibilidade a todos nós! Ela não escolhe idades! Conseguimos vê-la nos primeiros passos incertos de um bebé, e até no semblante de um jovem que de olhos fechados, fones nos ouvidos, movimenta-se em liberdade sob um por do sol. Conseguimos vê-la num casal apaixonado ou até num idoso que vê na dança um reencontrar social. E a dança vem assim... para todos nós e carregada de energia. Traz consigo benefícios físicos e psicológicos. Traz-nos saúde, traz-nos bem-estar! Traz-nos criatividade e até novos laços sociais. É um refúgio nos dias mais negros e um escape da vida fugaz. É uma amiga que nos tira da solidão, da perda e nos traz uma nova luz.

A dança é isto: é sentir, é reencontrar-nos no movimento, é apagar as feridas, desligar a mente e descobrir um novo caminho, a liberdade e a alegria de nos expressarmos para nós próprios, ape-

nas para nos soltarmos e vivermos o momento.

E tu? De que estás à espera para dançar? Permite-te a ti mesmo experimentar sem limites.

A idade não é uma desculpa! A pista de dança está à tua espera!



CATARINA FERNANDES

Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde Doutoranda em Psicologia
Formada em Ensino de Dança Hip Hop e Dança Criativa
Professora de Dança
Membro de Direção da Ass. de Dança, Cultura e Arte - Urban Xpression
Elemento da Lista de candidatos à Assembleia Municipal 2021

Tributo às Mulheres São-Brasenses

... À CONVERSA COM MULHERES QUE "VESTEM CALÇAS"

Neste ano em que celebramos 50 anos da Revolução de 25 de abril de 1974, que em muito contribuiu para a conquista da Igualdade de direitos e oportunidades para Homens e Mulheres, o Município de São Brás de Alportel, presta homenagem a todas as Mulheres e todos os Homens que no Passado e no Presente, contribuem para a construção de uma Comunidade mais Inclusiva e Mais Feliz para todos!

Estivemos à conversa com um conjunto de Mulheres são-brasenses que "vestem calças", isto é, que desempenham ou desempenharam profissões tradicionalmente associadas ao mundo masculino. São exemplo de coragem, de valor e de mérito e merecem esta homenagem, como forma de agradecimento, por abrirem caminhos de Igualdade, por uma sociedade melhor.

ANDREIA DIAS, pioneira nos desportos de combate

Estivemos à conversa com uma mulher que não apenas "veste calças, como usa luvas de luta desde muito tenra idade. Uma são-brasense pioneira nos desportos de combate, um universo marcadamente masculino há poucos anos atrás, onde Andreia deixou marcas de muitas conquistas!

Andreia Dias tem 46 anos, é natural de São Brás de Alportel, onde cresceu e iniciou-se nos desportos de combate - artes marciais, kempo - aos 15 anos de idade.

"Numa ida aos Bombeiros Municipais de São Brás de Alportel vi uma aula de Kempo e rapidamente me apaixonei pelo desporto, entrei e pratiquei durante muitos anos mais tarde estive na equipa do Farensense e fiz o título Mundial pela Federação WKN!"

Destemida e persistente dedicou muitos anos da sua vida a competição. Participou mesmo em todas as competições que existiram na altura.

Confessa que "Não foi muito fácil por ser mulher. Quer nos treinos, como nas competições, a maior percentagem eram

sempre homens. Por vezes sentia-se um pouco sozinha, com falta de mais mulheres."

Durante este percurso confessa ter sentido muitas vezes o peso do preconceito nesta modalidade "as mulheres atletas sempre tiveram de encarar o preconceito social em relação à prática de desportos de combate."

Andreia sentia-se muitas vezes frustrada pois treinava e por vezes não tinha adversárias. "Naquela época havia muito poucas, muito poucas colegas e adversárias. Quando chegava o momento dos campeonatos regionais ou mesmo nacionais era frustrante. Como se a dedicação e os treinos tivesse sido em vão...!"

"Ainda assim não desisti, continuei a fazer full contact, kick boxing... cheguei a fazer título mundial em neo profissional!"

Andreia recorda o momento em que convidou o pai para ir ao título mundial e naquela altura, depois de todo o seu percurso, ainda me disse "ainda não te deixaste disso?... não trocas por algo mais apropriado, como ballet?"

"Não foi fácil", repete-nos, mas assegu-



ra que conseguiu chegar onde quis, tirou partido de todas estas experiências e sobretudo nunca desistiu!

Na verdade, o desporto continua a ser sempre presente na sua vida, nas mais diversas modalidades, em paralelo com a vida profissional dedicada ao setor agrícola, onde fez a sua formação académica.

Mensagem às jovens de hoje?

Nunca desisti e essa é a mensagem que queria deixar.

"Penso que é muito importante sabermos para onde queremos caminhar e quais os nossos objetivos mesmo que tenhamos de enfrentar obstáculos difíceis como a desigualdade de género."

Peço a todas as mulheres que nunca desistam, pois são seres incrivelmente especiais por vezes não tem noção da sua capacidade, força e garra!

Vocês mulheres superam, inspiram, BASTA ACREDITAR!"

PATRIMÓNIO

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

TABACARIA ROMÃO

Prossequimos o nosso caminho por Vales da Memória...

Este mês vamos até ao n. 129 da Rua Dr. José Dias Sancho para visitar a Tabacaria Romão que ali abriu portas há 37 anos.

O casal de são-brasenses José Romão e Ana Afonso (ambos nascidos em São Romão) esteve emigrado na Alemanha. José trabalhou no fabrico de segmentos para carros e a esposa nos escritórios de uma fábrica de veículos alemã. No final da década de 80, regressam a São Brás de Alportel com o filho Daniel e procuram um novo rumo profissional.

Um amigo de José Romão, o Sr. Martinho, tinha uma tabacaria em Faro e sugeriu que instalassem uma empresa para distribuir tabaco na zona de São Brás.

Daniel diz que até então, quem queria tabaco para venda só tinha como opção a Tabacaria Alcaria, conhecida também como Tabacaria da Menina Salomé.

A família Romão, decide então transformar a garagem da família na loja da empresa que intitularam "Tabacaria Romão".

Pai, mãe e filho, na altura com 19 anos,

dedicaram-se à empresa e começaram a distribuir em São Brás de Alportel, em estabelecimentos, cafés e outros espaços de comércio na serra, nas zonas interiores e limítrofes de Loulé, Tavira e Faro. As vendas superaram os objetivos estabelecidos e foram promovidos de subagentes para agentes diretos.

Começaram por distribuir tabaco e artigos de artesanato. Mais tarde começaram também a distribuir artigos de pesca.

Daniel diz que acabaram por se dedicar em exclusivo ao tabaco e aos artigos de pesca porque são os que escoam mais rapidamente.

Há 16 anos, contam com o apoio da funcionária Fátima André.

Daniel conta que o negócio do tabaco tem vindo a sofrer mudanças, sobretudo mais recentemente com a preferência pelos tabacos aquecidos e outras opções alternativas ao tabaco tradicional, mas que se vai mantendo equilibrado.

Segredo para o sucesso da empresa?

Daniel diz que o segredo está no facto de nunca tirarem férias e, por essa via, darem sempre garantia de assistência aos clientes e também a grande variedade de marcas e tipos de tabaco que têm.



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

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

AMPAIO
MOTORES



Nova MS 162, já disponível por apenas 199,00€

STIHL

AGENDE JÁ A SUA VISITA

EDIFÍCIO DA ROTUNDA 164 R/C B | AV. LIBERDADE | S. BRÁS DE ALPORTEL

50 25 abril
1974 * 2024
Município de São Brás de Alportel

2024-2025
comemorações do
50º ANIVERSÁRIO 25 ABRIL 1974

MAIO 2024

6 de maio
18h00 | Salão Nobre da Câmara Municipal
ASSEMBLEIA JOVEM ESPECIAL: JOVENS 2024
CONVIDAM JOVENS DE 1974

24 de maio
18h00 | Salão Nobre da Câmara Municipal
CICLO CONVERSAS COM HISTÓRIA
Clandestinidade e Prisões políticas. A longa Noite: o caso do Algarve Oradora convidada: Prof. Doutora Maria João Raminhos Duarte
Org.: Câmara Municipal, sob coordenação do Gabinete Municipal de Arqueologia

25 de maio
16h00 | Biblioteca Municipal
APRESENTAÇÃO LIVRO "REVOLUÇÃO"
O Autor do livro "Revolução", Hugo Gonçalves, de forma sublime, recupera todo o período revolucionário, desde o fim da ditadura até ao início da democracia, lembrando a falta de liberdade, a clandestinidade, as lutas e o difícil processo revolucionário.
Org.: Câmara Municipal

EXPOSIÇÕES

LIBERDADE SEMPRE!
Até 28 de junho | Museu do Traje

ECOS DE ABRIL - EXPOSIÇÃO DE ARTE
Até 31 maio | Espaço Comunidade - Junta de Freguesia

O 25 DE ABRIL ATRAVÉS DA LITERATURA
Até 29 de maio | Biblioteca



25 DE ABRIL DE 1974... O VIRAR DA PÁGINA
Até 31 maio | Largo São Sebastião

Consulte o programa completo em detalhe em www.cm-sbras.pt



PATRIMÓNIO

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

BIJORTA

Perseguiamos o nosso caminho por Vales da Memória...

Este mês fomos até ao n.º 56 da Avenida da Liberdade onde Fátima Horta tem o seu negócio desde 1986, já lá vão 38 anos.

Nascida na Tareja, recorda o espírito empreendedor da família, pois já o seu pai tinha o saudoso restaurante "Solar das Sobreiras" nas proximidades do antigo Sanatório.

Fátima começou a trabalhar na Função Pública logo aos 18 anos, na secretaria da Câmara Municipal e mais tarde passou para a Divisão de Obras e Urbanismo.

Quando o senhor Salgadinho transformou o edifício onde tinha a bomba de gasolina num edifício com lojas, no centro da vila, Fátima decidiu arrendar uma das lojas. Diz que já tinha a vontade de ter um negócio próprio e um plano para o futuro, para quando se reformasse.

Ponderou abrir uma loja de artesanato ou de roupa de criança, mas acabou por se decidir por uma sapataria porque na altura não existiam sapatarias para crianças na vila.

A 31 de maio de 1986, a Sapataria Mickey abre as suas portas com sapatos para criança e senhora e malas.

Fátima conta que na altura o negócio teve uma excelente aceitação por parte do público. Além de ter boas marcas e produtos de qualidade instalou no interior da sapataria um carrossel com

cavalinhos que fazia as delícias das crianças. Manteve a sapataria ao longo de 20 anos com a ajuda de uma funcionária que assegurava o período em que Fátima estava a trabalhar. Entretanto, começaram a surgir mais lojas concorrentes e era difícil gerir os stocks. Fátima decidiu então converter a sapataria numa loja de bijuteria: a Bijorta.

Novamente, procurou um negócio sem concorrência na vila e proporcionar novidades aos são-brasenses. Diz que, mais uma vez, ganhou a aposta e o negócio foi muito bom.

"Agora já há muita coisa e as coisas são diferentes", observa.

Os clientes têm permanecido fiéis pelo que Fátima já escolhe as peças a pensar no tipo de gostos da clientela. Opta mais por peças clássicas de qualidade. Reconhece, contudo, que antigamente só vendia peças em pele mais caras e atualmente os clientes preferem mudar duas a três vezes de malas por ano, pelo que têm tendência para escolher peças mais em conta.

Reformada desde os 52 anos e há cinco anos que está a tempo inteiro na loja. "É mais um passatempo", observa apontando que a loja lhe permite o prazer de ter contacto com o público e de escolher as coleções. É também presença assídua nas iniciativas de promoção do Comércio Local que a Câmara Municipal promove ao longo do ano.

"Gosto sempre de ter novidades. E as novidades não chegam se não as formos buscar!"



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

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



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](https://www.facebook.com/brasopticasba)

[@opticabras@gmail.com](mailto:opticabras@gmail.com)

289 845 305

915 768 218



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

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

opticagraciete@gmail.com

NECROLOGIA

Em memória...*... Eterna Saudade**À memória de*
**MARIA ADELAIDE GALEGO
DIAS COSTA****19/04/1928 - 18/04/2024**
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*
JOAQUINA ROSA FELIX COELHO**25/03/1924 - 28/04/2024**
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 ROSA GOMES**23/04/1944 - 01/05/2024**
CACHOPO

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*
SILVÉRIO EUGÉNIO MENDONÇA**20/06/1931 - 04/05/2024**
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*
ALMERINDA FILIPE LOURENÇO**11/03/1936 - 09/05/2024**
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

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

Que descanse em paz.*1 ano de Eterna Saudade*
EDUARDO DA SILVA FERNANDES**25/04/2023 - 25/04/2024**

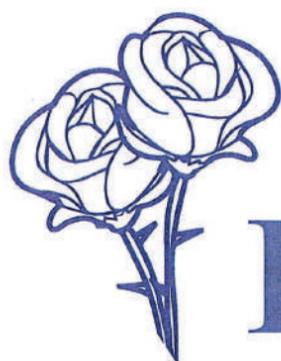
Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 1º ano do seu falecimento.

Que descanse em paz.*3 anos de Eterna Saudade*
**ROSALINDA AZINHEIRA DE
MENDONÇA ROSA****12/05/2021 - 12/05/2024**

Os seus familiares recordam com saudade este seu ente querido pela passagem do 3º aniversário do seu falecimento.

Que descanse em paz.*5 anos de Eterna Saudade*
**DAVID BERNARDO
MARQUES MENDES****15/04/2019 - 15/04/2024**

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 5º ano do seu falecimento.

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

VOLUNTARIADO & ASSOCIATIVISMO



XV. 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

LUÍS CARLOS BRITO ROCHA

38 anos | Bombeiro de 2.^a
Carreira: Bombeiro voluntário
Bombeiros Voluntário desde 1999

Luís Rocha era aluno na Escola Básica 2,3 Poeta Bernardo de Passos quando assistiu a uma demonstração de veículos e equipamentos dos Bombeiros. "Gostei e inscrevi-me", recorda apontando: "Sou bombeiro desde 1999, no Corpo de Bombeiros de São Brás de Alportel".

Entre as primeiras memórias, enquanto bombeiro, estão as instruções às sex-

tas-feiras.

"Estava ansioso de vir aprender e conviver com os colegas", confessa.

Entre as muitas situações marcantes que viveu como soldado da paz, destaca um momento durante um incêndio em Monchique: "Tivemos que nos deslocar ao Alferce para socorrer uma população que tinha sofrido queimaduras e uma senhora tinha 70% do corpo queimado. Éramos apenas eu e outro bombeiro de outro corpo de bombeiros e tivemos que solicitar à população material para socorrer as vítimas, porque não tínhamos material suficiente".

A SUA MENSAGEM PARA OS JOVENS?

"Ser bombeiro é ter gosto em ajudar o próximo, é ter espírito de voluntariado, é receber muita formação em várias áreas específicas para que consigas ajudar quem mais precisa."

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



1ª Exibição de Atrelagem de Tradição trouxe elegância e requinte a São Brás de Alportel

Álvoro Lourenço tinha o sonho de realizar em S. Brás de Alportel, uma Exibição de Atrelagem de Tradição, que se concretizou no passado dia 4 de maio, trazendo à nossa terra, um evento único de elevado requinte e elegância.

Apaixonado pelo mundo da atrelagem este sambrasense já arrecadou vários prémios nacionais e internacionais no mundo da atrelagem.

"Já há algum tempo que eu tinha esta vontade, de realizar em S. Brás de Alportel, uma exibição única de atrelagem de tradição. E agora aconteceu. A Câmara Municipal e a APA prontificaram-se e a sua ajuda foi fundamental. Creio que foi algo muito bonito para o concelho. E para o ano gostava de fazer um CIAT (Concurso Internacional de Atrelagem Tradição). Tive um feedback excelente de todos os participantes." - conta Álvaro.

16 conjuntos de participantes vieram desde o Porto até S. Brás de Alportel para apresentar uma exibição única com carros seculares. Autênticas relíquias que desfilaram pelo Museu do Traje, Circular Norte, Avenida da Liberdade e Largo S. Sebastião.

O público não ficou indiferente ao au-

têntico museu em movimento que se fez ver na nossa avenida com carros dos séculos 19 e 20, os participantes, trajados a rigor dotados de uma elegância exímia.

Álvoro é um colecionador experiente e alerta para os cuidados rigorosos que se deve ter na preservação das madeiras antigas de forma a manter os materiais o mais intacto possível.

Durante os concursos e exposições, os carros são apreciados quanto aos seus estados de conservação, valorizados os arreios e a apresentação dos cavalos e ainda do condutor e passageiros que devem trajar de forma correta e atual, de acordo com o veículo em que participam.

Sobre os carros de atrelagem é importante contextualizar a nível histórico: desde veículo de guerra, a meio de transporte ou até a animal de trabalho agrícola, o cavalo de tração teve um papel fundamental na antiguidade. Durante a Idade Moderna, a atrelagem renasceu como meio de transporte e a partir do século XVII alguns hipomóveis luxuosos serviram, preferencialmente, para indicar o estatuto social dos seus proprietários, atingindo no decorrer do



século XIX o seu auge tanto em termos tecnológicos como da sua utilização.

Depois com o aparecimento do automóvel, no princípio do século XX, as atrelagens caíram em desuso, e só a partir dos anos 70, com o desenvolvimento da vertente desportiva e de lazer, as atrelagens voltaram a ter expressão.

No Algarve nunca se tinha feito este tipo de evento, marcando assim, o início da atrelagem de tradição na região, que pretende voltar, da próxima vez, em formato de concurso, CIAT.

Este evento teve o apoio incondicional da Câmara Municipal de S. Brás de Alportel e da Associação Portuguesa de Atrelagem.

De salientar ainda que no passado dia 25 de abril Álvaro Lourenço e a sua equipa "Quinta Monte Trigo Team" participou em mais um prestigiado Concurso Internacional de Atrelagem em terras espanholas na Capital Mundial del Enganche em Sevilha e onde trouxeram para casa um honroso 1º lugar na classe de Póneis.

ASSOCIATIVISMO & SAÚDE E BEM-ESTAR

Balanço do abandono animal em S. Brás de Alportel

Marisa Teixeira, Presidente, do Coração 100 dono em discurso direto

Qual é que é o contexto atual do abandono animal em S. Brás de Alportel?

Em S. Brás de Alportel existe agora uma maior resposta ao abandono animal porque eu tenho um espaço maior, mas que infelizmente já está lotado. Tirei no último ano perto de 200 animais da rua, daí, haver uma melhoria no nosso concelho, e não se ver tantos animais na rua.

Outro fator importante é a esterilização através dos vouchers que a Câmara Municipal tem vindo a dar e a ajudar. Já não tem aparecido tantas ninhadas como haviam nos caixotes do lixo. Este ano, até agora, ainda não fui buscar nenhuma.

S. Brás de Alportel é dos municípios pioneiros a utilizar o cheque veterinário e que em muito tem ajudado os munícipes a controlar as colónias de gatos e a esterilizar os animais.

Portanto, houve uma melhoria, mas é fruto do trabalho que tem sido feito. E continua a haver abandono porque vivemos também na serra e é "mais fácil" geograficamente de vir deixar aqui os animais.

O coração 100 dono tem sido apoiado por muitas figuras públicas do nosso país, nomeadamente, no vosso aniversário. Qual é que é a importância que estes testemunhos têm?

O reconhecimento é sempre bom, seja de figuras públicas, ou anónimos. Aqui em S. Brás já há mais pessoas a reconhecer todo o trabalho que tem sido feito em prol do bem-estar animal.

A grande vantagem que tens ao ter pessoas de renome nacional a teu lado é que quando eles se manifestam há mais pessoas a conhecer a associação, a ajudar os animais, são sempre eles que ficam a ganhar. Porque estas figuras públicas têm bastante influência nas redes sociais e trazem sempre mais gente a conhecer o nosso trabalho. E claro que ter um voto de confiança e de mérito por parte de alguém conhecido traz sempre mais credibilidade.

Ficamos orgulhosos de ter grandes pessoas a nosso lado e quem ganha são sempre os nossos animais.

E a nível local como é que está a tua relação enquanto Presidente do Coração 100 dono com os sambrasenses?

Estou cá há 27 anos, sei que ajudei a mudar um pouco a mente dos sambrasenses sobre a importância da valorização animal. Este ano tem havido mais adoções feitas por famílias sambrasenses o que para mim é muito gratificante.

Sinto que os sambrasenses se habituaram a respeitar o meu trabalho e a mim enquanto pessoa. Há sempre críticas, como tudo na vida, tem sido um processo longo e penoso. E não tem sido só com os sambrasenses, a comunidade estrangeira também é difícil de lidar.

Mas estou de consciência tranquila, não me imaginava sem ter vindo para S. Brás de Alportel, e ter mudado a realidade animal deste concelho é o mais importante para mim.



Vai havendo envolvimento da comunidade e solidariedade com o coração 100 dono isso é o mais importante a fazer.

De que forma é que devemos proceder quando encontramos um animal abandonado na rua?

Eu vou ser muito sincera em relação a esta questão. Atualmente, o nosso gabinete municipal de veterinário não tem as condições necessárias para assegurar um animal acidentado, por exemplo, mas temos parcerias com veterinários locais que conseguem colmatar essa necessidade. O nosso veterinário municipal tem sempre disponibilidade para ajudar e eu gostaria de deixar a público essa qualidade.

O que acontece é que desde há 2 anos que temos estado a trabalhar em entrecruza e



normalmente vai o veterinário municipal ou eu para passar o chip. Mas o processo ideal será contactar primeiramente o veterinário municipal, mas depois passar para a associação. É bom que ambos estejamos a par das situações que vão aparecendo.

De que forma é que podemos ajudar o Coração 100 dono?

A maior ajuda que a população pode dar é não abandonando! Mas existem várias formas: podem fazer voluntariado no refúgio, apadrinhar, participar em campanhas de donativos, ir aos nossos eventos, divulgar a nossa associação.

Gostaria ainda de criar uma rede de voluntariado para participarmos em algumas campanhas de angariação de alimentos em supermercados.

A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

Estamos em Maio, na Primavera, mês das Flores, mês das Queridas Mães, mês de Maria, mês dos Amores, por isso este mês herdou o nome de uma Deusa, Maio vem de Maia, uma divindade romana!

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

E, porque devemos muito ao continente onde vivemos, uma referência importante ao dia 9 Maio como o dia da Europa, que este ano coincide com o dia da Espiga, seguindo-se a 15 de Maio, o dia internacional da Família e a 20 o dia mundial das Abelhas para recordarmos o seu papel importante na polinização das flores e consequente frutificação das mesmas que nos darão a fruta que tanto apreciamos e necessitamos para a nossa sobrevivência.

Para o dia 22 uma nota importante porque é o dia internacional da Biodiversidade para nos alertar sobre a necessidade

e importância da conservação da diversidade biológica e a 23 uma referência ao dia mundial da Tartaruga para chamar a atenção sobre o perigo da sua extinção, tanto das tartarugas como dos cágados de todo o mundo.

Regista-se aqui outra nota de alerta sobre o prazo de apresentação das candidaturas do PU2024 - Pedido único de ajudas agrícolas e/ou agro-pecuárias e florestais, sendo o último dia o próximo dia 31 de Maio, podendo ser feito depois de 1 de junho até 25 de junho, mas com penalização, segundo fonte do IFAP que é o Instituto de Financiamento da Agricultura e Pescas, candidaturas essas que poderão ser apresentadas na Associação dos Agricultores do Concelho de São Brás de Alportel, na Rua Teófilo Braga, ligando para o telefone 289841844 para marcar.

No âmbito veterinário, cumpre-nos informar os criadores de ruminantes e pequenos ruminantes sobre o Edital n.º 80 da Língua Azul (Febre Catarral Ovína) de 26 de Abril de 2024 que determina medidas específicas de proteção contra a doença com o fim do período sazonalmente livre do vetor preferencial para a transmissão do vírus, a delimitação de uma única zona de restrição por determinados serotipos da língua azul na região do Algarve, com obrigatoriedade da vacinação de ovinos em toda a região.

No que diz respeito aos animais de companhia, nomeadamente aos caní-

20 de Maio Dia Mundial da Abelha

As abelhas são fundamentais para a segurança alimentar e para a conservação da biodiversidade. Quase 90% das espécies de flores silvestres, 75% das plantações de alimentos e 35% das terras aráveis do mundo dependem dos polinizadores.

Fonte: ONU

deos cujos detentores os detêm em casa ou nos seus quintais e/ou jardins, solicita-se mais uma vez que não os libertem na via pública para passeios higiénicos, mas que sejam acompanhados pelos seus donos com a ajuda de trelas adequadas ao porte dos mesmos, a fim de evitar que se juntem com outros canídeos de rua e atuem em matilha, atacando por vezes outros cães e até gatos indefesos, o que já aconteceu na zona urbana da nossa Vila, onde já morreram vários gatos atacados por vários cães que se estivessem controlados com a trela poderiam ter evitado estes resultados. **Outro AVISO: Não esqueçam da prevenção contra carraças e pulgas, elas andam por aí!!**

Por último uma recordatória importante, quando pretender adoptar um animal de companhia jovem, procure confirmar primeiro como será o seu tamanho

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

Despeço-me com amizade e votos de um bom mês de Maio para todos com Boa Saúde e a melhor disposição possível do Mundo e que Deus nos dê a Paz que todos merecemos!

VOLUNTARIADO

Que raio de mãe és tu?



RITA GUAPO

Fomos dar um passeio à zona ribeirinha.

Ao chegarmos, a maré baixa convidou-nos a descer as escadas e a sentarmo-nos numa pedra junto à água. Apanhámos búzios, vimos caranguejos e percebemos que havia zonas de lodo e zonas mais secas por onde poderíamos facilmente andar. O Manel continuou a explorar, encantado com a vida a fervilhar na ria, no lodo, nas algas deixadas pela última preia mar.

Numa das investidas, escorregou e encheu-se de lodo. Correu a mostrar-mo, demos uma boa gargalhada juntos e pedi-me para continuar a descobrir mais um pouco.

Enquanto o observava, deliciosamente parte daquele lugar, ouvi a seguinte frase ao longe,

- "Mas que raio de mãe deixa o miúdo andar ali?"

Duas senhoras, muito bempostas, vestidas com o fato de treino dos domingos e uns ténis muito branquinhos que nunca conheceram senão a brandura do asfalto, a suplicar (sem disso saber) por um bocadinho de vento ou de mar que lhes devolvesse a vida outra vez.

Foi isto que pensei, depois de uns segundos de raiva que quase me saltava da boca sob a forma de um "Não sabem as senhoras aquilo que perdem!"

Não o disse, mas vim com a frase a ecoar-me na cabeça e a fazer-me pensar no assunto, não sem antes me ter obrigado a mastigar e a cuspir a ideia que tantas vezes assalta as mulheres: **Terei sido eu uma má mãe?**

Olhei para o meu filho e tudo o que vi foi um puto feliz, coberto de lodo da ca-

beça aos pés e a voltar para casa sem sapatos, mas com o coração cheio de aventura e de liberdade.

Esta experiência levou-me a pensar naquilo em que transformámos a infância a partir do momento em que nos esquecemos de que a infância se faz de descoberta, de mãos na massa, de experiências, de espaço livre, de consciência de corpo nesse mesmo espaço.

A infância faz-se de risco.

E eu entristeço-me vezes demais, sempre que ao lado das senhoras bempostas vestidas com o fato de treino dos domingos, vejo crianças bempostas de fato de treino igual, a desconhecer que o corpo com que se movem é capaz de coisas tão extraordinárias como subir às árvores, saltar de pedra em pedra, apanhar caranguejos ou correr descalço.

Estamos mesmo a "criar crianças totós, de uma imaturidade inacreditável", como disse um dia o fabuloso Carlos Neto. E a culpa é toda nossa.

Morremos de medo de que se magoem, morremos de medo de que se enganem, morremos de medo de que os magoem, e por fim, morremos de medo de que não precisem de nós.

Tudo isto faz parte do processo, até porque desde o momento em que lhes pusemos a vista em cima, deixámos de pertencer a nós mesmos e assumimos como nossa, a missão de os proteger para sempre. Tudo isto faz parte do processo, mas é nossa a responsabilidade de não permitir que isto interfira com a sua saúde física e mental.

O medo dos adultos

O medo dos adultos é talvez a maior barreira à autonomia de uma criança e uma verdadeira ameaça ao desenvolvimento de uma maior confiança em si e no meio envolvente. E os adultos de hoje são exímios nisto. Vivem presos a uma proteção excessiva e a um desejo mal disfarçado de crianças arrumadinhas, bem-comportadas e muito limpinhas, que em tudo as distancia do potencial com que foram equipadas.

A curiosidade, a criatividade, a cora-



gem, o sentido de deslumbramento são as ferramentas com que as crianças nascem para que possam, sabiamente, descobrir o mundo. E é precisamente esta descoberta que lhes permite conquistar uma crescente percepção sensorial e as competências de vida que um dia lhes permitirão crescer como adultos capazes, resilientes e autónomos.

A maioria das vezes em que impedimos os nossos filhos de explorar ou experimentar não representa perigo à sua saúde.

"Cuidado que vais cair"

São os inocentes "cuidado que vais cair!", ou os bem intencionados "não vás para aí que te vais sujar!" que, repetidos vezes a fio sem que deles tenhamos consciência, vão retirando à criança a capacidade de conhecer o seu corpo e os seus limites, de aprender a observar os contextos onde se move e a fazer ela própria a avaliação dos riscos com que se depara, adaptando-se, do ponto de vista motor e emocional, aos diferentes desafios. E isto tem um efeito precisamente contrário ao que pretendemos: torna as crianças mais desajeitadas, mais propensas a acidentes e menos capazes de se autorregular.

Crianças assustadas, pouco confiantes, progressivamente menos criativas, emocionalmente pouco seguras e com maior probabilidade de psicopatologia na idade adulta, é tão somente o cenário que estamos habilmente a construir e eu sei, que não é nada disto que dese-

jamos, tão somente porque é em tudo contrário à promessa que firmámos em nós quando lhes pusemos a vista em cima.

As crianças precisam de crescer inteira e saudável

E é por tudo isto e por saber, enquanto adulta e enquanto mãe, que é minha a responsabilidade de permitir ao meu filho crescer de uma forma inteira, saudável, emocionante e progressivamente mais autónoma, que eu agora já só queria que fôssemos muitos a borrfar-nos nos ténis branquinhos e a abrir caminho ao lodo, à terra, aos bichos, às árvores e a tudo o que de forma tão natural e tão fácil lhes é casa.

É isso afinal que lhes constituirá terreno fértil para construir e adubo bom para fazer crescer as sementinhas de tudo o que de tão incrível já trazem dentro.

E se assim isto te fizer sentido e se com isto alguém um dia te perguntar que raio de mãe és tu, sorri-lhe e responde-lhe que és um raio de uma mãe que ainda não se esqueceu do sabor que a liberdade tem...

*Educação e Parentalidade Consciente
Desenvolve atividade formativa com pais, docentes e assistentes operacionais, maioritariamente nos domínios da Disciplina Positiva.*

pão & pão Boutique
S. Brás de Alportel

TABACARIA ALCARIAS
Tabacco shop
Tabakladen
Bureau de Tabac

LAVANDARIA GOTA D'ÁGUA
LAVAGEM À SECO
ENGOMADARIA
LAVAGEM DE TAPETES
+351 289845060 (rede fixa nacional)
+351 938987860 (rede móvel nacional)
gotadagua2022@outlook.pt
Rua João de Deus N13, 8150-152 - São Brás de Alportel

Eleutéria Pires
Consultora imobiliária
+351 912 576 456
eleuteria.pires@iadportugal.pt
São Brás de Alportel
iadportugal.pt

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

GRELHADOS NO CARVÃO - "FRANGO SEMPRE A SAIR"
ENCOMENDAS PELO
Tel.: 289 845 679
Tlm. 925 663 543
São Brás de Alportel
ABERTO TODOS OS DIAS
11:45 às 14:45 e das 18:30 às 22:00
Brasa Frango
churrasqueira.lake-away

TESTEMUNHO

SANDRA CRISTINO: ser novamente mãe após a perda*O testemunho impactante de como superar o HPV e lidar com a perda gestacional*

Sandra Cristino, 36 anos, natural de S. Brás de Alportel, Bombeira, conta que desde criança que sonhava em ajudar o próximo e daí ter escolhido esta carreira desafiante. Outra das suas paixões é a maquilhagem, pretende através desta arte ajudar outras mulheres a elevar a sua autoestima.

Perto dos 30 anos, Sandra, enfrentou um problema de saúde, que considera ser ainda tabu na nossa sociedade. Foi diagnosticada como portadora de HPV (Vírus do papiloma humano), uma infeção comum entre a maioria das mulheres, mas ainda associado a muitos preconceitos. Através desta entrevista, deu voz a muitas mulheres, partilhando um testemunho corajoso e resiliente, de como superar este diagnóstico.

Após esta batalha, Sandra, sem saber, preparava-se para sofrer uma grande perda, março de 2021, em plena pandemia, como bombeira, na linha da frente, foi das primeiras a ser vacinada, sem saber ainda que estava grávida, acaba por sofrer uma perda gestacional passado três semanas da toma da vacina. Contamos que foi uma dor vívida de forma muito pessoal e íntima, no colo da família, engolida por uma dor psicológica que ainda hoje em dia está a aprender a lidar.

Passados três anos, Sandra, é mãe de Francisco, um bebé "arco-íris" como gosta de dizer, pois veio após a tempestade e a dor, trazendo de novo alento e amparo.

O jornal O Sambrasense agradece o testemunho de Sandra e homenageia-a neste mês de maio, mês da mãe, como pessoa exemplar e forte que é.



Ao contrário do que me diziam "Ainda não era nada". Para mim, já era tudo. Era o início da minha vida com aquele filho.

ENTREVISTA

A par de ser bombeira, ser mãe também era um dos sonhos de menina?

Sim, sem dúvida, desde sempre que sentia um instinto maternal, imaginava-me muito no papel de mãe. E sempre quis muito. Tenho pena de não ter conseguido ser mãe mais cedo.

Aos 33 anos estavas prestes a realizar o sonho de ser mãe, mas infelizmente perdeste o teu bebé. O que aconteceu?

Tudo aconteceu em pleno Covid-19, ainda numa fase muito inicial, como Bombeira e estando na linha da frente, fomos dos primeiros a ser vacinados. Eu não sabia que estava grávida, estava à espera da menstruação que supostamente iria ainda aparecer, e até fiz um teste de gravidez que deu negativo. Mas ainda estava no início e foi um falso negativo. Algo dentro de mim dizia-me para não tomar a vacina, mas estava a fazer o que tinha de ser feito, sem saber que algo de muito grave se iria passar a seguir.

Passou-se a semana em que era suposto aparecer a menstruação e nada. Começo a ficar preocupada e volto a fazer outro teste, já tinha passado uma semana, em que aparece o positivo.

Foi um misto de emoções. Não sabia se chorava de felicidade ou de medo. Porque eu tinha tomado uma vacina, ainda pouco conhecida, mas que poderia ser fatal para o meu bebé.

Após o teste positivo qual foi o passo seguinte?

Agendei logo consulta com o meu médico

e passado duas semanas é-me dito: "esta gravidez não tem pernas para andar". Aqui é quando cai tudo. Vem os sentimentos de culpa, medo, arrependimento. Ter que aceitar que o teu bebé não se vai desenvolver e que o irás perder.

O meu corpo acabou por "expulsar" de forma natural a bolsa onde estava o feto. Ainda estava de poucas semanas, podemos afirmar, que sofri um aborto espontâneo. E é algo mais comum do que se pensa, existem muitas perdas gestacionais na primeira vez, independentemente dos motivos.

Como é que se faz o luto de um filho que não se chega a conhecer?

Não é nada fácil, de todo. Ao contrário do que me diziam "Ainda não era nada". Para mim, já era tudo. Era o início da minha vida com aquele filho.

Para além das dores físicas, a dor psicológica é a mais pesada. Ninguém compreende a tua dor a não ser a tua família que está ali ao teu lado a ver-te passar por tudo.

Sinto que há falta de empatia por parte das pessoas perante as perdas gestacionais ainda em fase inicial. E às vezes até dos profissionais de saúde.

Senti o momento em que o meu corpo expulsou aquela "sementinha" do tamanho de uma amêndoa que me caiu literalmente nas mãos. O tempo ajuda, mas não cura definitivamente aquela marca que fica connosco para sempre. Aprendi a aceitar que se não veio foi porque Deus não quis.

E como é que se avança para outra gravidez?

Com medo de tudo! Literalmente de tudo, um estado ansioso generalizado. O medo de voltar a perder. O medo de errar. O medo de uma dor que possa ser normal e achar que já está a acontecer tudo de novo.

Apesar do medo conseguiste concretizar há um ano atrás o sonho de ser mãe. Como é que está a ser a experiência?

Sim, ao dia 22 de março de 2023, nasceu o Francisco e realizei o meu sonho de ser mãe. Tem sido desafiante, mas é a melhor experiência que já vivi. É realmente um

TESTEMUNHO

amor transversal a tudo.

É o meu bebé arco-íris. O meu filho é o símbolo da esperança após a tempestade, é a luz após a perda.

Voltando um pouco atrás. Antes de engravidares foste diagnosticada com HPV (Vírus do papiloma humano). Sentes que ainda há tabu em relação a este assunto?

Sim, é verdade, fui diagnosticada com LSIL- Lesão Epitelial de Baixo Grau I provocado pelo HPV.

Existe efetivamente ainda um grande tabu sobre o HPV apesar de ser cada vez mais frequente e por isso deve ser abordado de forma mais natural, mas infelizmente ainda não o é.

E esse preconceito deixa marcas a nível psicológico. Sentes vergonha de dizer que tens HPV. E não deve ser assim. Devemos ter a coragem de o dizer e ajudar outras pessoas.

Que razões podem levar a existir este preconceito em relação aos portadores de HPV?

Não sei se as pessoas associam o HPV a

um tipo de variante da "sida" por ser uma doença sexualmente transmissível ou se coligam este tipo de infeção a alguém descuidado e que não tenha tido proteção, mas a verdade é que ninguém está livre. Aliás, o HPV transmite-se não só nas relações, mas também através do contacto com a parte genital, mesmo que não haja penetração pode haver transmissão.

Um dos principais transmissores é o homem, por isso, é que hoje em dia, não são só as meninas que tomam a vacina, mas também os meninos, está no Plano Nacional de Saúde.

A maior parte dos casos tem hipótese de solucionar, eu tive. Ainda tenho que ir à médica especialista e ser acompanhada, mas já tive alta. Foi um alívio.

E que sintomas é que tiveste antes de descobrires esta infeção?

Quase nenhum. Apenas um corrimento vaginal fora do comum. É uma doença, em grande parte, silenciosa. Daí a importância de ir ao ginecologista com regularidade, de fazer os exames, citologias e prevenir. Porque o HPV é o ponto de partida para doenças graves e fatais como o cancro do

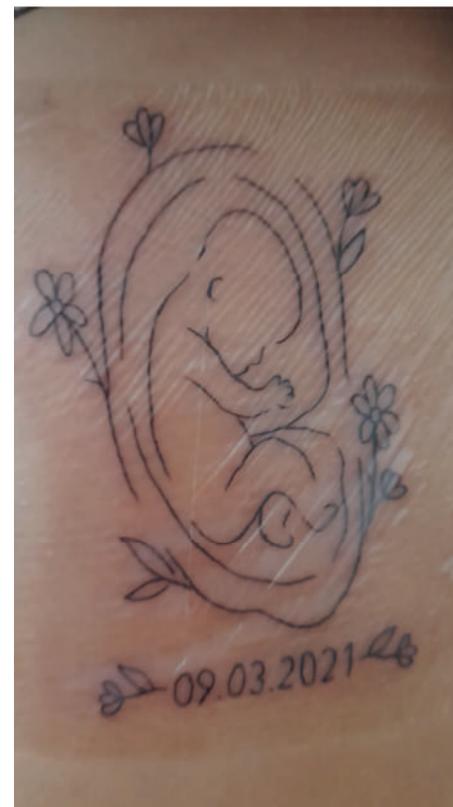
colo do útero. Eu tive um familiar a falecer com esse tipo de cancro e quando soube que tinha HPV pensei logo no pior cenário.

Após uma luta contra o HPV, a superação de um aborto. O que é que aconselhas aos nossos leitores que estejam a passar por uma situação idêntica?

Que respeitem o tempo do seu próprio corpo e mente. Não se isolem. Procurem ajuda dos vossos familiares e de um profissional de saúde para fazerem a vossa recuperação física e psicológica.

Tanto para o HPV como para um luto é preciso cuidar bem da nossa mente porque as dores físicas são dolorosas, mas a dor da alma é muito mais difícil de cicatrizar.

Quando sofri o aborto e aquela sementinha me caiu nas mãos, não tive coragem de a deitar fora. Plantei-a num vaso, com uma planta, uma suculenta. Foi o que me fez sentido. E sempre que vejo aquela planta sei que está ali a minha filha e um pedacinho de mim. Nunca se esquece os filhos que perdemos ainda que tenham sido "apenas" no início.



HPV - Vírus do papiloma humano

O que é?

O HPV, ou Vírus do Papiloma Humano, é responsável por um elevado número de infeções, que na maioria das vezes são assintomáticas e de regressão espontânea. Esta é uma das infeções de transmissão sexual mais comuns a nível mundial.

Na população sexualmente ativa, 50 a 80% dos indivíduos adquirem infeção por HPV nalguma altura da sua vida, apesar de, na grande maioria dos casos, não haver evolução para doença sintomática.

O cancro do colo do útero, o segundo tipo de cancro mais frequente na

mulher em todo o mundo, é a doença mais relevante associada à infeção por HPV, especialmente quando não é detetado precocemente, evoluindo para formas invasivas. Na realidade, aproximadamente 100% dos casos de cancro do colo do útero estão relacionados com infeção por HPV. A evolução para cancro do colo do útero é muito lenta e, geralmente, assintomática.

Causas

As infeções genitais por HPV são, geralmente, transmitidas por via sexual, através do contacto direto com

a pele ou mucosa, e, mais raramente, durante o parto.

Estão também descritos alguns casos de transmissão por contacto orogenital. Embora muitas mulheres se infetem com HPV, raramente a infeção progride para cancro. Foram identificados alguns fatores que aumentam o risco de infeção persistente por HPV e a progressão para cancro: alguns tipos de vírus (HPV 16 e o HPV 18); co-infeção com várias imunodeficiências; início precoce da atividade sexual; múltiplos parceiros sexuais; múltiplos partos; predisposição genética; hábitos tabágicos;

co-infeção com outros microrganismos de transmissão sexual (principalmente vírus Herpes Simplex tipo 2 e Chlamydia trachomatis).

Diagnóstico

A realização regular do teste de Papanicolaou ajuda a identificar alterações precoces das células do colo, permitindo o seu tratamento e vigilância. Este teste citológico de rotina é uma ferramenta de rastreio importante, pois não há forma de saber previamente em que pessoa o vírus vai persistir e evoluir para cancro.

Município S. Brás de Alportel

www.cm-sbras.pt

Rota do Caracol

SIGA O CARACOL E SABOREIE, VAGAROSAMENTE, A TRADIÇÃO DE UM BOM PETISCO!

SÃO BRÁS DE ALPORTEL

BigMat Botinas

geral.botinas@bigmat.pt

289 842 601

loteamento industrial da Barracha

WEM

digital marketing

ZÉ DIAS

S. BRÁS DE ALPORTEL

966 074 250 • 289 842 430

LOCAL

São Brás de Alportel comemorou o Dia do Combatente

O I Encontro Comemorativo do Dia do Combatente aconteceu no passado dia 13 de abril, em S. Brás de Alportel, no âmbito do programa das Comemorações dos 50 anos do 25 de abril de 1974.

Este encontro é *“uma oportunidade para reafirmar o nosso reconhecimento para com os atuais e antigos combatentes e militares que com espírito de abnegação e entrega total arriscaram a vida por um mundo melhor e mais justo”*, referiu Vítor Guerreiro sublinhando que a iniciativa teve como objetivo *“elevar o mérito serviço prestado pelos militares à Pátria, contribuindo de forma decisiva para uma maior consciência do papel dos combatentes para a defesa, segurança e paz que todos beneficiamos”*.

As comemorações tiveram início no Espaço Comunidade para a inauguração da exposição Comemorativa “Ecos de Abril” constituída por pinturas a óleo dos alunos da Universidade Sénior inspiradas na Revolução dos Cravos e com uma seleção de fotografias do período da Guerra Colonial, disponibilizadas pelo Núcleo de Faro da Liga dos Combatentes. Uma iniciativa da Junta de Freguesia de São Brás de Alportel.

Seguiu-se a cerimónia comemorativa junto ao Monumento aos Combatentes, inaugurado a 1 de junho de 2023 que contou com intervenções do Presidente da Câmara Municipal, Vítor Guerreiro, da Vice-presidente da Câmara Municipal, Marlene Guerreiro, do Presidente da Junta de Freguesia, João Rosa, do Presidente do Núcleo de Faro da Liga dos Combatentes, Henrique André.

Na qualidade de vice-presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel e membro da Comissão das Comemorações do 50º aniversário do 25 de abril de 1974, Marlene Guerreiro aproveitou a ocasião para enaltecer o trabalho realizado ao longo dos últimos dois anos pela Delegação de São Brás de Alportel do Núcleo de Faro da Liga dos Combatentes, tendo destacado em particular o empenho da equipa coordenadora constituída por Ilídio Viegas, Eduardo Dias e Jerónimo Viegas.

Um núcleo que tem vindo a fazer um trabalho meritório no apoio a estes heróis feridos no corpo e na alma e na colaboração com o projeto do município “Tributo aos Combatentes” que consiste na recolha de memórias dos combatentes são-brasenses, num importante exercício de justiça e de passagem de testemunho entre gerações.

A respeito dos jovens militares são-brasenses, referiu: *“Temos verdadeiramente razões para estarmos orgulhosos porque temos no presente jovens corajosos e altruístas que seguem as pisadas dos seus antecessores... revelando que são da fibra do Almirante Martins Guerreiro, de Gago Coutinho ou de João Rosa Beatriz”*, venceu.

A cerimónia acolheu a presença de antigos e atuais combatentes de diferentes períodos da História de Portugal e de diferentes ramos da Defesa e Segurança Nacional assim como da Proteção Civil e elementos da Comissão das Comemorações do 50º Aniversário da Revolução do 25 de abril de 1974.



OLHO ABERTO Paragem na Selva?



Sem vidros nas laterais e coberta de ervas até acima dos bancos é assim que se encontra, infelizmente, a paragem rodoviária na Avenida da Liberdade. Sem condições para abrigo da chuva e sem assento. Sendo um dos principais pontos de recolha de passageiros torna-se emergente melhorar as condições aos municípios.

DSD
de Luxe

Patrícia Fonseca
cabeleireiro

963 281 637
S. BRÁS DE ALPORTEL

LOCAL

Miguel Sancho Santos e a sua paixão automóvel eternizada em Mural Artístico

Miguel Sancho Santos deixou-nos em julho do ano passado, com apenas 23 anos, de forma repentina e trágica, deixando uma comunidade transtornada com tamanha perda e dor. Desde a sua partida que estamos a aprender a amar para curar. A respeitar a ausência física e a lembrar todos os bons momentos que Miguel viveu connosco.

Ao longo destes meses, existiu entre Leiria e São Brás de Alportel, uma onda de solidariedade e amparo à família, em especial, à mãe Teresa Sofia Sancho, que tem demonstrado a sua força e resiliência, recordando diariamente o seu filho Miguel e a desmedida saudade que sente.

Ao dia 11 de maio de 2000, nascia Miguel, fruto de um grande amor, celebraria então, este ano, os seus 24 anos, foi neste contexto, que a família e amigos, decidiram criar um mural artístico em homenagem a este jovem sambrasense, com autoria de Rodrigo Glória e Marta Rijo, produzido de forma fantástica por Sen e Eric Ve.

A rua da Dubadoura recebeu dezenas de familiares, amigos, que num misto de sentimentos, recordaram Miguel Sancho, num encontro informal, onde houve espaço para risos, lágrimas e muitos abraços.

David Ferreira, amigo de infância foi o moderador da apresentação do mural, onde foram partilhados testemunhos emocionantes, contando um pouco de como era o Miguel no seu dia-a-dia, desde o aluno irreverente, inteligente e expressivo, ao escuteiro curioso, o amigo bondoso e brincalhão do Grupo da Pá, o estudante de Engenharia Automóvel que criou o seu segundo lar em Leiria, ao filho e neto generoso, mimoso, a quem deixa tantas, mas tantas saudades!

A mãe Teresa Sofia fez a introdução e apresentação de alguns amigos presentes, contou alguns episódios engraçados da vida de Miguel, mas também os mais

desafiantes e dolorosos momentos que uma mãe pode sentir.

Foi com grande comoção que todos os presentes viram ser inaugurado um Mural em honra de Miguel com os seus dois automóveis presentes a recriar o logotipo representado. Afinal, o mundo automóvel, era a sua verdadeira paixão e seria certamente, o que faria sentido para Miguel, de deixar perpetuado em seu nome.

O dia continuou com um programa celebrativo, respeitoso, honroso com um passeio pela serra fora, na N2, entre curvas, a fazer estrada, como Miguel adorava, tanto o Mx5, como o BMW, voltaram a percorrer um caminho de memórias, guiados pelos grandes amores da sua vida.

Ao descer a serra, o ponto de paragem, foi a Fonte Férrea, para o Batismo "Extra Praxe" de Engenharia Automóvel ao afilhado de Miguel que não teve oportunidade de fazer.

Houve ainda um momento de encontro de motores onde os amigos de Miguel fizeram uma pequena demonstração de drifts.

Seguiu-se a presença na Eucaristia para celebrar Miguel e a sua vida terrena, mais tarde, realizou-se o jantar convívio.

No acrílico junto ao mural pode se ler: *"Por ocasião do 24º aniversário do nascimento de Miguel Renato Sancho Proença dos Santos, jovem orgulhosamente são-brasense, cuja vida deixou marcas indelévels pela sua alegria, altruísmo, amizade, amor, boa disposição, charme, cordialidade, criatividade, determinação, divertimento, energia, espontaneidade, felicidade, genuinidade, honestidade, humildade, lealdade, liberdade, luz, ousadia, paixão, responsabilidade e sensibilidade.*

Que o seu terno sorriso radioso seja luz como farol..."

O jornal O Sambrasense endereça um abraço fraterno a toda a família.



ArtMusa vencem Concurso Palco Rua e irão atuar no Festival F

Durante a 37ª Semana Académica do Algarve decorreu a segunda fase do concurso Palco RUA – Música JA 2024, que começou a 18 de Abril na Doca de Faro, e levou aos palcos oito talentos residentes no algarve/algarvios que foram avaliados nestas datas.

Depois de uma fase de inscrições bem-sucedida, foram escolhidos 8 talentos para esta fase de eliminatórias. Os escolhidos foram: Electric Gold, Peculiar, André Boniche, Pineapple Express Band, Suri, RollinBaby, ArtMusa e Isrobro.

Terminados os concertos da segunda fase de eliminatórias na Semana Académica do Algarve, o júri composto por diversos elementos da RUA FM, IPDJ de Faro, AAUAlg e Câmara Municipal de Faro, decidiram o pódio do concurso que consiste em:

- 1º Lugar – ArtMusa
- 2º Lugar – Peculiar
- 3º Lugar – Electric Gold

O projeto vencedor, os ArtMusa, vão atuar no Festival F, em Faro, no valor de 1500€, num prémio oferecido pelo Município de Faro. Já o segundo classificado, Peculiar, vai atuar na FATACIL, um prémio no valor de 1000€ oferecido pelo Município de Lagoa. A fechar o pódio, os Electric Gold vão subir ao palco da Feira da Serra de São Brás de Alportel, um prémio no valor de 500€, cedido pelo Município de São Brás de Alportel.

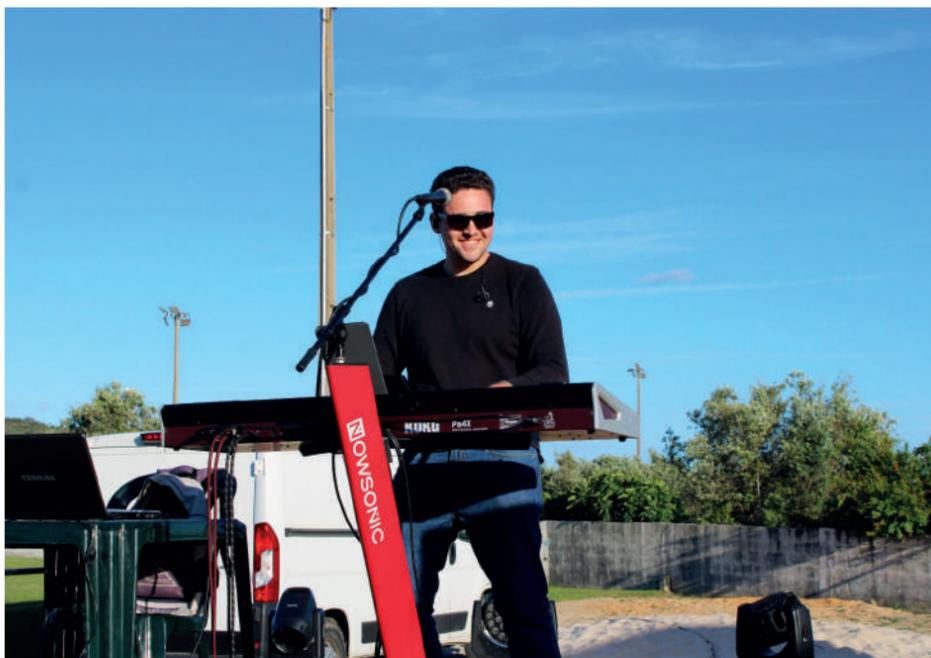
A RUA FM congratula desde já todos os participantes desta segunda fase do concurso assim como todos os projetos musicais que demonstraram interesse e se candidataram à edição deste ano do Palco RUA – Música JA.

O jornal O Sambrasense partilha orgulhosamente esta notícia sobre a nossa banda sambrasense que começa a mostrar o seu talento pelo Algarve fora! Vitória merecida, muitos parabéns!



LOCAL

União Sambrasense voltou a celebrar Dia do Trabalhador no Campo Sousa Uva



Após o êxito do ano passado, num evento único, a União Sambrasense, voltou a comemorar o Tradicional dia de Maio, no Campo Sousa Uva, apesar do frio e vento que se fez sentir nesse dia, o nosso campo recebeu a visita de muitas famílias e amigos que quiseram vir comer os nossos caracóis, tapas e ainda dar um pezinho de dança.

As portas abriram perto do 12h00 para quem quisesse realizar o seu piquenique, a animação musical começou ao final da tarde, com David Brito, prata da casa, que em muito nos honra tê-lo nos nossos eventos.

Durante o dia ainda era possível a rea-

lização de algumas atividades intergeracionais, como o Tiro com Arco, que dava para toda a família e visitar a mini Feira de Artesanato com a presença de artesãos locais que aproveitaram para divulgar os seus projetos.

Um dos objetivos da nossa coletividade é promover o interior algarvio, mostrando o que de melhor se faz no nosso concelho, desta forma, também na Festa do Emigrante, em agosto, iremos contar com a presença de vários produtores locais.

Para manter a tradição, a União Sambrasense, teve um maio "convidado", aproveitou para jogar à bola e comer uns caracóis, mas passou o tempo todo

sentado a dar as boas vindas a quem chegava. Este maio foi realizado pelo nosso amigo Romão Santos, antigo alfaiate, com um sentido de humor apuradíssimo, que aceitou o nosso desafio e de forma muito sábia e brincalhona, fez um maio para estar em exposição no nosso campo. Queremos expressar o nosso agradecimento publicamente pela partilha de saberes do Sr. Romão e pela simpatia com que nos recebeu.

Os caracóis foram os reis da festa, um prato tradicional que deliciou todos os presentes confeccionados pelo Emanuel Jesuíno, bem como as maravilhosas papas da sua mãe D. Albertina e os nossos churrascos que tiveram o apoio do Algar-

talhos, o qual agradecemos.

A UDRS não se esquece de quem nos dá a mão e nos ajuda a servir a comunidade e deixa aqui o seu agradecimento público a todo o staff bem como a todos os patrocinadores e amigos que ajudaram a concretizar o Maio, e ainda à empresa Constâncio e Rodrigues, à Sul Office e à Câmara Municipal de São Brás de Alportel pelo apoio logístico no evento!

Um evento para todos, com o nosso relvado a acolher atletas de todas as idades, com boa música, artesanato, atividades intergeracionais e bom ambiente! Obrigado por nos escolherem para celebrar este Dia do Trabalhador e até agosto com a Festa do Emigrante!

PATROCÍNIOS

The sponsors listed are:

- Município S. Brás de Alportel
- Associação BSC PROJECTOS
- WAM digital solutions
- SUL OFFICE - No Vanguarda da Tecnologia
- desde 1957 CHAVECA & JANEIRA autoservice
- AMPAIO MOTORES
- ESTORES ALGARVE - INSTALAÇÃO E REPARAÇÃO
- Rocha da Gralheira HOTEL & RESTAURANTE
- AMOR aos MOLHOS
- Esports Clássica
- Vitor Viegas Limpeza de árvores e terrenos Serviço de roçadeira Tiragem de cortiça T: 912 960 170
- Cláudio Gonçalves Remodelações e Pintura
- PARAFUSO Comércio de Ferragens e Ferramentas, Lda
- MP TINTAS
- IRON WORK SOCIEDADE DE SERRALHARIA CIVIL LDA
- inalux RECLAMOS LUMINOSOS
- CAFÉ RESTAURANTE HORTA
- AUTO CONTREIRAS
- Allianz
- Hilário Pires Med. Seg., Lda
- R & I Beauty Cosmetics
- ESTETICISTA & CONSULTORA DE BELEZA MARY KAY NICOLE RAMOS 919 634 168
- UMARROBA Alfarroba e Frutos secos
- ZE DIAS
- atelier GEARQ GORET CRISTINA ARQUITETA
- TABACARIA ALCARIAS
- Twinkl Cake
- BC Cozinha Kitchens Benedito Cozinhos

LOCAL

União Sambrasense celebrou 50 anos de liberdade com 1º Encontro de Walking Football



A União Sambrasense aliou mais uma vez a cultura ao desporto e celebrou os 50 anos de liberdade e democracia no passado dia 25 de abril no Campo Sousa Uva num encontro desportivo inédito e cheio de significado. Este evento histórico tratou-se de uma oportunidade única para unir gerações e homenagear o passado enquanto celebramos o presente.

O walking-football, uma modalidade em ascensão ao nível mundial, foi o ponto de encontro para jogadores com mais

de 50 anos, todos nascidos antes de 25 de abril de 1974. Num momento onde o desporto era uma das poucas formas de reunião e convívio, este jogo comemorativo foi uma forma de lembrar o poder da união e da liberdade.

Futebol em ritmo de caminhada - não há significado mais simples para a tradução das palavras 'Walking Football'. A regra mais importante é que não é permitido correr, ouviu bem: Para alguns o futebol é mais do que um jogo, é um amor para a vida toda, e até pode salvar

vidas. O isolamento, o sedentarismo e a depressão agravados pela pandemia podem dar origem a vários problemas de saúde, que podem ser combatidos com a prática desportiva regular, mesmo em idade avançada.

Sem corridas, saltos, rasteiras, carrinhos e cortes, o futebol a passo torna divertida a modalidade independentemente da idade e da condição física, visando proteger quem o pratica.

Foi desta forma que a UDRS recebeu as equipas do SC Farense para este pri-

meiro encontro, numa demonstração da modalidade, onde os nossos veteranos, velhas glórias e assistentes puderam ficar a conhecer melhor este desporto em ascensão.

Seguiu-se um almoço convívio entre as equipas onde houve espaço para muita alegria, companheirismo, churrascada, música e ainda homenagens às músicas de abril com a prestação de alguns atletas que revelaram a sua veia de cantores!

Recordar o Passado | A eterna acordeonista Teresinha Guerreiro



Teresinha Guerreiro, nascida em São Brás de Alportel a 18 de junho de 1968, ficou conhecida dos sambrasenses pelo seu talento musical enquanto acordeonista, marcando a vida de quem a conheceu pela sua simpatia e humildade.

O acordeão foi a sua verdadeira paixão, aos 9 anos começou a estudar com a professora Dulce, entrando

mais tarde para o Externato de São Brás até terminar o 9º, prosseguiu para a Escola Secundária João de Deus, ao mesmo tempo, aplicava-se na arte musical, tendo aulas de música com vários artistas conceituados.

Ao dia 19 de janeiro de 1992, com apenas 23 anos, perde a vida num trágico acidente de carro, na estrada de São Brás para Faro.



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.

DESPORTO - DIÁRIOS DE JOGO - CLASSIFICAÇÕES

A rúbrica do treinador: Carlos Lopes | Seniores



06/04/2024
UDRS x Faro e Benfica | 1-1

Um jogo um pouco mais difícil do que tínhamos apanhado recentemente, talvez pelo facto de termos ganho as primeiras 3 jornadas tenhamos entrado mais relaxados e isso notou se no jogo, fomos sempre a equipa que teve mais bola mas sem qualquer perigo, poucas movimentações sem bola pouca procura do espaço em profundidade ao intervalo tentamos corrigir esses pontos e conseguimos chegar a vantagem logo nos primeiros minutos, tivemos 15 minutos muito bons onde fomos mais agressivos e equilibrados que o nosso adversário, depois voltamos ao mesmo ainda assim completamente superiores, o nosso adversário já no minuto 95 no único remate à baliza faz o empate.

Resultado injusto, mas na verdade só tivemos 15 minutos onde mostramos realmente que queríamos ganhar, precisamos de fazer desses 15 minutos 90.

13/04/2024
UDRS x Quarteira | 2-3

Uma excelente entrada da nossa equipa com várias oportunidades não concretizadas,

O Quarteira na primeira vez que chega a nossa baliza faz golo, era importante continuar a fazer o que estávamos a fazer até então pois seria essa a chave para ganhar o jogo, as nossas linhas bem subidas a pressionar o adversário que estava com bastantes dificuldades, embora não tenha sido de bola corrida chegamos ao empate com uma excelente execução de livre direto.

Segunda parte novamente em cima do adversário durante todo o jogo, no minuto 91 uma jogada do nosso lateral que ia cruzar para a baliza do adversário foi interceptada e aproveitada pelo mesmo apanhando a nossa equipa toda em zona de ataque e quando nada fazia prever faz o 2 1.

O jogo parecia acabado, mas nos não desistimos e fazemos o 2 -2 já no minuto 93.

Ao minuto 94 temos uma bola ao ferro e em contra-ataque o adversário ganha um livre direto que foi convertido em golo.

Perdemos muito injustamente, já tivemos muitas vitórias em que não apresentamos a mesma qualidade, mas o futebol é mesmo assim.

20/04/2024
Ferreiras x UDRS | 0-3

Mais uma vez iniciámos o jogo muito bem com 15 minutos de excelente futebol embora não conseguisse marcar o golo, depois baixamos um pouco e na nossa pior fase mesmo no final da 1 parte chegamos a vantagem.

No intervalo pedi aos meus médios para nos estarem tão estáticos, precisávamos baixar mais para construir sair da pressão para atrair o adversário e foi isso que fizemos, numa 2 parte onde o resultado terminou em 3- 0 para a nossa equipa e só pecou por escasso dada a nossa superioridade em relação ao nosso adversário.



CLASSIFICAÇÕES | SENIORES

1	Quarteira Sc	9	9	0	0	29	5	27
2	UDR Sambrasense	9	7	1	1	23	10	22
3	Sport Faro Benfica	9	5	1	3	22	14	16
4	FC Ferreiras	9	3	0	6	9	19	9
5	GD Lagoa	9	1	1	7	10	27	4
6	Ud Messinense	9	0	1	8	6	24	1

MAQUINA DO TEMPO
BARBER SHOP

Avenida da Liberdade N.61
8150-101 São Brás de Alportel

+351 935 933 397

CHOCO
Lovers

chocolovers.pt | 915 862 310 / 910 955 797 | chocolovers.original@gmail.com

DESPORTO - DIÁRIOS DE JOGO - CLASSIFICAÇÕES

A rúbrica do treinador: César Martins | Juniores



14/04/2024
UDRS 3 - Messinense 0

Décima segunda jornada da segunda fase, coube nos receber no nosso reduto a equipa do Messinense, equipa que no jogo da primeira volta em Messines nos tinha dificultado a vitória até final do jogo, muito compacta, combativa, com futebol vertical e objetivo.

Sabendo de todas estas características tínhamos de ser organizados, dominadores desde o início do jogo não permitindo ao adversário ter posse de bola, retirando lhe assim a profundidade.

Ao ter esta atitude, recuperávamos a bola no último terço do terreno e com isso conseguíamos obter finalizações rápidas ou manter a posse de bola para ataques organizados.

A equipa interpretou com sucesso o pedido, domina mos toda a primeira parte, com várias oportunidades de finalizar, mas sem sucesso.

Ao intervalo fizemos algumas retificações, principalmente no processo com bola, procurando melhorar no último passe, procurando assim, mas velocidade de decisão e de execução, tornando a equipa mais intensa e objetiva, ao mesmo tempo que transmitimos confiança e tranquilidade no bom trabalho realizado.

Na segunda parte assentamos o domínio do jogo e isto deu os seus frutos, obtendo 3 golos em pouco mais de 10 minutos.

Praticamente o jogo terminou e até final limitamo-nos a gerir o resultado e o grupo para o jogo que tínhamos a meio da semana.

Vitória justa e merecida da nossa equipa que dominou e controlou todo o jogo.

17/04/2024
UDRS 5 - 4cubo 3

Décima primeira jornada da segunda volta, jogo em atraso, realizado na nossa casa onde recebemos o 4 ao cubo.

Equipa que já havíamos defrontado por 3 vezes na presente época, com duas vitórias para o nosso adversário, curiosamente na nossa casa e uma vitória para nós na casa do adversário.

Jogos sempre muito competitivos e discutidos até ao último minuto, mas no último confronto em Olhão tínhamos conseguido nos superiorizar e queríamos manter essa boa campanha.

Conhecedores do adversário, sabíamos exatamente o que tínhamos de fazer para discutir o jogo e sair vitoriosos, sem bola agressivos no portador da bola retirando largura e profundidade ao adversário e com bola dinâmicos, objetivos e explorar

a largura e profundidade com variações rápidas de flanco.

A equipa interpretou e cumpriu numa primeira parte exemplar, dominou com bola e controlou o adversário sem bola, talvez até perdulários na finalização chegando ao intervalo a vencer apenas por 2-0.

Início da segunda parte com a mesma atitude onde aumentamos o resultado para 4-0.

O adversário de imediato obteve um golo que lhe devolveu alguma esperança. Nos minutos seguintes seguiu se uma parte do jogo mais equilibrada onde as equipas técnicas realizaram substituições e cada um procurou dar o rumo que pretendia ao jogo, nós a tentar gerir o resultado e o adversário a arriscar tudo com a alteração do esquema tático e com uma linha avançada mais preenchida.

Aqui tivemos alguma dificuldade de adaptação e permitimos o adversário reduzir para 4-2, o que trouxe um crescimento do adversário obrigando-nos a unir nos ainda mais, sabendo sofrer e resistir.

Já em período de descontos o adversário ainda reduz para 4-3, criando algum suspense, mas no minuto seguinte obtivemos o 5-3 final explorando o contra-ataque fruto do arriscar tudo por parte do adversário.

Num jogo bem disputado, vitória merecida da nossa equipa perante a excelente réplica do adversário na parte final.

Alcançámos assim a quinta vitória consecutiva, numa boa fase da época.

21/04/2024
Ginásio 0 - UDRS 4

Décima terceira jornada da segunda volta, deslocámo-nos a Monte Gordo para defrontar o Ginásio Tavira em casa emprestada.

Terceiro jogo da época entre ambas as equipas, sendo que nos 2 anteriores saímos vitoriosos, de forma justa, mas onde o adversário discutiu os jogos até final.

Estávamos cientes da nossa superioridade, no entanto anteriormente não tínhamos conseguido traduzir em números essa mesma superioridade, sendo assim um alerta para este jogo.

Estávamos conscientes das dificuldades que iríamos encontrar e de forma a conseguir demonstrar em campo a nossa qualidade.

Numa primeira parte em que entramos bem no jogo, dominadores e autoritários, pressionando em campo todo, retirando a bola ao adversário, sem permitir oportunidades ao adversário e com boa circulação de bola, explorando os corredores quer em largura e profundidade.

Isso permitiu nos controlar mais uma vez o jogo, mas não conseguimos traduzir em números, indo para o intervalo com uma vantagem magra de 1-0.

Curiosamente no início da segunda parte o adversário acreditou que se podia estender um pouco mais no campo e foi nessa altura que resolvemos o jogo com mais 2 golos.

Até final do jogo controlamos o resultado, onde ocorreram poucas oportunidades para ambas as equipas, no entanto nós acabaríamos por obter ainda mais um golo, fixando o resultado final na sexta vitória consecutiva e justa da nossa equipa.



CLASSIFICAÇÕES | JUNIORES

1	CF Esperança Lagos	16	12	4	0	53	20	40
2	UDR Sambrasense	16	11	2	3	47	20	35
3	CD Montenegro	16	10	4	2	53	20	34
4	CF Os Armacenenses	16	9	3	4	57	25	30
5	4 Ao Cubo Ad Olhão	16	8	5	3	64	32	29
6	Ud Messinense	16	6	1	9	31	46	19
7	FC São Luís	16	5	3	8	36	36	18
8	Sr Almancilense	16	4	2	10	29	53	14
9	Mexilhoeira Grande Fc	16	3	0	13	16	80	9
10	GC Tavira	16	0	0	16	16	70	0

DESPORTO

EDUARDO FERNANDES homenageado com atribuição de patrono ao Campo de Ténis Coberto n.º1



O Município de São Brás de Alportel, em parceria com o Clube de Ténis e Padel de São Brás de Alportel, apresentou oficialmente o Campo de Ténis Coberto n.º1 que recebeu o nome de patrono Eduardo Fernandes.

A cerimónia oficial decorreu no Complexo Municipal de Ténis e Padel no passado dia 5 de maio assinalado por um momento de muita emoção em homenagem ao nosso saudoso Eduardo.

Agora apetrechado com uma cobertura, este campo está preparado para acolher a prática desportiva ao longo de todo o ano, independentemente das condições climáticas.

Uma iniciativa apoiada pelo Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas (PRID), gerido pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

Uma obra orçamentada em 135 mil euros, que contou com um investimento municipal de 50 mil euros e 45 mil euros do PRID, sendo a restante verba assumida pelo Clube de Ténis e Padel de São Brás de Alportel.

Importa recordar que o Clube de Ténis e Padel de São Brás de Alportel está responsável pela dinamização deste complexo desportivo municipal desde 2018

que tem vindo a ser palco de inúmeras horas de formação junto dos jovens são-brasenses, da prática informal destas modalidades por pessoas de todas as idades e de várias competições.

O momento contou com a presença de várias entidades e associações do concelho e intervenções do presidente da direção do Clube de Ténis e Padel de São Brás de Alportel, João Romeira, do vereador com o pelouro do desporto, David Gonçalves, da vice-presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Marlene Guerreiro, do presidente da Câmara Municipal, Vítor Guerreiro, do presidente da Junta de Freguesia Joao Rosa e do diretor do Instituto Português do Desporto e da Juventude – Faro, Custódio Moreno, entre mensagens de amigos presentes que se associaram ao momento.

A atribuição do nome de patrono foi proposta pelo Clube de Ténis e Padel de São Brás de Alportel e foi aprovada por decisão unânime do executivo municipal com a vontade de eternizar o percurso exemplar do jovem atleta do clube, desportista exemplar, Eduardo Fernandes, que partiu muito precocemente, com apenas 15 anos de idade, o que constituiu uma enorme perda para a modalidade, para a família, para os amigos e



para toda a comunidade são-brasense, que lhe presta justa e merecida homenagem.

Importa recordar que o jovem Eduardo Fernandes, faleceu a 25 de abril de 2023. A sua partida abalou a comunidade são-brasense.

Eduardo Fernandes era aluno do Agrupamento Escolar de São Brás de Alportel e um membro ativo da comunidade, sen-

do o guardião da baliza da sua equipa da Sociedade Recreativa 1.º de Janeiro.

Ainda na área desportiva, apaixonou-se pelo ténis e jogava no Clube de Ténis e Padel de São Brás de Alportel.

A música era outra das suas paixões. Com tenra idade iniciou-se na aprendizagem do acordeão na Escola de Música da Associação Cultural Sambrasense.

**Estores
Algarve**



João Nunes

T.925673990

estoresalgarve@gmail.com

facebook.com/EstoresAlgarve

Vilarinhos | S. Brás de Alportel

Atelier AM Sublime

COSTURA & RETROSARIA

964333279

AVENIDA DA LIBERDADE 73
8150-101 SÃO BRÁS DE ALPORTEL

AMSUBLIME_COSTURARETROSARIA



AS ANDRADE
& SOUSA
LAWYERS

POLÍTICA - CDU



Mário Cunha candidato CDU ao Parlamento Europeu

Com a apresentação da lista completa da CDU ao Parlamento Europeu, que ocorreu no passado dia 18 de Abril em Lisboa, foi tornado público que Mário Cunha integra essa mesma lista.

Mário Rodrigo de Sousa Cunha, tem 38 anos, é advogado e mediador de conflitos. Residente em São Brás de Alportel, ligado ao associativismo, integra os corpos sociais da Associação Al-Portel e é membro fundador do Grupo de Jogos de Tabuleiro de São Brás de Alportel. Faz parte dos corpos sociais da Associação Portuguesa de Juristas Democratas e é dirigente do Movimento de Utentes dos Serviços Públicos. A nível político é eleito na Assembleia Municipal de São Brás de Alportel, membro da Comissão Concelhia de São Brás de Alportel do PCP e da Direção da Organização Regional do Algarve do PCP.

A presença de Mário Cunha na lista da CDU, para o Parlamento Europeu, será uma oportunidade para dar expressão aos problemas e aspirações dos trabalhadores e das populações algarvias que se vêm confrontadas com a falta de soluções no dia-a-dia. Conhecedor da realidade algarvia, o candidato do Algarve, irá participar na campanha regional que a CDU vai realizar até 9 de Junho, numa continuação do muito trabalho que tem sido feito pelos muitos activistas CDU, no sentido de apresentação das nossas propostas e projecto distintivo.

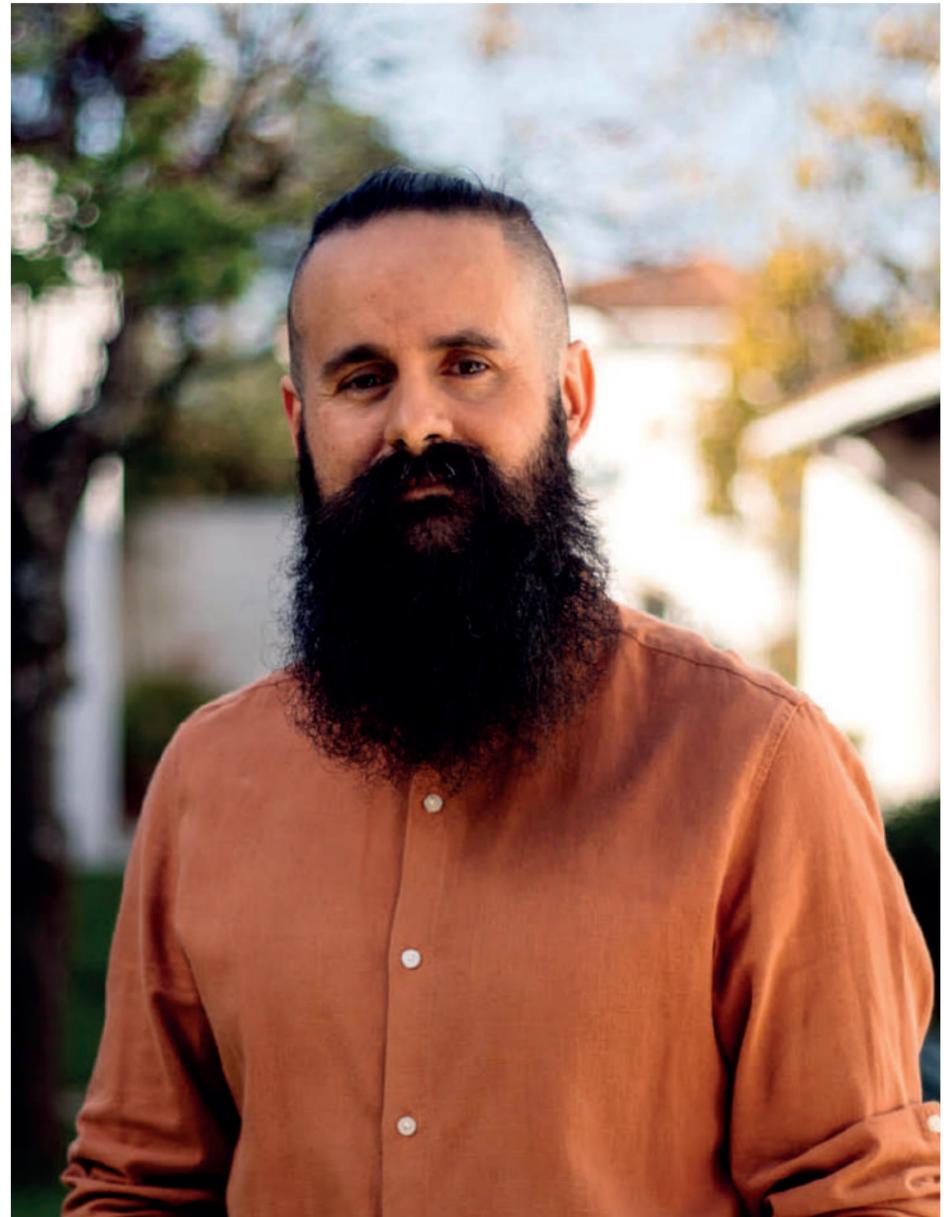
Propostas que vão no sentido de defender no Parlamento Europeu a valorização do trabalho e dos trabalhadores - com o aumento dos salários e das pensões, de combate às políticas de imposição do modelo único de desenvol-

vimento da região e por uma maior diversificação da actividade económica, da melhoria dos transportes, de soluções para a grave crise da habitação, com a denúncia das consequências das privatizações, com a reivindicação de mais investimento público e de desenvolvimento dos serviços públicos melhorando as condições de vida de quem vive, trabalha, estuda ou visita a região.

As mulheres e homens, que integram a Candidatura da CDU, tal como Mário Cunha, dão confiança pelo compromisso que assumem com o povo na defesa dos seus direitos, das suas condições de vida, do direito a um caminho de desenvolvimento, de uma política que harmonize o desenvolvimento e a natureza garantindo um ambiente ecologicamente equilibrado, na afirmação da soberania nacional, comprometidos com a defesa de quem trabalha, pela repartição mais justa da riqueza por quem a produz e que assumem papel destacado na batalha por um Portugal democrático e desenvolvido numa Europa de paz, soberania, progresso social e cooperação entre todos os povos.

É preciso dar força à CDU para defender intransigentemente os interesses nacionais no Parlamento Europeu, face às imposições e constrangimentos impostos pela UE, que são defendidos em Portugal por PS, PSD, CDS, CH e IL.

Mário Cunha participou, solidariamente, junto com uma delegação da CDU, na acção de protesto dos trabalhadores dos CTT, no passado Sábado em Faro. É justa a luta destes trabalhadores contra as imposições da empresa e por aumentos salariais.



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

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

Caring for you A Cuidar de Si
Serviço de Apoio Domiciliário

OS Nossos Serviços Incluem:

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

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

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

Dra. Patrícia Vaqueirinho
Assistente Social e Diretora Técnica

"PACHARRA"
Construções Manuel Martins Negrão Júnior Lda.

É bom viver em São Brás

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

POLÍTICA - PS



Meio século de liberdade e desenvolvimento em São Brás de Alportel



São Brás de Alportel celebrou com honra e dignidade o 50.º Aniversário do 25 de Abril de 1974 com um Programa Comemorativo que se prolonga até ao final de 2025, que muito dignifica a nossa terra e que nos deve orgulhar a todos os são-brasenses.

A concelhia do PS enaltece a dignidade destas comemorações que resultam do empenho dos nossos autarcas, que são um exemplo na dedicação à defesa da História e do Património, mas também do forte envolvimento da nossa comunidade, que é de facto um exemplo, hoje como há 50 anos atrás, na forma elevada, cívica e humanista, como no passado e no presente se compromete com os supremos valores da liberdade, da paz e da democracia.

A criação de uma comissão alargada, que integra representantes das diferentes forças partidárias, a ativa participação das associações no desfile até ao Largo de São Sebastião na manhã do dia 25 de abril, onde foi instalado um cravo gigante com seis metros de altura elaborado por funcionários da Câmara Municipal; mas também a magnífica representação artística do dia Revolução, fruto da iniciativa do Grupo Carolas, com muitos amigos que se associaram, são bem exemplos desta participação ativa da nossa população, sempre unida nas

grandes causas.

A revolução de 1974 permitiu pôr fim a um regime autoritário, que reprimia as liberdades individuais, censurava a imprensa e limitava os direitos políticos dos cidadãos e instaurar um regime de liberdade e democracia, que foi fundamental para o desenvolvimento do poder local e para que possamos usufruir, hoje, da excelente qualidade de vida de São Brás de Alportel.

Nesta ocasião, gostaríamos ainda de deixar uma nota de agradecimento a muitos cidadãos que têm dado muito de si à causa pública, nas pessoas dos primeiros corajosos de assumir a 1ª comissão administrativa: António Chaves de Oliveira Pinto (presidente), António Jacinto Ferreira (vogal), José Amândio Afonso Pereira (vogal), Mateus Manuel Lopes de Brito (vogal), e Maria Mercedes Gonçalves Martins (vogal) e deixamos o nosso profundo agradecimento pelo trabalho de fazer acontecer a democracia em São Brás de Alportel.

ALMOÇO CONVÍVIO JUNTOU A FAMÍLIA SOCIALISTA PARA CELEBRAR 50 ANOS DE LIBERDADE E DEMOCRACIA

No passado dia 25, celebrámos estes 50 anos de Liberdade e Democracia num almoço convívio que juntou muitos mili-

tantes e amigos, num tributo aos construtores da Liberdade.

No nosso concelho, assim como em todo o país, o povo saiu às ruas para celebrar o fim da ditadura e o início de uma nova era de liberdade e democracia. Evocar esta memória e recordar as conquistas de Abril é essencial na caminhada de desenvolvimento.

A chegada da democracia a São Brás de Alportel trouxe consigo uma série de transformações significativas. Instituições democráticas, como partidos políticos e associações cívicas, foram estabelecidas, permitindo que os cidadãos participassem ativamente no processo político. A liberdade de expressão foi restaurada e além disso, políticas de desenvolvimento económico e social foram implementadas, visando melhorar as condições de vida da população.

Hoje vivemos numa terra vibrante e dinâmica, onde a democracia é celebrada, valorizada e acima de tudo respeitada e bem gerida.

É importante destacar que a gestão rigorosa de São Brás de Alportel não se limita apenas ao presente, mas a muito trabalho feito no passado, que se reflete nos dias de hoje, mas também se orienta para o futuro. Os autarcas eleitos pelo Partido Socialista no executivo municipal estão conscientes dos desafios e das oportunidades que se colocam ao município e estão empenhados em encontrar soluções sustentáveis e inovadoras para os enfrentar.

O respeito pelas conquistas do 25 de abril e a gestão rigorosa do município estão intrinsecamente ligados, representando o compromisso dos nossos autarcas com os valores democráticos, a responsabilidade e a excelência na gestão dos dinheiros públicos.

A concelhia do PS realça que o município, no ano que passou, teve o rácio do endividamento mais baixo desde 2020, o que mostra a capacidade do município de cumprimento das suas dívidas, dado que quanto menor for o seu valor maior a sua estabilidade financeira, o que só

revela boa saúde do município a este nível = 6.75

O prazo médio de pagamento de 12 dias reflete bem o empenho dos trabalhadores do município, bem como o rigor pretendido por parte do executivo num compromisso com a gestão estável e responsável da autarquia e uma estratégia eficaz de recursos financeiros.

Por todas estas razões, devemos reconhecer que ser autarca em Portugal hoje não é tarefa fácil. Infelizmente alguns políticos menos corretos (de todos os partidos, diga-se), bem como a comunicação social, têm contribuído ao longo dos últimos anos para descredibilizar uma classe de autarcas que dão de si mais do que aquilo que lhes é exigido.

Mas a verdade é que ser autarca é mais do que apenas um cargo político. É uma missão, é uma responsabilidade e, acima de tudo, um compromisso com o bem-estar e o progresso das populações. E aqueles que o fazem diariamente, os eleitos do PS na nossa terra, fazem-no com esse espírito de missão e com vontade de continuar a trabalhar por São Brás de Alportel e a fazer acontecer a Revolução de 25 de Abril todos os dias, na vida de todos!

Mas, apesar de todas as dificuldades, ser autarca é também uma oportunidade única de fazer a diferença na vida das pessoas. É poder ver o impacto direto das suas ações na melhoria da qualidade de vida da população! E que impacto se tem visto na modernização da nossa vila que cada vez mais está agradável para todos os são-brasenses e para quem nos visita!

Viver em São Brás de Alportel sabe bem e recomenda-se!

Maio de 2024
A Concelhia de São Brás de Alportel
do Partido Socialista

Bc
design

Benedito Cozinhas

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

289 841 893 / 96 32 62 444

geral@beneditocozinhas.com
www.beneditocozinhas.com

Cozinhas

Kitchens



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.

POLÍTICA - PSD



Bruno Sousa Costa assume a posição de Número 2 do PSD no Algarve



No passado domingo, 12 de maio, na Rocha da Gralheira, ocorreu a cerimónia de posse dos órgãos do PSD/Algarve, contando com a presença de cerca de 150 militantes e simpatizantes do partido. Nesse contexto, Bruno Sousa Costa ascende à posição de número 2 do PSD na região do Algarve.

Bruno Sousa Costa é reconhecido no Algarve como uma figura de elevada competência e respeito. Como vereador da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, tem desempenhado um pa-

pel de destaque, sendo agora elevado à posição de primeiro vice-presidente da Comissão Política Distrital, tornando-se assim o primeiro São-Brasense a alcançar tal posição de relevo na história do PSD/Algarve. Esta nomeação representa tanto uma honra como uma responsabilidade, refletindo o reconhecimento do trabalho credível, responsável e construtivo realizado em São Brás de Alportel.

Cristóvão Norte assume a presidência do PSD Algarve, referiu na sua intervenção que "Bruno Sousa Costa é um quadro de alta competência, amplamente

respeitado no Algarve. A sua liderança como vereador em São Brás de Alportel tem tornado o trabalho do PSD no concelho mais credível", assumindo que "temos a aspiração de conquistar esta câmara com quase 36 anos de poder socialista. E todos sabem quem é o nome que o irá conseguir".

Para os demais cargos, tomaram posse figuras de destaque como José Mendes Bota, assumindo a Presidência da Mesa da Assembleia Distrital, Carlos de Deus Pereira na Presidência do Conselho de Jurisdição, e Carlos Bicheiro, no Conse-

lho de Auditoria Financeira.

Foi ainda eleita para vogal-suplente nesta Comissão Política Distrital, Silvia Revés, algo inédito, sendo também a primeira vez que dois São-Brasenses integram este que é o órgão que dirige a política do PSD no Algarve.

Este evento marca um momento significativo na trajetória do PSD no Algarve, prometendo uma liderança sólida e comprometida com os interesses da região e do partido.

Caminho da Liberdade - 50 anos do 25 de Abril

Há 50 anos, um grupo politicamente heterogéneo de oficiais de média patente, tiveram a feliz iniciativa de tentar, e mais importante, conseguir derrubar o regime ditatorial que Portugal vivia há quase cinco décadas. Graças a esse gesto altruísta e corajoso, eu faço parte da primeira geração que viveu sempre fora de ditadura.

A liberdade é um bem só em si, mas também direi que liberdade só por si, liberdade apenas, é algo que nos deixa um sentimento de trabalho inacabado... Sim, somos livres, mas essa liberdade gera um sentimento positivo de ambição, uma vontade pessoal e coletiva de querer fazer e ir mais além.

Neste momento da nossa história, se olharmos um século para trás, já vivemos mais tempo em democracia do que em ditadura. E o atual regime democrático presenteou-nos com condições únicas para vivermos em comunidade. Desde logo pela liberdade política que nos permite estar aqui hoje a discursar livremente as nossas ideias e ideais, isto era algo impensável durante a ditadura do Estado Novo.

A liberdade de iniciativa, que permite que existam associações como as que hoje partilham connosco esta celebração, pessoas que livremente se associam com um objetivo, um propósito. No tempo do Sr. Salazar este tipo de livre iniciativa era impensável.

Uma das forças motrizes da revolução de Abril, senão a mais importante, foi fazer com que se terminasse a Guerra Colonial. E por isso também vivemos hoje num momento único, em que Portugal

há várias décadas não está em guerra, este estado de paz permite que o nosso país não desperdice vidas e não perca recursos em iniciativas bélicas. Mas este estado de paz não significa que não existam ameaças, e nos últimos anos e meses, algumas dessas ameaças têm-se tornado mais evidentes, atentem à guerra que a Rússia faz na Ucrânia, atentem ao crescente conflito no Médio Oriente. Como sociedade temos que prezar o estado de paz em que vivemos, mas para isso não podemos descurar as nossas funções na Defesa Nacional, quer no quadro autónomo, quer no quadro das alianças militares de que o nosso país faz parte.

Muitas vezes a minha geração que sempre viveu em democracia, tem alguma dificuldade de perceção de toda a amplitude negativa que a ditadura trouxe ao nosso país, por exemplo na atividade económica.

Imaginem que vivíamos num país onde apenas alguns poucos podiam estudar, onde apenas alguns podiam aprender. Imaginem que vivem num país onde nem todos podiam transformar as suas ideias em negócios, onde só alguns tinham acesso permitido a iniciar as suas empresas, obviamente que nesse país a capacidade de as pessoas terem horizontes mais largos nas suas vidas, nos seus negócios, e, nas suas atividades criativas era cerceado logo à partida.

E esse efeito castrador limitador da nossa iniciativa e da nossa capacidade de empresa é algo que persiste no tempo. É uma mochila que quanto mais vivemos em liberdade democrática mais leve vai ficando, mas é uma mochila que as

gerações passadas tiveram de carregar, e no início acreditam que era uma mochila bem mais pesada.

Voltando novamente um século atrás, em 1924 vivíamos em democracia, mas essa democracia era muito diferente da que conhecemos hoje, por exemplo a forma desigual como as mulheres eram tratadas seria claramente uma afronta para os padrões de hoje, e isto serve de reflexão ao caminho que a nossa democracia tem vindo a percorrer, no nosso país e no nosso concelho.

Hoje ressurgem no nosso país algumas forças políticas, com resquícios da antiga ditadura, umas mais próximas de purismos ideológicos, e, outras que chegam disfarçadas de populismos que tudo a todos prometem. Mas não se enganem as ditaduras, sejam de direita sejam de esquerda são acima de tudo, e a espeznhar todos, pura e miseravelmente regimes autoritários.

E mesmo no nosso pacato concelho, existem alguns pequenos defeitos democráticos a que devemos estar atentos.

Quando tendemos a cair na soberba de não aceitar as ideias dos outros, ou mesmo quando perversamente as ignoramos para mais adiante fazer delas nossas ideias.

Quando para cargos dirigentes de instituições de direito publico e mais gravosamente direito privado, colocamos ou influenciámos que se coloquem pessoas únicas e exclusivamente do nosso interesse ideológico, ou pior ainda quando incentivamos que se coloquem nesses cargos pessoas que não sabem ou não podem vocalizar livremente a sua vontade. Ou quando os líderes do nosso poder

local, demoram tempos infindos, evitam, ou mesmo não emitem qualquer resposta a questões ou solicitações de municípios, apenas por contrariarem a ideia de que vivemos num concelho perfeito.

Caros São-Brasenses, devemos estar vigilantes de estas atitudes, pois estes pequenos defeitos democráticos, quando não identificados e combatidos, podem gerar grandes problemas para a nossa comunidade, e para as conquistas da nossa democracia.

O 25 de Abril trouxe-nos a liberdade, e com ela o livre arbítrio, a vontade de fazer com essa liberdade o que quisermos. Espero que continuemos como nação a fazer em liberdade um caminho virtuoso como fizemos até aqui. Caminho esse que começou há 50 anos, e, que teve outros momentos altos: O 25 de Novembro de 75 momento fulcral de viragem e de estabilização da nossa democracia; A forma como soubemos desmilitarizar os órgãos políticos do nosso país; O caminho da convergência europeia que nos levou a membro de pleno direito na União; E como hoje vivenciamos em plena comunidade com os Países de Língua Oficial Portuguesa.

Viva o 25 de Abril
Viva a Democracia
Viva São Brás de Alportel



IVO TOMÉ

Vice-Presidente do PSD de São Brás de Alportel |
Deputado da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel

IMIGRANTES + AGENDA | AMIGOS DO MUSEU



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

À conversa com João Barbosa

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

Este mês convidamos a conhecer João Barbosa.

Nascido na ilha de Santo Antão, em Cabo Verde, há 64 anos, João Barbosa tem boas recordações da sua terra natal. Logo aos 10 anos começou a aprender a cortar cabelo e chegou a ponderar montar a sua própria barbearia. Nos seus sonhos também estava a possibilidade de ser mecânico ou electricista automóvel ou ainda electricista de construção civil. Não obstante, agarrou a oportunidade de trabalhar como servente de pedreiro.

Aos 21 anos, deixa a sua família, a sua namorada Joana (amiga e vizinha de infância) e a terra que o viu nascer para se aventurar e experimentar a construir a sua vida em Portugal.

"É preciso coragem", confessa recordando que os dois primeiros anos em que viveu em Lisboa foram complicados. Começou a trabalhar como servente de pedreiro e rapidamente passou a aprendiz de pedreiro. Mas a confusão das grandes cidades e o frio do inverno não o convenciam.

Entretanto, vem visitar um tio que morava em Luz de Tavira. Gostou do clima e do ambiente e perguntou logo se podia vir morar para o Algarve. Diz que no mesmo dia foi a Lisboa buscar as suas coisas e regressou!

Trabalhou como pedreiro em empresas como Soares da Costa, com o Eng.º Vasco Ferreira e Ilídio Monteiro, em obras distribuídas por Faro, Quinta do Lago, Vale do Lobo e Tavira.

Há 37 anos, preparou tudo para trazer a sua namorada para Portugal. Casaram por procuração, Joana veio para o Algarve e construíram a sua vida em comum que deu frutos pois têm um filho e uma filha.

Há 14 anos que a família Barbosa mora na zona das Mealhas, local que aprecia muito e onde aproveita para se dedicar à sua horta onde vê crescer o que cultiva.

Quando começou a trabalhar com o saudoso Emídio Cruz começou a trabalhar em Quarteira e em São Brás de Alportel, entre outros locais.

Foi assim que começou a procurar casa em São Brás de Alportel, tendo morado cinco anos na Rua Gago Coutinho.

"São Brás de Alportel é a zona onde parei mais e onde gosto de viver" observa apontando que "o povo daqui acolhe bem as pessoas de fora. Encontrei bom acolhimento, arranjei muitos amigos".

Surgiu logo uma grande empatia e amizade entre João e Emídio, que o apresentou e convidou a integrar o Clube de Caça e Pesca de São Brás de Alportel.

Atualmente, é o presidente deste clube são-brasense e é responsável pela organização dos seus convívios e das várias atividades. "É malta muito boa e o convívio é muito bonito", comenta.

Já teve oportunidade de voltar a Santo Antão algumas vezes e até construiu lá uma casa de família. Cheio de energia, diz que vai continuar a trabalhar mesmo depois da idade da reforma e que não sabe se irá morar para a sua terra natal quando se reformar.



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

DATA	 Agenda Events - Amigos do Museu
04 JUNHO / JUN Terça / Tuesday 14:30	Palestra Arqueológica (AAA) / Archaeological Talk (em Inglês) "As origens e a história cultural da papoila do ópio (Papaver somniferum L.): genómica, arqueologia e botânica" "The origins and cultural history of the Opium poppy (Papaver somniferum L.): genomics, archaeology and botany" by Hugo Oliveira. Entrance: 5€
07 JUNHO / JUN Sexta / Friday 18:00	Clube de Cinema Documental Documentary Film (legendas em inglês) (In English) "Push / "Empurrar" por/ by Fredrik Gertten. Entrada / Entrance 4€/2€ para sócios
11 JUNHO / JUN Terça / Tuesday 19:00	Quiz Helping Hands Algarve / Mãos que ajudam Algarve (em inglês) Participação / Invoice: 3,5€
16 JUNHO / JUN Domingo / Sunday 19:00	Concerto / Concert Algarve Jazz Collective no Jardim / in the garden. Entrada: 15€ / 12€ (Amigos) Org: Amigos do Museu
21 JUNHO / JUN Sexta / Friday 18:00	Clube de Cinema Documental Documentary Film. (legendas em inglês) (In English) "Caverna dos Sonhos Esquecidos" / "Cave of Forgotten Dreams" por/by Werner Herzog. Entrada / Entrance 4€/2€ para sócios
16 JUNHO / JUN Domingo / Sunday 19:00	Clube de Cinema Documental Documentary Film (legendas em inglês) (In English). "Não são permitidos cães ou Italianos" / "No dogs or Italians Allowed" por/by Alain Ughetto Entrada / Entrance 4€/2€ para sócios
27 JUNHO / JUN Quinta / Thursday 10:00	Feira do Livro / Book Sale Entrada / Entrance: free

DATA	 Agenda Events - Amigos do Museu
31 MAIO / MAY Sexta / Friday 19:00	Inauguração Exposição de Fotografia / Opening New Exhibition: Vida Selvagem / Wildlife Entrada Gratuita / Free entrance Org: Grupo de Fotografia do Algarve / APG
até/until 29 Maio/ May	Galeria Velha. Nova Exposição de Fotografia / New Exhibition: Padrões e Texturas / Patterns & Textures Entrada Gratuita / Free entrance. Patente. Org: Grupo de Fotografia do Algarve / APG
até/until 03 Junho/ June	Galeria Nova / New Gallery. Nova Exposição de Pintura colectiva / New Collective Art Exhibition - ARTeLINK Entrada Gratuita / Free entrance
até/until 22 Junho/ June	Inauguração Exposição de Arte "Expressões" por Isabel Lopes / Opening New Exhibition: "Expressions" by Isabel Lopes Dia 8 Sábado / Saturday 17h00. Entrada Gratuita / Free entrance. Org: Amigos do Museu



BOA VIDA

DEMONSTRAÇÃO GASTRONÓMICA

Chef João Mendonça



ENTRADA *Tiborna de Muxama de Atum com Abacate e Coentros*

INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS):

- 1 baguete ou pão caseiro
- 2 tomates
- 1 muxama de atum
- 50 gr azeitonas pretas descaroçadas
- 1 abacate
- 1 lima
- 1 cebola roxa
- coentros q.b
- azeite extra virgem q.b
- flor de sal q.b

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO

- Corte o pão em fatias uniformes e torre;
- Corte o tomate e o abacate aos cubinhos;
- Pique a cebola roxa e as azeitonas;
- Coloque numa tigela e tempere com o azeite e o sumo de lima. Finalize com coentros picado e flor de sal.
- Corte a muxama de atum em fatias finas.

Sugestão de Empratamento:

- Coloque a fatia de pão, a muxama e o preparado do tomate. Regue com um fio de azeite.

PRATO PRINCIPAL *Xarém de Camarão e Berbigão com Coentros*

INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS):

- Ingredientes (para 4 pessoas):
- 20 gr alho
- 200 gr cebola
- 200 gr alho francês
- 1 folha de louro
- 1 dl vinho branco
- 250 gr sêmola de milho
- 2 lt caldo de marisco
- 600 gr de camarão
- 1 kg berbigão
- 200 gr coentros
- sal q.b
- azeite q.b

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO

- Pique o alho, a cebola, o alho francês e refogue em azeite;
- Coloque num tacho os ingredientes e a folha de louro. Refresque com vinho branco;
- Adicione o caldo de marisco;
- Com a ajuda de umas varas incorpore a sêmola de milho;
- Deixe cozer lentamente, aproximadamente 40 min, até o xarém estar cozido;
- Adicione o miolo de camarão e o berbigão;
- Deixe cozer até o berbigão abrir;
- Termine com os coentros picados;
- Retifique os temperos e sirva.

SOBREMESA *Laranjas Maceradas em Vinho Moscatel*

INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS):

- 1 kg laranjas
- 1 dl moscatel
- 50 gr mel
- 80 gr passas de uva
- 80 gr amêndoas torradas
- canela em pó q.b.
- Hortelã q.b.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO

- Descasque as laranjas, corte em rodela e coloque numa travessa;
- Numa taça emulsione com a ajuda de umas varas, o moscatel e o mel;
- Regue as laranjas;
- Leve ao frigorífico cerca de 30 min;
- Adicione as amêndoas e as passas;
- Polvilhe com canela e hortelã picada.

FICHA TÉCNICA

O SAMBRASENSE

Mensário de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

Proprietário: Jornal O Sambrasense - União Desportiva e Recreativa Sambrasense
Sede Editor: Rua Luís Bivar Nº13 8150-156 São Brás de Alportel
Morada Editor: Rua Luís Bivar Nº 13 8150-156 São Brás de Alportel
Sede Imprensa: LUSOIBÉRIA
Morada Impressão: Av. da República N.º 6, 1.º Esq. 1050-191 Lisboa
Telf.: +351 914 605 117
Email: comercial@lusoiberia.com
NRº ERC: 110646
N.º de Depósito Legal: União Desportiva e Recreativa Sambrasense
NIPC: 501302026
Fundador: Dr. Jacinto Duarte
Director: Bruno Sousa Costa
Chefe de Redacção: Isa Vicente

Redacção: Isa Vicente
Colaboradores/Colunistas: David Mendes, Sílvia Revés, Rita Guapo, Alain Guerreiro, Gilmar Brito, Vânia Mendonça, Paulo Bernardo, Celso Brito, Diogo Duarte, Joaquim Mendoza, Bruno Costa, Susana Lourenço, Graça Passos, Sílvia Viegas, Carmen Macedo, Hugo Barros, Marisa Belchior, Henrique Dentinho, Armando Ventura e Gonçalo D. Gomes
Fotografia: Isa Vicente
Design: Stefanie Boucinha
Triagem Média: 1500 exemplares
Expedição e distribuição: LUSOIBÉRIA e CTT (Assinantes), União Desportiva e Recreativa Sambrasense (Bancas e Postos de Venda)
Redacção e Administração: Tel/fax: 289 841 439
Email: redacao.jornal.osambrasense@gmail.com
Morada Redacção/Administração: Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel

Membro: AIND
Os artigos e notícias publicadas em "O Sambrasense" quando assinados, ainda que por simples iniciais ou pseudónimos - devidamente identificados, são da exclusiva responsabilidade dos seus autores. As opiniões expressas nos artigos ou colunas, não são nem reflectem necessariamente, as opiniões dos responsáveis pelo jornal. Do mesmo modo, não nos consideramos obrigados a publicar os originais que nos enviem sem serem solicitados, salvo nos casos que a Lei de Imprensa o impõe. Mais informamos que não devolvemos os originais que nos enviem e que por qualquer motivo, não sejam publicados, assim como, os artigos e notícias que forem enviados a este Jornal sob a forma de anonimato não serão publicados
Assinatura do Jornal: Para Portugal: 20,00€, para a Europa: 30,00€ e para o resto do mundo: 40,00€

Modo de pagamento: Pagamento na Secretária - Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Vale Postal, mencionando sempre o Nº ou Nome de Assinante. Pagamento através de Cheque à ordem de União Desportiva e Recreativa Sambrasense, e enviar para a seguinte morada, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante. União Desportiva e Recreativa Sambrasense, Rua Luís Bivar Nº 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Transferência Bancária, mencionando sempre, o Nº ou o Nome de Assinante.
NIB: 40268533014
IBAN: PT50 0045 7212 4026 8533 0142 9
SWIFT/BIC: CCCMPTPL

A FECHAR



Benção das Pastas

Jovens sambrasenses são finalistas universitários por todo o país

O mês de maio é por norma o mês em que a maior parte dos cursos do Algarve e do País celebram o término do curso com a Bênção das Pastas.

O Jornal O Sambrasense todos os anos faz um trabalho de pesquisa em que recolhe e divulga o maior número de jovens sambrasenses recém-licenciados nas mais diversas áreas e nos vários pontos do país.

Apesar de não termos conseguido contactar todos os jovens recém-licenciados, partilhamos com os nossos leitores alguns sambrasenses que alcançaram assim mais um grande passo no seu caminho.

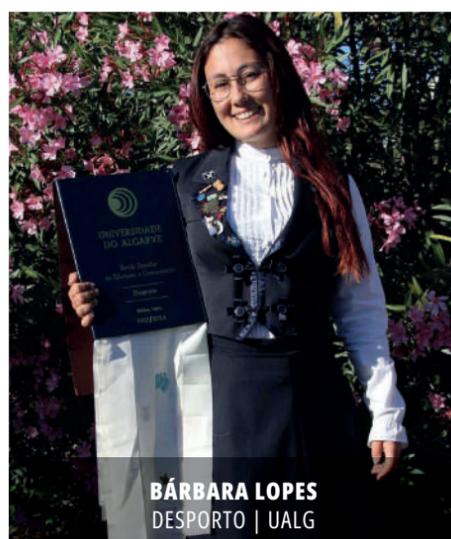
Muitos parabéns a todos!



AFONSO FERREIRA
GESTÃO DE EMPRESAS | UALG



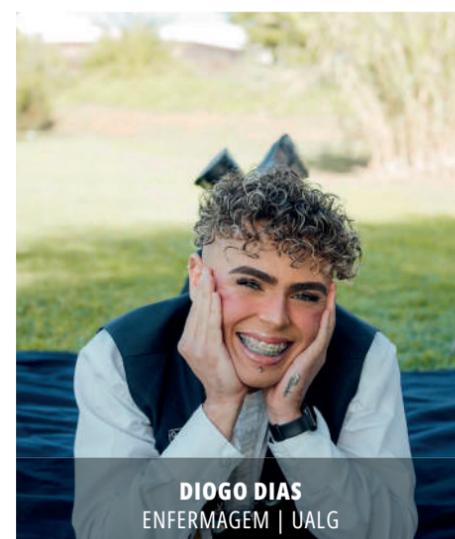
ALEXANDRE BARROS
GESTÃO DE EMPRESAS | UALG



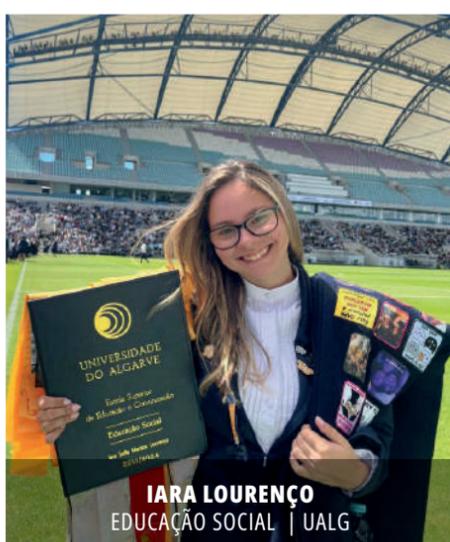
BÁRBARA LOPES
DESPORTO | UALG



BÁRBARA NEVES
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA FORMAÇÃO | UALG



DIOGO DIAS
ENFERMAGEM | UALG



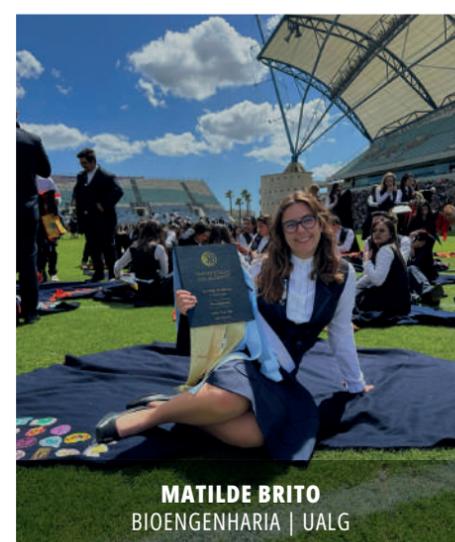
IARA LOURENÇO
EDUCAÇÃO SOCIAL | UALG



LUCY ELLEN
TERAPIA OCUPACIONAL | INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA, ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE



MARIANA GONÇALVES
PSICOLOGIA | UALG



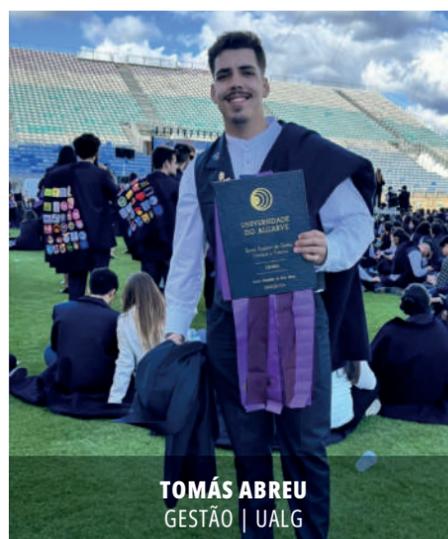
MATILDE BRITO
BIOENGENHARIA | UALG



RAQUEL CORREIA
MARKETING | UALG



SÉRGIO LUZ
DIREITO | FACULDADE DE DIREITO DA UNIVERSIDADE DE LISBOA



TOMÁS ABREU
GESTÃO | UALG



TOMÁS CARRASCO
ENGENHARIA MECÂNICA | UALG