



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

OPINIÃO

05

**A INSEGURANÇA
EM SÃO BRÁS DE
ALPORTEL : UMA
CHAMADA À AÇÃO**

ENTREVISTA

22

**LÚCIA MARIA:
O RELATO DE UMA
MÃE DE PERDA
E SUPERAÇÃO**

DESPORTO

25

**UNIÃO SAMBRASENSE
APRESENTA EQUIPAS
TÉCNICAS PARA 24/25**

A FECHAR

32

**DORA NUNES GAGO
VENCE GRANDE
PRÉMIO
DA LITERATURA**



DESTAQUE

**TOMÁS MORENO assina pelo Vitória
Sport Clube**

P.12 |



P.26 | POLÍTICA PS

MARLENE GUERREIRO Eleita Presidente
da Concelhia do PS São Brás de
Alportel



P.24 | DESPORTO

DOMINGOS JACINTO e MIGUEL INEZ: a grande
entrevista sobre a Sociedade 1º Janeiro



P.28 | POLÍTICA PSD

RUI SILVA REELEITO Presidente da
Comissão Política do PSD de São Brás
de Alportel



P.16 | EM FOCO

A JORNADA DA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL:
do sedentarismo ao atletismo

NESTA EDIÇÃO:
seção informativa em inglês

IN THIS EDITION:
informative section in english

P.13



Feira da Serra

 <p>25 1ª Fase David Carreira</p>	 <p>26 2ª Fase Diogo Piçarra</p>
 <p>27 3ª Fase Anjos</p>	 <p>28 4ª Fase Barbara Bandeira</p>

25-28 julho
São Brás de Alportel

A ABRIR

Editorial



BRUNO SOUSA COSTA
Presidente da Direção da UDRS.

Estimados São-Brasenses,

Neste editorial, gostaria de partilhar convosco um balanço das atividades e conquistas da União Desportiva e Recreativa Sambrasense, bem como algumas novidades emocionantes para o futuro próximo.

No que diz respeito ao futebol, a nossa modalidade principal, a última época

trouxe resultados dignos de destaque, tanto nos escalões de juniores como de seniores. Nos juniores, assistimos a um desenvolvimento impressionante dos nossos jovens atletas, que competiram com garra e determinação. Afirmamos a renovação dos nossos treinadores, César Martins e José Candeias, foi um passo importante, assim como a adição de Miguel Jesus à equipa técnica. Miguel, um ex-jogador da casa que dedicou cerca de 15 anos ao clube, retorna agora para transmitir sua experiência e paixão às novas gerações.

No escalão dos seniores, a nossa equipa mereceu o reconhecimento de todo o Algarve, vivendo uma época notável. No próximo ano, temos de demonstrar a ambição de alcançar a fase de campeão e lutar pela tão desejada subida. Mantemos a confiança na equipa técnica composta por Carlos Lopes, André Costa e João Belguinha, e contamos orgulhosamente com eles e com os nossos treinadores de guarda-redes, António Pires, Octávio Moleiro e Fábio Miguel.

É com satisfação que anunciamos a

aprovação da nossa candidatura ao Prémio Desporto + Acessível com o projeto da Pista Exterior de Boccia. Este projeto visa criar um campo de Boccia acessível no Campo Sousa Uva, promovendo a inclusão e participação de pessoas com deficiência. Com um orçamento estimado de 7000€ para a base em betão armado, as atividades incluem planeamento, construção e adaptação do campo para garantir acessibilidade. Além disso, serão realizadas ações de sensibilização na comunidade e programas de formação. O sucesso será medido pelo aumento da participação de pessoas com deficiência no Boccia. A cerimónia de entrega do Prémio decorrerá em novembro, em Viseu, Cidade Europeia do Desporto.

À medida que celebramos as conquistas do passado, também olhamos com entusiasmo para o futuro. No horizonte, vislumbramos a chegada da tão aguardada Festa do Emigrante, que terá lugar nos dias 16 e 17 de agosto. Este evento especial não só celebra os Sambrasenses que vivem além-fronteiras, mas também reforça os laços que nos

unem como comunidade. Prometemos um fabuloso cartaz que temos anunciado através das redes sociais e convidamos todos os Sambrasenses, onde quer que estejam, a juntarem-se a nós nesta festa de alegria e partilha.

Finalmente, é com grande alegria que informamos que a renovação dos nossos balneários e do edifício de apoio ao campo, com apoio da camara municipal e do Fundo Crescer 2024, avança com bom andamento, prevendo concluir os balneários no início de agosto. Esta iniciativa representa um passo significativo no sentido de proporcionar instalações modernas e funcionais para os nossos atletas e visitantes, reafirmando o nosso compromisso com o desenvolvimento do desporto e bem-estar na nossa comunidade.

Contamos com o apoio contínuo de todos e desejamos a todos um excelente período de férias e de descanso em família, para um retomar cheio de energia e vitalidade.

A União Sambrasense Faz a Força!

MOMENTO DO MÊS

O regresso do soldado a casa



Ao dia 12 de junho, o Jornal O Sambrasense, partilhava nas suas redes sociais, a bonita imagem do sambrasense soldado Coelho de reencontro com a sua família.

O jovem Rodrigo Coelho ingressou na vida militar ao dia 19 de fevereiro no Quartel de destacamento de Beja o R11 tendo sido transferido no passado dia 24 de maio para o R11 destacamento de Tavira.

O jornal O Sambrasense demonstra a sua admiração por este jovem que foi também nosso atleta nas camadas juniores de futebol.

Rodrigo, a tua escolha de servir e proteger o nosso país demonstra um carácter forte e um compromisso inabalável. Lembra-te sempre que, embora enfrentes situações difíceis e desconhecidas, não estás sozinho. Tens ao teu lado a força dos teus camaradas e o apoio de todos nós que acreditamos em ti.

Cada passo que dás, cada decisão que tomas, molda não só o teu destino, mas também o destino de muitos outros. A tua bravura inspira todos à tua volta e serve como um farol de esperança e resiliência.

Que regressemos sempre bem a casa!

BREVES

Jovem sambrasense detido em S. Brás de Alportel por diversos furtos



O Comando Territorial de Faro, através do Posto Territorial de São Brás de Alportel e do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) do Destacamento Territorial de Faro, no dia 29 de junho, deteve um homem de 27 anos, por diversos furtos, no concelho de São Brás de Alportel.

Na sequência de uma denúncia por introdução numa residência, os militares da Guarda dirigiram-se ao local, onde foi possível intercetar o suspeito em flagrante delito.

No decorrer da ação foi possível verificar que pendia sob o suspeito um mandado de detenção, no âmbito de uma investigação que durava há cerca de dois meses, por furtos em residências, furtos e uso de veículos, furtos em interior de veículos e violação de domicílio, ocorridos no concelho de São Brás de Alportel.

O detido foi presente no Tribunal Judicial de Faro, tendo-lhe sido decretada a medida de coação de prisão preventiva.

REORTAGEM

Comemorações dos 50 anos de abril de 1974 | 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, valor e mérito que merecem esta homenagem...

Em parceria com os Jornais Locais partilhamos estas conversas.

MARIA INÊS VILHENA, uma mulher são-brasense no mundo do Futebol

Estivemos à conversa com uma jovem mulher são-brasense, que desde há muito, dá provas de valor e mérito, no mundo tradicionalmente masculino do futebol.

Maria começou a brincar com a bola desde muito cedo. As chuteiras e os relvados fazem parte da sua vida desde os 4 anos de idade, altura em que começou a acompanhar o pai, treinador da Sociedade Recreativa 1º de Janeiro, nas suas rotinas futebolísticas. Uma paixão partilhada que ganhou mais expressividade aos 9 anos, altura em que começou a jogar oficialmente.

Ao fim de apenas um ano de experiência, mas muita determinação em fazer mais e melhor, Maria Vilhena ingressou na Seleção do Algarve - Futebol Feminino, patamar que manteve até aos 15 anos de idade.

Aos 11 anos iniciou a sua carreira futebolística na Sociedade Recreativa 1.º de Janeiro, a primeira casa desportiva que é uma referencia para sempre, numa equipa mista de futebol de 11, onde competiu em pé de igualdade com equipas maioritariamente masculinas, um desafio encarado com convicção e vontade de vencer.

Rapidamente, Maria deu provas do seu talento e trilhou um percurso de sucesso que não passou despercebido. Aos 15 anos ingressou no projeto de futebol feminino do Futebol Clube das Ferreiras e pouco tempo depois foi convocada para a Seleção Nacional Sub 16 de Futebol Feminino, prova do seu talento e mérito. Uma experiência marcante, que muito dignificou o Município de São Brás de Alportel e a comunidade são-brasense.

Mais recentemente, Maria aventurou-se além-fronteiras, é jogadora de futebol e estudante universitária nos Estados Unidos da América!

Quisemos saber como tem sido trilhar este percurso de futebolista, no feminino.

"É difícil para uma mulher jogar uma modalidade como o futebol, onde existem ainda muitos estereótipos. As mulhe-

res são vistas como elementos fracos aos olhos das pessoas e vistas como menos talentosas só por serem mulheres. Foi um pouco complicado para mim quando comecei a ter noção dos comentários e comportamentos por parte dos jogadores e dos pais.

Homens e mulheres são diferentes, mas não significa que existam modalidades só para homens e outros só para mulheres."

Hoje a situação é diferente. É muito mais expressiva a presença das mulheres nas mais diversas modalidades e Maria dá-nos conta disso.

"Para mim é um orgulho ver a quantidade de meninas e mulheres que hoje jogam futebol e que começam cedo a jogar com rapazes. Na minha altura lembro-me que o máximo que havia era uma menina por equipa e eram raras as equipas que tinham uma menina. Hoje, vê-se duas ou três raparigas em cada equipa e até em diferentes escalões, e é um orgulho ver que a falta de raparigas no futebol hoje em dia já não é um problema.

Fico muito feliz de ver o quanto o futebol feminino tem vindo a desenvolver e quero muito continuar a apreciar esta evolução e esta busca pela felicidade e aceitação de cada menina em todas as modalidades."

Mensagem às jovens de hoje?

Atualmente vivemos num mundo onde a discriminação e a desigualdade de género são elementos que impedem que todos brilhem da mesma maneira.

Nós mulheres, as que temos a audácia de sonhar ou poder de lutar, a força de acreditar, nunca podemos perder a esperança de realizar.

Opiniões ou géneros não nos definem, não somos apenas expectativas ou estereótipos impostos por uma sociedade, a nossa essência transcende rótulos e reflete a complexidade e diversidade de quem somos individualmente enquanto seres humanos. **A força de cada mulher encontra-se na liberdade de sermos autênticas, de desafiar normas e na coragem de trilhar o nosso próprio caminho.** Obrigada e um beijinho para todas as mulheres.

Maria Vilhena



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, encobrendo 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.

OPINIÃO

São Brás de ALDI Portel – o quinto impér' mercado

Nosso município, com pouco mais de 11.000 habitantes, viu aprovado (mais!) um novo projeto para a construção de uma quinta superfície comercial de grande/média dimensão. Soma-se ao Intermarché, Lidl, Pingo Doce e Continente, a construção de um Aldi. Este projeto surge num momento em que a Câmara Municipal decide investir na requalificação do centro urbano como forma de promoção do comércio local, gerando uma mensagem contraditória e levantando questões sobre o futuro da economia local.

Embora o projeto de um novo supermercado parta da iniciativa privada, da qual resulta, como benefício imediato, um maior investimento no município e a criação de novos empregos, importa não descordar o impacto negativo deste projeto para a produção local e a sustentabilidade da economia tradicional de São Brás de Alportel. É necessário equilibrar as vantagens e desvantagens deste projeto para garantir um desenvolvimento harmonioso e sustentável da vila.

De modo geral, as grandes superfícies têm um papel indiscutível na criação de empregos. Cada novo supermercado

pode empregar dezenas de trabalhadores, proporcionando uma maior estabilidade financeira para muitas famílias. Além disso, a conveniência e a variedade de produtos oferecidos por estes estabelecimentos atraem os consumidores, impulsionando a atividade económica na vila.

Por outro lado, a proliferação dos supermercados prejudica gravemente os pequenos produtores locais, dado que as grandes superfícies tendem a privilegiar produtos de marcas nacionais e internacionais, relegando os produtos locais para segundo plano ou até mesmo excluindo-os das prateleiras. Isso não só limita as opções dos consumidores, mas também ameaça a sobrevivência dos produtores locais, que dependem do mercado local para escoar os seus produtos.

A aprovação do plano de construção de um novo supermercado simultaneamente à aprovação de um plano de requalificação do centro urbano – curiosamente, anunciado no mercado municipal – é, em primeiro impacto, contraditória. Se, por um lado, há um esforço para revitalizar o espaço onde os produtores locais vendem os seus produtos, por outro, a aber-

tura de mais um supermercado pode comprometer esses mesmos esforços. Esta dualidade de políticas levanta dúvidas sobre a real estratégia de desenvolvimento económico e social para a vila.

Poder-se-ia argumentar dizendo que a revitalização do centro urbano é uma política compensatória, não contraditória. Porém, nos meandros políticos, a captura de investimento é também um processo negocial, nos quais se estabelecem acordos de lado a lado na fixação de investimento no Município – tal como acontece com qualquer outro projeto de grande envergadura.

Todavia, a sustentabilidade deve ser uma preocupação central nas decisões de desenvolvimento económico. A dependência excessiva dos supermercados pode levar a um modelo económico insustentável a longo prazo, onde os lucros são drenados para fora da comunidade e os produtores locais são empurrados para uma situação de inviabilidade económica. Promover e apoiar o mercado local é investir diretamente na economia da vila, garantindo que o dinheiro gerado na comunidade permanece na comunidade.

É, por tudo isto, crucial que possamos

refletir cuidadosamente sobre as escolhas que estão a ser feitas. A aprovação de mais um supermercado pode trazer benefícios imediatos, mas a longo prazo pode comprometer a vitalidade económica e cultural da vila. O equilíbrio entre a modernização e a preservação das tradições locais é essencial para um futuro próspero e sustentável para todos.

São Brás de Alportel atravessa um momento de viragem. As decisões que tomarmos hoje moldarão o futuro da nossa comunidade. Ao mesmo tempo que acolhemos o progresso e a modernização, devemos garantir que não sacrificamos aquilo que nos torna únicos. Proteger e promover os produtos locais é fundamental para preservar a nossa identidade e assegurar a sustentabilidade económica a longo prazo.



DIOGO DUARTE

Pérola do Atlântico



Nada me faria antecipar o quão facilmente me iria apaixonar pela ilha da Madeira. Sendo franca, o sonho sempre foi o de conhecer os Açores. Eram as paisagens impressionantes deste arquipélago, de natureza no seu estado mais puro, as que mais ansiava conhecer, mas a verdade é que bastaram três dias para conhecer os mais lindos recantos e rapidamente me render à surpreendente beleza natural desta ilha.

Aterrámos em Santa Cruz a meio da manhã, alugámos um carro (o nosso maior aliado para calcorrear a ilha de fio a pavio) e rumámos a Câmara de Lobos para almoçar num restaurante, não muito longe da sua pequena baía piscatória, onde me deleitei com milho frito, bolo do caco e, pela primeira vez, com as típicas e deliciosas lapas grelhadas. Começávamos bem!

Ficámos hospedados na Ribeira Brava, um município localizado a meio da ilha e, por isso, estrategicamente perto de tudo, num encantador airbnb com uma

vista deslumbrante sobre o Atlântico que parecia inspirar-nos à imensidão da ilha. Feito o check-in, começámos por aproveitar aquela primeira tarde para conhecer o Cabo Girão que, com 580 metros de altitude, é considerado o cabo mais alto da Europa. Podem só imaginar o panorama desta arriba litoral. De cortar a respiração. Em seguida, rumo ao norte da ilha, subimos a Serra de Água, em direção a Porto Moniz, passando pela Cascata do Lombo do Mouro e o Miradouro do Bico da Cana, onde fomos surpreendidos por uma pequena manada de vacas que, pastando, pouco parecia importar-se com a nossa presença.

Não estivéssemos nós em finais de fevereiro e o mar, por isso, com temperaturas pouco convidativas e a peculiaridade das Piscinas Naturais de Porto Moniz teria sido mais que um lindo cenário a fotografar. Que pena tive de não ter fruído mais daquele lugar. Concluímos este primeiro dia no Miradouro do Farol da Ponta do Pargo, no município da Calheta a oeste da ilha da Madeira, depois de

alguns kms de paisagens deslumbrantes de escarpas e verdes infinitos, onde desfrutámos de um indescritível pôr-do-sol, na verdade dos mais inebriantes que presenciei até hoje.

Amanhecemos cedo, no dia seguinte, com um único objetivo: assistir ao nascer-do-sol e percorrer a vereda da Ponta de São Lourenço, a longa e lindíssima península que constitui o extremo oriente da ilha da Madeira. Estava uma manhã muito bonita e solarenga. Não conseguirei descrever o que foi caminhar ao longo dos vários miradouros ou descer à praia de São Lourenço, onde areias brancas são substituídas por pedras basálticas, o cenário transporta-nos no tempo e damos por nós a imaginar as extraordinárias caravelas portuguesas que no século XV ali aportaram.

Seguimos para o Funchal, naquela manhã vibrante, para visitar o Mercado dos Lavradores situado no centro da cidade do Funchal. Conhecido pelas suas magníficas bancas, fiquei impressionada pela diversidade e qualidade dos produtos expostos, nomeadamente especiarias e as deliciosas frutas híbridas que, de banca para banca, nos iam dando a provar. Caro, sem dúvida, mas quando no Funchal este é claramente um local de passagem obrigatória. Resolvemos almoçar por ali perto e demos com uma tasquinha nas traseiras do mercado que, posso já adiantar, além de nos servir iguarias deliciosas, como peixe-espada frito e de cebolada, acabou por revelar-se o local de eleição para experimentar a melhor poncha da viagem. Feita na hora, começamos por beber uma deliciosa poncha à Pescador, com o intuito de experimentar durante o almoço outras, como a de Tangerina ou de Maracujá, porém, estava tão, mas tão deliciosa que, terminada a primeira, optámos por repetir outra dose daquela que os puristas dizem ser a única e verdadeira poncha da Madeira.

Prosseguimos viagem para nordeste,

em direção ao Parque Natural do Ribeiro Frio e à Levada dos Balcões. Com pouco mais de 1,5 km posso dizer que percorrer esta levada foi um passeio tranquilo com um final inusitadamente incrível. Uma caminhada essencialmente plana, imersa no verde da Serra do Faial e as incessantes águas correntes como música de fundo, até chegarmos ao Miradouro dos Balcões. Nada nos poderia ter preparado para a maravilhosa vista do vale adornado com o mais lindo arco-íris que teríamos o privilégio de contemplar. Indescritível!

Naquela tarde, depois de passarmos pelas Casas Típicas de Santana, mais audazes que nunca resolvemos percorrer a Levada do Rei. Três horas e meia de caminhada, imersos numa floresta exótica salpicada por cascatas, túneis formados pela vegetação abundante e o apaziguante chilrear misturado com o contínuo leito de água que ladeava todo o percurso. Simplesmente apaixonante.

Não poderíamos despedir-nos da Madeira sem antes nos deliciarmos com as típicas e aromáticas espetadas de novilho em pau de loureiro, bolo do caco torrado e um belíssimo tinto Burmester de 2020 a acompanhar, naquele que seria o nosso derradeiro jantar naquela ilha.

Na manhã seguinte, antes de regressarmos a casa, resolvemos voltar ao Funchal e vaguear uma última vez pelas suas ruas. Enquanto nos deliciávamos com um gelado junto à Marina, repassando os momentos partilhados e o tanto que ainda ficava por conhecer, a sensação era só uma. Regressaríamos certamente à Pérola do Atlântico.



PRISCILLA ROSA

OPINIÃO

A Insegurança em São Brás de Alportel: Uma Chamada à Ação



No passado dia 25 de junho de 2024, fui entrevistado pela TVI devido à recente onda de assaltos que tem assolado São Brás de Alportel. Durante a entrevista, expressei a minha preocupação com o clima de insegurança que estamos a viver na nossa terra, uma situação inédita para um concelho tradicionalmente pa-

cato e seguro.

São Brás de Alportel é conhecido pela sua tranquilidade e pela bondade das suas gentes. Contudo, os recentes assaltos a moradias, blocos de apartamentos e furtos de viaturas e motociclos têm deixado a nossa comunidade em estado de alerta e receio. As pessoas de forma inédito tiveram medo até de estar nas

suas próprias casas, o que é inaceitável. Demonstrei a importância do reforço de efetivo da GNR e da necessidade do aumento de patrulhamento para devolver o sentimento de segurança à nossa comunidade e capturar os responsáveis por estes crimes.

Antes da minha entrevista, o jornalista da TVI, ao saber que eu era vereador da oposição, contactou o Presidente da Câmara. Tanto ele como os restantes membros do executivo estavam indisponíveis para prestar declarações na altura, segundo o jornalista. Curiosamente, imediatamente após a minha entrevista, a Sra. Vice-Presidente prontificou-se para prestar declarações à TVI. Para minha surpresa, a parte da minha entrevista foi cortada da reportagem.

Apesar deste contratempo, o mais importante foi que a reportagem serviu de alerta para a situação que estávamos a viver. Após este momento (quicá por pura coincidência...), verificou-se um reforço do efetivo da GNR e, poucos dias depois, a captura da pessoa que estava a causar esta onda de furtos. São Brás de Alportel voltou a respirar segurança, e novamente sentimos o bom ambiente que sempre caracterizou o nosso concelho.

É lamentável que, enquanto alguns se esconderam, eu tenha dado a cara e acabado por ser alvo de uma campanha de difamação do concelho, algo completamente falso. Solicitei a entrevista para

provar que há quem queira denegrir a minha imagem, mas até agora não obtive qualquer resposta, apenas me foi dito em "off" que "não tinham nada de me entregar a reportagem!".

Sinceramente parece-me que é de lamentar o clima de medo e de opressão que se impõe sobre aqueles que querem expressar a sua opinião e que ainda são alvo de censura.

Em conclusão, a situação de insegurança em São Brás de Alportel serviu para mostrar a importância da união da comunidade e da ação rápida das autoridades. Devemos continuar vigilantes e exigentes, para que possamos manter a paz e a segurança que sempre caracterizaram o nosso querido concelho. A minha voz não deixará de ser ouvida, apesar das tentativas de silenciamento, porque o bem-estar da nossa terra e das nossas gentes está acima de qualquer interesse.



BRUNO SOUSA COSTA

Vereador em Regime de Não Permanência na Câmara Municipal de São Brás de Alportel

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



VOLUNTARIADO



XVII. 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

SANDRO DIONÍSIO

37 anos | Bombeiro de 1.ª
Carreira: Bombeiro voluntário
Bombeiros Profissional desde 2005

Quisemos conhecer o percurso deste bombeiro profissional.

Sandro é bombeiro há já 11 anos, e sempre em São Brás de Alportel.

Conta-nos que “apesar de ter familiares nos bombeiros, entrar num Corpo de Bombeiros nunca me passou pela cabeça. Só no ano de 2012, com o grande incêndio de Catraia que afetou gravemente os concelhos de Tavira e São Brás de Alportel é que senti uma necessidade de fazer mais para ajudar o próximo. Foi uma ocorrência que me fez querer fazer mais do que simplesmente levar donativos ao Corpo de Bombeiros da minha área de residência, que à altura era Loulé. Nesse ano decidi ingressar nos bombeiros, e como em Loulé dado ser um corpo de bombeiros municipal, não estava a aceitar novos elementos, decidi procurar nas localidades perto. Foi assim que vim parar ao Corpo de Bombeiros de São Brás de Alportel. O curioso é que até ao dia em que me fui inscrever não conhecia ninguém no grupo e nem sabia onde o quartel era! Neste momento posso afirmar que o meu ingresso neste Corpo de Bombeiros mudou drasticamente a minha vida, ao ponto de vir viver em São Brás.

Quisemos saber qual a sua primeira memória enquanto bombeiro/a:

Com exceção das memórias que tenho da recruta, que fiz grandes amigos para a vida, tenho a memória da minha primeira ocorrência. Foi uma emergência pré-hospitalar, nomeadamente uma possível paragem cardiorrespiratória na localidade de Javali, uma viagem que se tornou bastante rápida pela gravidade da ocorrência e pela distância do local da

ocorrência, no entanto, ao chegarmos ao local, o senhor que estava em “PCR” estava à nossa espera sentado numa cadeirinha pronta para ir ao hospital ver o médico.

Quisemos saber que ocorrência o marcou especialmente:

A ocorrência que mais me marcou foi o Incêndio Rural de Outubro de 2017 no distrito de Coimbra, em que o nosso Corpo de Bombeiros integrou o um dos grupos de combate que saiu do Algarve para ir ajudar os camaradas de Coimbra. A ocorrência foi bastante exigente a nível físico, foram 3 dias de luta num local desconhecido e sem descanso, mas foi também exigente a nível psicológico, pois foi uma ocorrência com vítimas mortais, muitas vidas afetadas e que houve um sentimento de impotência na ajuda dos mesmos.

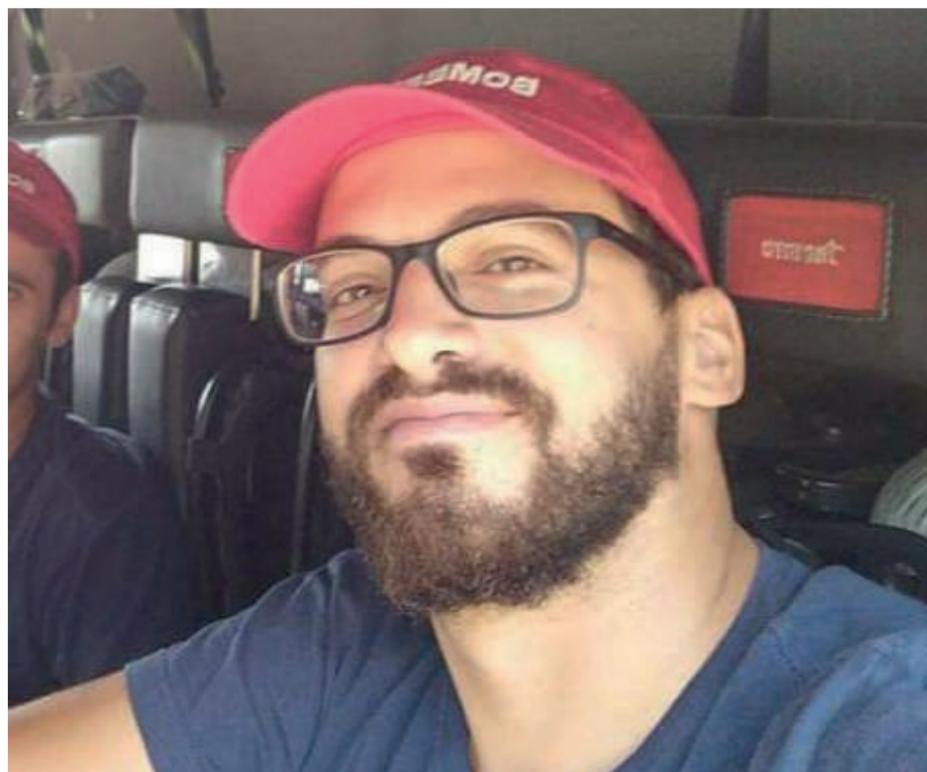
O sentimento de desespero daquelas povoações que se viram rodeadas pelo fogo, que perderam tudo, ou quase tudo, afetou bastante os operacionais que tudo fizeram para os ajudar e eu não fui exceção. Lembro-me perfeitamente de fazer uma viagem de 8 horas entre o Algarve e Coimbra, a ouvir na rádio as notícias sobre a ocorrência, com número de vítimas mortais a subir e gerar-se um silêncio ensurdecedor no veículo de combate em que seguíamos. Após essa viagem, nem houve tempo para chegar ao Ponto de Encontro combinado pois o incêndio estava a chegar a um aglomerado populacional e tivemos de intervir. O descanso foi praticamente nulo, pois descansar significava pausar a ajuda às pessoas que tanto precisavam. “Nunca pensei arranjar energia para estar tantas horas em trabalho.” Posso afirmar que aquela ocorrência mudou muito a maneira como eu encarava as ocorrências, e mudou também a minha perspetiva em relação ao combate e à prevenção dos incêndios rurais.

QUE MENSAGEM DEIXARIA AOS JOVENS PARA OS PARA OS MOTIVAR A INGRESSAR NESTA MISSÃO?

Se há algo que me deixa feliz é o sentimento de poder ajudar alguém, e isso não tem preço! Esta vida é cada vez mais exigente, às vezes temos de abdicar de momentos familiares e sociais para cumprir a nossa missão, mas vale a pena! Foi nos bombeiros que conheci pessoas que me ajudaram a tornar-me a pessoa que sou, a tornar-me melhor do que era, e se sou o que sou hoje foi em grande parte graças aos bombeiros e à minha família que por vezes fica em 2º plano para poder cumprir esta nobre missão de ajudar o próximo. Se querem ajudar a vossa comunidade ingressem nos bombeiros da vossa área de residência!

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



SAÚDE E BEM ESTAR

A palavra do Médico Veterinário



JOAQUIM MENDOZA

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

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

O 1º dia do mês é dedicado ao Aniversário da fundação da Região Autónoma da Madeira e das Comunidades Madeiren-

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

Dia 7 é dia mundial do chocolate e a 10 é o dia mundial da pizza, e dia 16 dia mundial da cobra! No dia que sairá esta edição, a 20 de julho celebrar-se-á o dia do Amigo e a 24 o dia dos primos, seguindo-se o dia mundial dos Avós a 26 a seguir ao 25 dia de S.Cristóvão. E a 28 será o dia mundial da conservação da Natureza e a 29 dia internacional do Tigre, voltando-se a celebrar o do amigo, mas agora como dia internacional do Amigo! E finalmente a 31 comemoramos o dia mundial do Vigilante da Natureza!



Nesta época temos que fazer mais uma vez o apelo ao não abandono dos animais, como cães e gatos, sejam adultos ou jovens, lá por querer ir de férias à vontade, temos pena, devem ser responsáveis e arranjar outra solução que não o abandono. Leia a **Declaração Universal dos Direitos dos Animais** com os seus 14 artigos. Continuemos a proteger os canídeos contra as pulgas, carraças e mosquitos com os diversos produtos que se vendem nas farmácias ou acon-

selhe-se com o seu Médico Veterinário. E não esqueça desparasite internamente, vacine e identifique o seu canídeo com microchip se ainda não tiver e depois renove a licença anual na sua Junta de Freguesia!

Bom trabalho, boas leituras e bons banhos na praia e já agora não esqueça de visitar mais uma edição da Feira da Serra de São Brás de Alportel que este ano é dedicada ao Azeite!

Como o movimento pode ajudar a ultrapassar os desafios da idade?



MARILENE NEVES FERREIRA

As últimas décadas da nossa sociedade têm sido marcadas por um aumento significativo da população envelhecida. Portugal não é exceção, sendo que o número de pessoas com idade superior a 65 anos ronda atualmente os 2 milhões de pessoas.

À medida que os trabalhos se tornam

cada vez mais sedentários (sentados numa cadeira 8 horas por dia), e as pessoas tendem a fazer cada vez menos exercício, aumenta-se exponencialmente o risco de aparecimento de doenças como a obesidade ou a diabetes. Isso significa que temos um envelhecimento sem qualidade e com pouca saúde.

A grande maioria da população conhece que os segredos para um envelhecimento saudável passam por uma boa alimentação e exercício físico regular. Existem diversos benefícios identificados – como a prevenção e controlo de patologias degenerativas (diabetes, osteoporose) e doenças cardiovasculares.

Para além dos efeitos ao nível do bem-estar físico, podemos ainda indicar diversos efeitos a nível psicológico: me-

lhora do humor, pois quando exercita o corpo produz hormonas do bem-estar; aumento de energia, melhorando a resistência ao fim de algum tempo; antistress, uma vez que o exercício faz cair os níveis das hormonas do stress; e claro, um poderoso aumento de autoestima. Acaba por se sentir uma pessoa mais jovem, capaz, autónoma e com energia.

Em suma, se pretende ter uma vida saudável, seja mais ativo: faça exercício físico que vá de encontro às suas necessidades, vá a pé para o local de trabalho, utilize as escadas em vez do elevador, passeie com o cão, ande de bicicleta, ou realize qualquer outra atividade física que seja do seu agrado.

Quanto ao exercício físico, recomendo uma classe de movimento, com exercí-

cios variados e inspirados no dia-a-dia para que possam tornar o seu dia cada vez mais fácil e estar com quem mais gosta com energia e sem limitações. Inclui exercícios de flexibilidade, força, mobilidade, equilíbrio e coordenação para que não tenha de se preocupar em se esquecer de trabalhar alguma coisa. As classes são dadas por um fisioterapeuta, que está apto a saber identificar os melhores exercícios e avaliar se o mesmo exercício é adequado à sua condição de saúde. O principal objetivo é que se sinta seguro e com confiança.

Cédula Fisioterapeuta: N.º513 | Cédula Osteopata: C-0031713

pão & pão Boutique
S. Brás de Alportel

TABACARIA ALCARIAS
Tabacco shop
Tabakladen
Bureau de Tabac

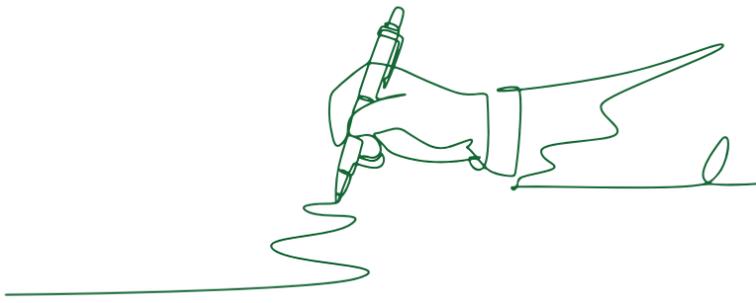
LAVANDARIA GOTA D'ÁGUA
LAVAGEM À SECO
ENGOMADARIA
LAVAGEM DE TAPETES
+351 289845060 (rede fixa nacional)
+351 938987860 (rede móvel nacional)
gotadagua2022@outlook.pt
Rua João de Deus N13, 8150-152 - São Brás de Alportel

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 + take-away

CULTURA

**"A CORDILHEIRA"**

Augusto, cuja vida parecia uma eterna busca por respostas. Vivendo num pequeno vilarejo rodeado por montanhas, Augusto levava uma vida simples. Todos o consideravam talentoso, inteligente e muito trabalhador. Mas o rapaz vivia em um conflito interno, pois nunca se sentia à altura dessas expectativas. Na verdade, sentia-se perdido, incapaz de compreender o significado de sua existência e por vezes isso o deprimia.

Um dia, ouviu falar de um mestre sábio que vivia no topo da montanha mais alta da cordilheira que rodeava o vilarejo. A subida era íngreme e perigosa, o que afastava visitantes indesejados. Decidido a encontrar respostas, Augusto começou a árdua jornada até o topo. Após dias de escalada e desafios, finalmente chegou ao pequeno eremitério onde o mestre vivia.

O mestre, um homem de aparência serena e olhar penetrante, ouviu pacientemente a história de Augusto. Após um longo silêncio, sorriu e lhe pediu que olhasse a paisagem e dissesse o que via:

- Vejo o vilarejo, as casas pequenas, as pessoas se movendo, e além disso, as montanhas ao fundo, mais nada.

O mestre então pegou uma folha de papel e a segurou bem perto do rosto de Augusto, cobrindo sua visão e perguntou de novo sobre o que ele via.

- Nada, apenas um borrão branco



ZAIRO NETO

— respondeu Augusto, confuso. O mestre afastou a folha e sorriu. - Assim é a percepção da sua vida, Augusto. Quando algo está muito perto, você só vê um borrão. Quando está muito longe, vê apenas a superfície. As pessoas no vilarejo te veem de longe; enxergam a beleza geral, mas não os detalhes da sua alma. Você, por outro lado, está tão imerso em si mesmo que não consegue ver o todo.

Augusto franziu a testa, refletindo sobre as palavras do mestre.

— Então, o que devo fazer para compreender meu verdadeiro eu? O mestre respondeu com serenidade:

— Deve aprender a dar um passo para trás, a observar-se com distância e ao mesmo tempo a aproximar-se dos outros, para ver além das aparências. Somente assim encontrará o equilíbrio e verá a beleza e a complexidade de quem você realmente é. Sua busca não termina aqui, ela está apenas a começar: procuravas alguém que lhe dissesse quem tu eras, mas deves aprender a ver a si mesmo com novos olhos.

A jornada para a montanha havia terminado, mas a verdadeira jornada estava apenas começando.

Do pensamento à escrita

Cuidado com as vozes que ouves dentro de ti...

Existe uma voz interior que essa te instruí dá conselho e quer que melhores...

Mas existe pensamentos que te desanimam, roubam a tua coragem e fé!

Pensamentos que te inferiorizam.

A vida dá trabalho no exterior que toda a gente vê... E dá trabalho no interior que muitos desconhecem!

Lembra-te que és inédito(a)

E Deus te ama profundamente.

És alguém de valor!

Faz a tua história valer e descarta

a voz que te deita a baixo e te desvaloriza.

Uma coisa é a voz da consciência



CECÍLIA AMADOR

que não devias ter dito ou feito daquela maneira.

Outra coisa é a voz que te diz que não vales nada, o que é que fazes aqui, não és nada competente, vai te embora, põe um fim a tua vida.

Mas também há a voz que te exalta acima de todos que faz tu teres altivez e azares que não existe melhor que tu...

Decifra a tua mente.

Porque a mente é um campo de batalha.

Putá dum cabrão...

E de repente, sem saber como, pequenas imagens, pequenas lembranças, começam a ferver em mim. Descem pelos meus troncos e começam a queimar-me. Difusas primeiro e ficando bem nítidas depois. A minha mãe com a cara cheia de infância, os meus avós formigando, o meu pai, dentro dessas imagens. Começam a ferver a empurrar-me e a puxar-me para eles. O meu avô em frente ao lavatório de ferro com a face toda branca de espuma e cortando a barba. O gato preto em cima do telhado levando por vezes com o resto da barba. Ficando ensaboado e fugindo para debaixo da roseira, ao canto da cisterna, onde ficava eternidades lavando-se. Ao longe o ruído do mar a confundir-se com o sino da igreja e o fumo do comboio recortando-se no sol e trovejando docemente. Os calções a subirem pelas minhas pernas e eu sonhando com bicicletas que eram barcos lavando o mar. A minha mãe, longe de estar perto da morte, abotoando-me o colarinho da camisa bem no pescoço para ir à missa. O meu avô já de barba aplainada sentado ao pé do limoeiro e o gato regressando todo lavado, com um miado morno que cheirava a asseio. O forno recheado de lenha e o trigo loiro subindo pelos braços brancos da minha avó. O cheiro do pão a inquietar o gato e a passadeira bravia restolhando na terra lavrada em frente. Na casa de fora a bandeja com os biscoitos, bem docinhos e



VÍTOR BARROS

ainda quentes. Uma garrafinha de vidro branco com aguardente para aclarar a voz e o meu avô bebendo os pós para a maldita azia, para conforto do estômago. E a maldita úlcera a crescer lá dentro, vingativa, crescendo, crescendo e dizendo: já trato de ti, já trato de ti. Não demora....

E o meu avô tomando os pós e os comprimidos:

- Não me vais deitar abaixo não, puta dum cabrão....

E a puta dum cabrão indomável. Um dia eu a chegar lá e o limoeiro todo salpicado de sangue. A minha avó com os braços brancos da farinha, gritando, chorando. A minha mãe, a ambulância, o hospital, o funeral, o cemitério. Eu pequenino escrevendo e não querendo crescer e o gato a rir-se para mim contente sem se importar de já não levar com o sabão e o resto da barba por cima do pêlo. Ao longe, sem comboios, sem mar, sem barcos, sem sol, sem sinos da igreja tocando, somente o ruído das ondas entrando por mim adentro, abraçando-me, apertando-me e prometendo-me que a próxima maré trará consigo o meu avô e que nas suas águas mais profundas e escuras irá afogar para sempre a puta dum cabrão....

A Feira da Serra

Julho nada se encerra
Dias de muito calor
Mês da feira da serra
Com todo o seu esplendor

Orgulho em cada momento
Na Nossa feira da serra
Sem dúvida o maior evento
Que se faz na nossa terra

Nos restaurantes é servida
Gastronomia especial
Pratos de boa comida
Com tempero regional

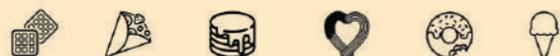


DIAMANTINO BRITO

Dentro da feira da serra
Vou visitar primeiro
Produtos da nossa terra
De seguida o picadeiro

Vemos lindas flores
E num espaço bem junto
Doçarias e sabores
Os chouriços e o presunto

CHOCO Lovers



CULTURA

O sonho do poeta

Mote

O sonho do poeta
É a calma e solidão
Para lhe sair da cabeça
Coisas do seu coração.



JOÃO VIEGAS

I
Será este meu destino
Comecei de pequenino
Procurando esta meta
Sentido misto prazer
Versos comecei a fazer
O sonho do poeta...

III
Hoje tenho como lembrança
Passos da minha infância
Como este o reconheça
Neste poema idealizado
Como mote referenciado
Para lhe sair da cabeça...

II
Depois o tempo passando
Por vezes a isto me dedicando
Fazendo como diversão
Ocasionalmente inspirado
No momento adequado
É a calma e solidão...

IV
A meta atrás referida
Desta forma conseguida
Transmite-me forte motivação
Para continuar a escrever
Dando assim a conhecer
Coisas de seu coração.

O Bem praticar

Mote

Todos devemos pensar
que ao longo da nossa vida
o Homem o bem deve praticar
porque o mal é causa perdida.



ILDO CAVACO GUERREIRO

I
Temos que ter esperança
que as Guerras vão acabar
só assim a humanidade avança
todos devemos pensar.

III
Sendo um ser pensante
o planeta deve respeitar
assim como ao seu semelhante,
o Homem o bem deve praticar.

II
Que os povos se possam abraçar
e que a Paz seja construída
com a sociedade a melhorar
ao longo da nossa vida.

IV
"Fazer o bem, sem olhar a quem"
deve ser um princípio de vida
nunca maltrates ninguém
porque o mal é causa perdida.

Falar algarvio

Se é magra é escanzelada
Que só tem pele e osso
Se é gorda é atarracada
Quase que não se vê o pescoço



JOSÉLIA VIEGAS

Parece uma tábua de tender
Pau de pita sem miolo
Está magra pode comer
Podes te atirar ao bolo

Um maluco é gaseado
Se é esquisito é comichoso
Bêbado é enxaropado
Se como pouco é bicoso

Se é pequeno é patarreco
Se é grande é matulão
Se anda curvado é marreco
Se tem mau feitio é rabalão

Falar algarvio do antigamente

O tempo...

Faz de mim o teu poema
Abraça-me devagarinho
Nos teus braços sou feliz
No aconchego do teu ninho



ELEUTÉRIA PIRES

No silêncio do teu amor
Sinto o bater desse coração
Nossas almas entrelaçadas
Entoam a mesma canção

Quando a noite cai serena
Vêm as estrelas nos iluminar
Sinto em ti a minha luz
E no teu olhar, o meu luar

AMPAIO
MOTORES

STIHL

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

AGENDE JÁ A SUA VISITA

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

FESTA DO EMIGRANTE
2024

SEXTA 16 DE AGOSTO

ARTISTAS CONVIDADOS

DAVID BRITO DUO INÉDITO
DAVID BRITO & RUBEN FILIPE

RUBEN FILIPE

BANDA-SAMBRASENSE ARTMUSA

SÁBADO 17 DE AGOSTO

RANCHO TÍPICO SAMBRASENSE

CARLOS GRANITO

LUIS GUILHERME COM HOMENAGEM A MARCO PAULO

DJ JEXXX

CAMPO SOUSA UVA | 19H - 2H30

MÚSICA | ANIMAÇÃO | TRADIÇÃO | GASTRONOMIA

FEIRA DA SERRA

David Carreira, Diogo Piçarra, Anjos e Bárbara Bandeira são cabeças de cartaz

Este ano, todos os caminhos vão dar à Feira da Serra de São Brás de Alportel

No próximo dia 25 de julho, a Feira da Serra regressa a São Brás de Alportel para quatro dias repletos de experiências, saberes, sabores e um mundo de experiências para todas as famílias!

O recinto ultrapassa os 4 hectares, aproximadamente 300 expositores, 18 espaços temáticos, 9 espaços de restauração, uma dezena de pontos de petiscos e similares, mais de 70 horas de espetáculos e animação nos cinco palcos e no Picadeiro.

Estão envolvidas cerca de 2000 pessoas, entre organização e participantes, nesta edição que promete surpreender os visitantes!

Entre 25 e 28 de julho, a Feira da Serra de São Brás de Alportel volta a abrir portas para dar a conhecer a essência do Algarve, numa ponte entre a tradição e a inovação, com muita animação à mistura e com David Carreira, Diogo Piçarra, Anjos e Bárbara Bandeira, no Palco Principal, que em cada noite é aberto por uma banda de ADN são-brasense.

Nesta edição, o azeite é o produto em destaque, produto com relação íntima com o Algarve, com a sua cultura e a sua gastronomia e que inspira os 18 espaços temáticos distribuídos pelos mais de quatro hectares do recinto, localizado na Escola EB 2,3 Poeta Bernardo de Passos.

Um evento âncora do concelho com impacto direto e indireto na economia local durante o certame e ao longo de todo o ano, refere o presidente da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, Vitor Guerreiro, afirmando que a Feira da Serra é motivo de orgulho para o concelho.

A Presidente da Comissão Organizadora, Vice-Presidente da Câmara Municipal, Marlene Guerreiro, considera que uma das maiores conquistas da Feira da Serra é a sua intergeracionalidade e o grande envolvimento dos jovens, como visitantes, mas também como participantes nos projetos que lhes dão paco e através do Programa de Voluntariado Jovem que volta a envolver uma centena de jovens na preparação do certame nas mais diversas tarefas e projetos de divulgação, promoção, montagem e até com projetos criativos.

Atenta às necessidades dos seus visitantes e sempre a tentar proporcionar a melhor experiência a todos quantos entram no recinto, a organização continua a apostar na melhoria do recinto para que seja acessível a todos, colocou novamen-

te os bilhetes à venda online através da Meo Blueticket, vão ser instaladas mais bilheteiras no exterior do recinto e novos sistemas de pagamento e foram criados pacotes de bilhetes familiares, 4 dias e 3 dias com descontos convidativos.

Um evento que Vitor Guerreiro defende pelo investimento que “representa na promoção do território e do melhor que nele se faz.”

Entre as novidades deste ano, está o alargamento da Praça do Município e da mais recente área: Estação da Feira “Street Área” que passa a integrar o Skate Parque e o Campo Municipal de Basquetebol.

Por esta altura, dezenas de jovens voluntários estão envolvidos na preparação de elementos decorativos da Feira da Serra 2024. Elementos inspirados nas oliveiras, na azeitona e no azeite e que serão revelados na abertura do certame.

Ao longo dos quatro dias, será ainda possível conhecer uma jovem escultora que irá produzir peças artísticas em madeira tendo como ferramenta uma motosserra.

Outra das novidades desta edição está no Sítio dos Animais que leva à Feira da Serra uma Capoeira muito especial e até um berçário de aves. Sim, é verdade: Este ano, vão nascer pintainhos na Feira da Serra e os visitantes podem assistir a estes pequenos milagres da natureza que por certo vão fazer as maravilhas dos mais novos!

Dinâmica, Jovem e Inovadora, a Feira da Serra abre portas a um mundo experiências

O azeite é convidado especial desta edição e juntamente com a oliveira e a azeitona inspira esta edição que vai provar aos visitantes que este é um evento cada vez mais jovem, inovador, empreende-

dor e solidário.

Os visitantes vão ter oportunidade de conhecer projetos, empresas e ideias empreendedoras ligadas ao que de mais tradicional o território algarvio tem para dar. Exemplo disso são empresas que estão a inovar no uso do azeite em produtos alimentares, mas também produtos cosméticos, entre outras novidades.

A Feira da Serra continua a manter a tradição e a procurar valorizar os saberes, os sabores e a cultura da Serra Algarvia e este ano vai ter a sua “Aldeia Serrana” e o “Encontro de Ofícios” ainda mais animados pois vai contar com mais artesãos a trabalhar ao vivo.

Pelo Palco Sabores vão passar diversas demonstrações gastronómicas e apresentações de projetos interessantes e inovadores inspirados no azeite e na azeitona que promete dar a conhecer todo o seu potencial no “Sítio do Azeite”.

A inovação e o empreendedorismo aliados à tradição e à cultura algarvia vão ser dados a conhecer nos vários espaços temáticos pelas centenas de expositores que já garantiram a sua participação nesta edição.

Rejuvenescida a cada edição, a Feira da Serra volta a contar com o Palco Jovem para dar a conhecer novos talentos e projetos musicais são-brasenses ao longo de quatro noites.

O recinto volta também a dar a conhecer as forças vivas do concelho com as várias associações são-brasenses a darem a conhecer as suas atividades e missões nas mais variadas áreas.

Este ano, uma das novidades é o “Poço Mágico”. Uma peça artística que remete para a ligação da vida da serra e da natureza algarvia com a água, bem essencial e escasso que importa proteger e usar de forma eficaz.

Neste poço mágico, os visitantes poderão colocar uma moeda e fazer um desejo. Os fundos arrecadados revertem a favor da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de São Brás de Alportel.

Muito mais que um festival de artesanato e gastronomia ou de um cartaz de animação, a Feira da Serra procura, ano após ano, proporcionar uma experiência inesquecível aos seus visitantes com animação para toda a família numa diversi-

dade de espaços e atividades para todos.

Exemplo disso, é o sítio dos curiosos onde os mais novos vão ter muitas surpresas e divertidas atividades lúdicas para experimentar ou ainda o sítio dos animais dinamizado pelo Centro de Interpretação e Educação Ambiental – Quinta do Peral onde estão confirmadas as presenças de vários animais autóctones do território algarvio.

E porque a tradição também tem som e ritmo próprio, o Palco Sonoridades volta a convidar artistas e grupos algarvios e este ano recebe pela primeira vez duas bandas: os Sniffy Marfads e os Super Pop.

O Picadeiro abre diariamente com as sessões de batismo de equitação para crianças seguidas de espetáculos equestres.

O sucesso registado em 2023 com as demonstrações de treino de obediência canina da Associação Algharbravo fez nascer um novo ponto de atuações dedicadas aos melhores amigos do Homem: o Palco Patudos

Importa ainda destacar que a Feira da Serra de São Brás de Alportel continua a pautar-se como um evento acessível para todos os cidadãos, mantendo a parceria com a Casa de Repouso e Saúde de São Brás de Alportel e a Clínica SAN- Saúde Integrativa para acolher as pessoas com dificuldades de locomoção e ajudá-las a tirar o melhor partido de todas as experiências. Exemplo disso, é a zona reservada junto ao palco principal para que os visitantes com dificuldades motoras, visuais ou auditivas possam assistir aos espetáculos com maior comodidade.

Assumindo-se naturalmente, ano após ano, como um motor promotor do interior algarvio, a Feira da Serra conta um cartaz para o palco principal totalmente nacional e que este se prepara para receber os concertos de David Carreira (25 jul), Diogo Piçarra (26 jul), Anjos (27 jul) e Bárbara Bandeira (28 jul).

As portas da Feira da Serra de São Brás de Alportel abrem diariamente às 19h00 e os bilhetes podem ser adquiridos no recinto a partir das 18h30, e antecipadamente na Meo Blueticket e nos dias úteis na Tesouraria da Câmara Municipal.



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 PARA-FUSO
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: oparafulsoda@gmail.com
www.facebook.com/oparafuso.lda

OPINIÃO

Feira da Serra

25 > 28 julho
São Brás de Alportel



- Artesanato**
Handicraft / Artesanía
- Gastronomia**
Gastronomy / Gastronomía
- Animação**
Shows / Animación



www.blueticket.meo.pt



feiraserra.cm-sbras.pt



25 Alma do Fado
David Carreira

5ª Feira



26 Seistetos & Convidados
Diogo Piçarra

6ª Feira



27 Osmose
Anjos

Sábado



28 Algarve Band
Bárbara Bandeira

Domingo



TESTAMENTO

O testamento é um ato de vontade pelo qual o testador decide dispor, para depois da sua morte, da totalidade ou parte do seu património, a favor de outras pessoas.

1. Enquadramento Jurídico

1.1 O testamento qualifica-se por ser um negócio jurídico formal, com as seguintes características:

- a) Pessoal: é insuscetível de ser feito por meio de representante ou de ficar dependente do arbítrio de outrem;
- b) Unilateral: não é possível testar no mesmo ato duas ou mais pessoas;
- c) Revogável: após ter feito um testamento, por vontade do testador, é sempre possível realizar um novo testamento, revogando em parte ou em todo o anterior testamento, sendo que o testador não pode renunciar à faculdade de revogar o testamento.

1.2 Nem todas as pessoas podem testar, sendo incapazes perante a lei, os

menores não emancipados e os interditos por anomalia psíquica.

1.3 Na celebração do testamento ou da escritura de revogação de testamento é obrigatória a presença de duas testemunhas que não podem ter qualquer relação familiar entre si ou com o testador.

2. Formas do Testamento

2.1 Para além do testamento público ou cerrado (formas comuns), temos ainda o testamento militar, marítimo, aeronáutico, feito em caso de calamidade pública ou feito por português em país estrangeiro (formas especiais).

2.2 O testamento público é realizado no Notário, no seu livro de notas e fica disponível para consulta, podendo qualquer pessoa conhecer a última vontade do testador. É lido em voz alta e explicado o seu conteúdo ao testador, na presença de duas testemunhas. Para ter acesso ao seu conhecimento é necessário averbar o óbito do testador, lavrado mediante a exibição do respetivo assento de óbito.

2.3 O testamento cerrado, apesar de ser escrito e assinado pelo próprio testador, podendo também ser redigido por outra pessoa a rogo do testador e por este assinado, deverá ser aprovado formalmente no Notário. Tem as vantagens de não ter de ser lido em voz alta na presença do testador e das testemunhas, o que só ocorrerá se o testador assim o desejar, e pode ainda ser revogado com a simples destruição física do documento. Esta forma tem ainda uma limitação, não podendo ser feito por quem não sabe ou não pode ler. O testamento cerrado pode ficar à guarda de qualquer pessoa ou ser depositado num cartório notarial.

2.4 O testamento cerrado apenas pode ser aberto mediante a exibição do assento de óbito do testador e com a intervenção de duas testemunhas, passando a ser de acesso público após essa formalidade.

3. Como Saber se Existe Testamento

3.1 Enquanto o testador for vivo, as in-

formações sobre o seu testamento são confidenciais e só podem ser divulgadas ao próprio ou a procurador com poderes especiais.

3.2 Após a sua morte, qualquer pessoa pode ter acesso ao testamento, devendo pedir uma "certidão sobre a existência de testamento, escritura de renúncia ou repúdio de herança ou legado".

3.3 O pedido da certidão pode ser feito online através dos serviços do Instituto de Registos e Notariado, tendo um custo de € 25,00.



INDALÉCIO SOUSA | ADVOGADO

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

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

JVB ALUMÍNIOS

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

DESTAQUE

TOMÁS MORENO assina pelo Vitória Sport Clube



Tomás Moreno, natural de São Brás de Alportel, nasceu a 5 de janeiro de 2011, iniciando a sua formação na Sociedade Recreativa 1º de janeiro na altura com apenas 5 anos. Ainda como jogador não federado deu os primeiros passos no contacto com o futebol, sendo na altura o Mister Luís o treinador da equipa de 2010/11. Nesse ano no final de época participou no torneio do Estádio do Algarve, sendo o treinador o Mister Octávio Moleiro e o adjunto Diogo Moleiro.

Na época 2015/16 treinado pelo mister Marcos Patuzzo e pelo Mister Adjunto Julian, conjuntamente com os restantes colegas fizeram uma excelente época vencendo o torneio do Alto da Colina, o torneio de Vila de Bispo e o torneio de Odiáxere ficando também em 2º lugar no torneio do Estado do Algarve promovido pela Geração de Génios.

Na época seguinte em 2016/17 com a saída de alguns atletas para outros clubes o Tomás Moreno prosseguiu a sua formação no Juventude Sport Campinense na localidade vizinha de Loulé.

Na época de 2017/18 despertou interesse do Louletano Desportos Clube e foi convidado a ingressar no plantel do escalão de Traquinas, esteve mais 2 épocas em Loulé, sempre com registo positivo no seu percurso.

Em 2019/20 a convite do Sporting Clube Farense transferiu-se para Faro, clube que representou durante 4 épocas sempre treinado pelo Mister Filipe Guerreiro, fez a transição do futebol 7 ao futebol 11, onde foi sempre um dos pilares da equipa e que na sua última época foi promovido ao escalão superior (2010) ganhando também a titularidade da equipa de Iniciados B, treinada inicialmente pelo Mister Paulo Xabregas e posteriormente pelo Mister Rodrigo Martins.

Pelo desempenho verificado na última

época foi convocado pela Associação de Futebol do Algarve para ingressar na seleção do Algarve no escalão de SUB 13, que depois de alguns treinos de observação foi convocado para o grupo final de 20 atletas que participaram em 2 torneios, o torneio da Amizade disputado em Ferreiras e o torneio das Jovens promessas realizado em Messines, torneio que envolveu outras Associações distritais de Futebol.

Em ambos os torneios a Seleção do Algarve SUB 13 venceu todos os jogos, tendo disputado 5 jogos, marcaram 16 golos e não sofreram nenhum golo.

Tomás Moreno em ambos os torneios foi o escolhido para ser o capitão de equipa. Jogou a defesa central direito e a defesa central esquerdo, tendo apontado o 1º golo na final do torneio Jovens Promessas contra a Associação de Futebol de Beja.

Durante a época, o Vitória Sport Clube acompanhou em permanência o desempenho do jogador, tendo demonstrado muito interesse em que o Tomás Moreno ingressasse na sua Academia em Guimarães, situação que se veio a verificar no final desta época desportiva.

Tomás irá agora jogar de rei ao peito e já se encontra no processo de transição para o Vitória Sport Clube.

O Jornal O Sambrasense endereça o maior sucesso ao jovem Tomás! A sua dedicação, esforço e paixão pelo futebol são verdadeiramente inspiradores. Cada vitória e cada desafio superado são prova da sua determinação e talento.

Tomás, continua a trabalhar duro e a acreditar em ti mesmo, pois o teu potencial é imenso e o futuro é brilhante. Que este seja apenas o começo de uma carreira cheia de conquistas e alegrias.

Força!

HISTÓRICO DE CLUBES

ÉPOCA	CLUBE	MODALIDADE	ESCALÃO
2023-2024	Sc Farense	Futebol	Junior-D(Infantil)
2022-2023	Sc Farense	Futebol	Junior-D(Infantil)
2021-2022	Sc Farense	Futebol	Junior-E(Benjamim)
2020-2021	Sc Farense	Futebol	Junior-E(Benjamim)
2019-2020	Louletano Dc	Futebol	Junior-F(Traquina)
2018-2019	Louletano Dc	Futebol	Junior-F(Traquina)
2017-2018	Js Campinense	Futebol	Junior-G(Petiz)
2016-2017	Sr 1 Janeiro	Futebol	Junior-G(Petiz)

HIGHLIGHT

🇬🇧 TOMÁS MORENO joins Vitória Sport Clube

Tomás Moreno, born in São Brás de Alportel, on January 5, 2011, started his training at Sociedade Recreativa 1º de Janeiro, when he was only 5 years old. Still as a non-federated player, he took his first kicks in football, when Mr. Luís was the coach for the 2010/11 team. That year, at the end of the season, he participated in the tournament at the Estádio do Algarve, with Mr. Octávio Moleiro as Coach and the assistant coach Diogo Moleiro.

In the 2015/16 season, coached by Mr. Marcos Patuzzo and Assistant Julian, he had an excellent season, along with the rest of his teammates by winning the Alto da Colina tournament, the Vila de Bispo tournament and the Odiáxere tournament, as well as winning 2nd place in the Algarve Stadium tournament, promoted by Geração de Génios.

In the following season, in 2016/17, with the departure of some players to other clubs, Tomás Moreno continued his training at Juventude Sport Campinense, in the neighboring town of Loulé.

In the 2017/18 season he was scouted by Louletano Desportos Clube and was invited to join the Traquinas squad, where he spent 2 more seasons in Loulé, always with a positive record in his career.

In 2019/20 at the invitation of Sporting Clube Farense, he transferred to Faro, where he played for four seasons, always coached by Mr. Filipe Guerreiro, making the transition from football 7 to football 11, where he was always one of the pillars of the team. In his last season he was promoted to the top level (2010) winning the starting lineup on the Initiates B team, initially coached by Mr. Paulo Xabregas and later by Mr. Rodrigo Martins.

For his performance in the last season he was called up by the Algarve Foot-

ball Association to join the Algarve national team for the UNDER 13s, where upon some observation during training, Tomás was placed into the final group of 20 footballers participating in two tournaments, the Friendship tournament, played in Ferreiras and the Young Promises tournament played in Messines, the latter including other district Football Associations.

In both tournaments, the Algarve U13 National Team won all games, having played 5 games, scoring 16 goals and not conceding a single goal.

Tomás Moreno was chosen to be team captain in both tournaments. He played both right and left central defense, and scored the 1st goal in the final of the Young Promises tournament against the Football Association of Beja.

During that season, Vitória Sport Clube followed the player's performance closely and showed a lot of interest in Tomás Moreno. By the end of the season, they invited him to join their Academy in Guimarães.

Tomás will now play with a "King" on his chest and is already in the process of transitioning to Vitória Sport Clube.

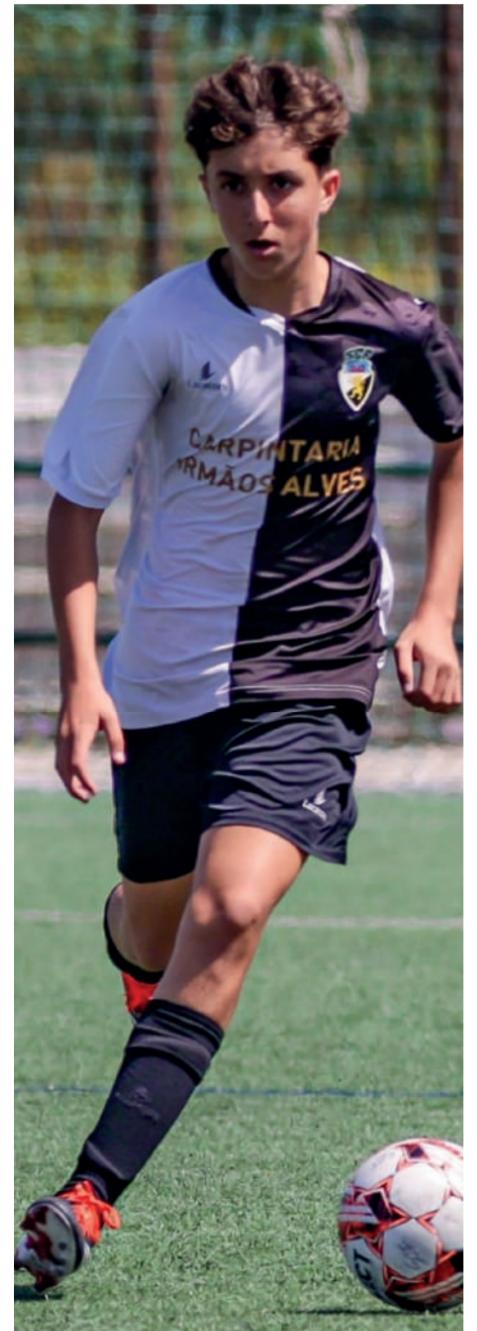
The newspaper O Sambrasense wishes the best of success to young Tomás! His dedication, effort and passion for football are truly inspiring. Every victory and every challenge overcome is proof of his determination and talent.

Tomás, keep working hard and believing in yourself, because your potential is immense and the future is bright. May this be just the beginning of a career full of achievements and joys.

Go for it!

1 "King" refers to the first king of Portugal, D. Afonso Henriques who is Vitória Sports Club logo

Tradução: Christopher Gilbey



BigMat Botinas geral.botinas@bigmat.pt
A LOJA PROFISSIONAL DA CONSTRUÇÃO 289 842 601
loteamento industrial da Barracha

WEM
digital marketing

ZÉ DIAS
S. BRÁS DE ALPORTEL
966 074 250 • 289 842 430

CASA INÊS
Restaurante | Take Away
• COMIDAS DA REUNIÃO
• SNACK PORTUGUESA
📞 289 845 637 | 914 202 066
Hortas e Moinhos - Estrada de São Brás
(Ao lado da Repsol)

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

NECROLOGIA



À memória de

CARLOS ALBERTO NEVES DA CRUZ

22/04/1975 - 11/06/2024
SÍTIO DA CALÇADA

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

Que descanse em paz.



À memória de

MARIA DE LOURDES MENDES CERCAS

21/11/1930 - 13/06/2024
SÍTIO DOS BARRABÉS

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

Que descanse em paz.



À memória de

MANUEL CUSTÓDIO

19/04/1924 - 22/06/2024
CERRO DA URSA

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 CRISTINA PIRES DA SILVA COELHO

02/12/1939 - 28/06/2024
SÃO BRÁS DE ALPORTEL

A família agradece a presença dos familiares e amigos na cerimónia fúnebre.

Que descanse em paz.



À memória de

MARIA DE LURDES DE JESUS

04/02/1963 - 01/07/2024
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

JOÃO DIAS BARRIGA

28/12/1934 - 06/07/2024
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

JOAQUINA MARIA PEREIRA

29/07/1929 - 09/07/2024
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.



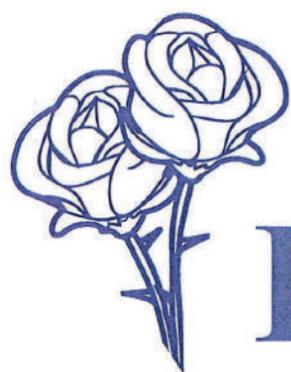
8 anos de Eterna Saudade

FRANCISCO DE ASSIS VENÂNCIO VALAGÃO

24/07/2016 - 24/07/2024

Os seus familiares e amigos recordam com muita saudade o seu ente querido pela passagem do 8º 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

Estores Algarve



João Nunes

T.925673990

estoresalgarve@gmail.com

facebook.com/EstoresAlgarve

Vilarinhos | S. Brás de Alportel

AS ANDRADE
& SOUSA
LAWYERS

HOMENAGEM

O Legado de Aníbal Afonso: honrando as suas memórias

Por Débora Afonso



Débora Afonso, natural de S. Brás de Alportel, a mais nova de 9 irmãos, falou com o Jornal O Samsbrasense para realizar uma pequena homenagem ao seu saudoso pai que partiu no passado dia 29 de abril.

Aníbal Manuel Afonso, alentejano de gema, veio para o Algarve, na sua juventude, à procura de uma vida melhor, após uma infância e adolescência difícil, com a partida precoce do pai, teve cedo que começar a ajudar em casa na vida de lavoura.

Recorda-se de o pai contar que em jovem gostava de tocar acordeão, trabalhava nos campos agrícolas, guardava o gado. Ao vir para o Algarve começa a trabalhar como pica bilhetes nos autocarros, mas foi na construção civil que encontrou a sua paixão.

Encontrou o amor junto da sambrasense Maria Angela, 12 anos mais nova, a sua companheira de toda a vida, juntos, concretizaram muitos sonhos, entre eles, de constituir família.

Um casal acarinhado pelos sambrasenses, viveram grande parte da sua vida, na Calçada, onde criaram os 8 filhos, tendo perdido 2, superaram juntos esta grande dor que os assolou durante muitos anos. Não tiveram uma vida fácil e muitas vezes tiveram que tirar do seu prato para dar aos filhos. As vizinhas foram também uma grande ajuda e com a sua força solidária fizeram com que este casal e os seus filhos conseguissem superar as adversidades da vida.

"Eu sou a mais nova, portanto, já não me recordo de vivermos com tanta pobreza, sei que nunca houve fome, mas as condições eram mínimas. As minhas irmãs mais velhas é que sentiram na pele esta situação difícil. No entanto, os meus pais nunca deixaram que faltasse o essencial, tiravam muitas vezes comida do seu prato para dar à boca dos filhos. Sinto orgulho no meu pai e na minha mãe porque enfrentaram sempre tudo juntos." - conta emocionada Débora.

Débora caracteriza o saudoso pai como

um homem simples, humilde, espírito altruísta e solidário, tinha a capacidade de se colocar no lugar do próximo, compreendendo as suas dores e alegrias. Dava muito do seu tempo através do voluntariado ou apoio emocional, estando sempre disponível para ajudar os amigos e família.

"Era uma pessoa muito humilde, resiliente, honrava os seus compromissos. Sei que teve uma fase difícil, ainda antes de eu nascer, em que estava adito ao álcool. Mas nunca foi uma pessoa agressiva. Viveu com esse problema durante muitos anos. Mas nos últimos 20 anos de vida nunca mais tocou em álcool." - Débora.

Tratada de forma carinhosa pela família como "menina do papá" Débora confessa que a sua ligação com o pai era especial. Talvez por ter sido a filha que passou mais tempo com o pai pois dada a idade avançada já conseguia acompanhar quase todas as atividades escolares.

"Apesar da idade avançada, eu nunca

tive preparada para a partida do meu pai. Ainda não me sinto preparada para aceitar. É muito difícil. Tive muita pena que não tivesse conhecido o meu filho. Ainda o viu, mas eu tinha idealizado muitos mais momentos que infelizmente já não se vieram a concretizar." - Débora

Aníbal Afonso partiu aos 84 anos deixando um legado de 8 filhos, 13 netos e 2 bisnetos.

Esta é uma homenagem realizada pela filha caçula, Débora, que ainda não aprendeu a lidar com a saudade e depara-se agora com a sua maior perda.

"Fui a última a sair de casa. E apesar de eu não ter sido planeada se calhar vim com a missão de os ajudar numa idade já mais avançada. Tenho muitas saudades do meu pai. Vivo um grande desgosto de o meu pai não ter conhecido melhor o meu filho nem o ter acompanhado por mais tempo."

À vida do Francisco, celebremos, recordemos, amemos...



Nunca é demais lembrar Francisco de Assis Valagão, um jovem, que tocou os nossos corações de uma maneira ímpar e inabalável. Creio que é até quase injusto expressar em apenas palavras tudo aquilo que este ser humano de luz trouxe à vida de quem se cruzou com ele.

Com uma personalidade irreverente, um sentido de justiça apuradíssimo que resultava em alguns gritos de alma, o

Francisco era uma luz muito brilhante, mas humilde, ensinou-nos o verdadeiro valor da simplicidade. A sua bondade e generosidade guiavam a sua bússola incessante por viver tão intensamente.

Um sorriso fácil, cativante, um homem charmoso, tinha a capacidade de transformar um momento ensurdecido de silêncio numa lufada de ar fresco. Esse ar que às vezes ainda sentimos e pensamos "Estás aqui".

Via o mundo de forma muito própria, com uma espiritualidade profunda, uma conexão brutal e sincera com a natureza, o universo e também as pessoas a seu redor. Uma sabedoria inquietante, que nos inspirava a sermos melhores, a buscar o bem e viver com um propósito.

Apesar da tragédia que nos assolou a todos ao levar o Francisco deste plano terrestre, creio que aos poucos fomos vivendo de forma mais serena através das suas emoções e sensações, a apreciar um momento de silêncio, a lembrar a sua gargalhada, a dar a mão ao passarinho que ainda não voa, a amar os seus

como se fossem nossos, a abraçar a mãe São como um filho que retorna a casa.

As saudades não têm prazo de validade e são imensuráveis, mas a certeza de que o Francisco viveu sempre leal ao seu propósito dá-nos força para continuar a recordá-lo e celebrá-lo.

*"Nas palmas de minhas mãos
Revejo-te em cada instante
Em que estando contigo
Fazes, sempre, parte de mim"*

"Estás onde estou... estou onde estás"

Estaremos sempre contigo, estaremos sempre por ti.



Isa Vicente

EM FOCO

A Jornada da Transformação Corporal: do sedentarismo ao atletismo

“Foi uma transformação radical, passei de uma vida sedentária para alguém ativo, que preza a alimentação saudável, o desporto e o descanso, assim como uma estabilidade psicológica.” Sérgio

Sérgio Cipriano, natural da Lourinhã, veio para o Algarve por motivos profissionais, trabalhando largos anos na restauração, onde veio a conhecer a sua esposa Cláudia Costa e com quem acabou por constituir família.

Veio para S. Brás de Alportel há 18 anos por “Amor”, Sérgio e Cláudia, já são pais de Maria e João, juntos têm uma família unida e que têm apoiado Sérgio na decisão de transformar a sua vida em prol de uma vida mais saudável e ingressar novamente no atletismo.

A vestir a camisola da ACS, no atletismo, Sérgio, representou no passado dia 23 de junho, a nível internacional, na prova KML 10km Norte vs Sul Madrid, atingindo o seu recorde pessoal de 37 minutos e 11 segundos, classificando-se na 126ª posição da classificação geral, numa competição que contou com a presença cerca de 7000 atletas.

A nível regional e nacional esta época 2023/24 participou em 30 provas oficiais, subindo 19 vezes aos lugares do pódio, destaque também para a sua participação no circuito de atletismo da cidade de Lagos, onde foi o grande vencedor na categoria M45.

Já obteve vários prémios e pódios no atletismo, mas para Sérgio, o mais importante não são os prémios, mas sim a sua saúde, condição física e o apoio incondicional da família neste regresso ao atletismo.

O Jornal O Sambrasense agradece o testemunho partilhado e é com grande honra que dá a conhecer aos leitores esta entrevista e exemplo de que com esforço e perseverança, tudo é possível.

Sérgio, o teu empenho, dedicação e disciplina são verdadeiramente inspiradores.

ENTREVISTA

Representa a ACS no atletismo. Como é que surge este desporto na tua vida?

O atletismo faz parte da minha vida desde sempre. Ainda era miúdo quando entrei para o Torreense (Torres Vedras) e era atleta de atletismo, fiz dos iniciados aos juniores, onde fiz uma interrupção para me dedicar ao ginásio, na vertente de Culturista, onde participei nessa época na Taça de Portugal e Troféu MLO.

Deixei o desporto e a competição para trás, devido à falta de tempo por razões profissionais... Na verdade, a vinda para S. Brás e novos projetos, mudaram os meus hábitos e acabei por entregar-me a uma vida sedentária.

A ACS apareceu por acaso na minha vida, pois já conhecia o Celso de forma muito vaga, e foi através de brincadeira com o Vítor Alves que surgiu o desafio de começar a correr. Mas nunca pensei voltar a competir.

A retoma à prática do desporto veio por uma questão de saúde e estética e a verdade é que isso trouxe-me de volta ao atletismo.

O que aconteceu para queres esta transformação na tua vida?

Tive um pequeno episódio que me alertou para a falta de cuidado com a saúde, um princípio de AVC com os níveis de tensão arterial descontrolados. Fui assistido no hospital e medicado para a hipertensão.

Eu tinha uma vida muito boémia de petiscos e copos com os amigos que em nada era saudável.

Mesmo assim o “clique” de viragem deu-se, num dia em que fui passar um fim de semana num SPA com a Cláudia e tinha lá a “porcaria” de uns espelhos e detestei tudo o que vi. Nada na minha imagem me agradava.

Na realidade escondia-me atrás das roupas largas, barba grande, associado ao estilo motard devido à minha paixão pelas Harleys, camuflando a imagem onde não me identificava. Esse estilo de vida era pro-

pício a uma péssima alimentação e ao consumo excessivo de álcool.

Foi uma transformação radical, passei de uma vida sedentária para alguém ativo, que preza a alimentação saudável, o desporto e o descanso, assim como uma estabilidade psicológica.

Este “susto” de saúde e voltar a querer recuperar o que tive de melhor no passado, foi o alerta que precisava para mudar.

Como é este novo Sérgio?

A minha mudança não foi apenas corporal, claro que hoje em dia tenho muito mais autoestima, confiança e saúde. A nível comportamental sinto-me com mais energia, mais paciência e compreensão, principalmente com os meus filhos, hoje, sou eu que os desafio para as brincadeiras e para umas “corridinhas”, temos mais tempo e aproveitamos com bastante qualidade.

Sei que os meus filhos têm muito orgulho em mim, às vezes vejo-os a fazer montagem com fotografias do antes e depois, sei bem o que sentem... é gratificante sentir o entusiasmo deles.

Tenho consciência que sou o exemplo de que nunca é tarde para mudar, todos temos essa capacidade, basta criar foco, disciplina e claro ter espírito de sacrifício porque custa muito sim, mas a verdade é que compensa.

Qual é que foi o primeiro passo para a mudança?

Eu fiz algo muito simples, fui apresentar-me à minha médica de família no centro de saúde, expliquei o meu estilo de vida e qual era o meu objetivo.

Fiz análises e exames para me certificar que podia iniciar a prática de desporto sem correr riscos e preparei-me para uma nova alimentação, sem recurso a nutricionista, coloquei de lado todos os alimentos embalados e processados, passando a comer mais saladas, legumes, fruta, carnes brancas e muito peixe.

A verdade é que passados seis meses os resultados eram incríveis. Não se tratava apenas de imagem, mas de saúde, tudo



EM FOCO

melhorou.

E como é que foi o processo de emagrecimento?

Foi um processo difícil. Emagrecer não é nada fácil, daí que muita gente começa e desiste. Eu próprio já tinha tentado muitas vezes e não conseguia.

É preciso ter disciplina, foco e força de vontade. A grande dificuldade é manter, saber dizer não e manter os hábitos saudáveis.

Eu continuo a fazer a minha vida, a sair com os amigos, mas com regras bastante rigorosas.

Depois de iniciar a dieta alimentar, comecei a fazer caminhadas na variante e rapidamente essas caminhadas passaram para a corrida.

Quero deixar aqui o meu agradecimento ao Vítor Alves, meu companheiro da variante, ele também é um exemplo de transformação corporal. O Nuno Correia que é uma inspiração, um atleta 100% dedicado que me dá todo um apoio e ajuda me nos treinos diários.

Também ao Celso Brito, é quem faz o meu acompanhamento desportivo e ajuda-me a planear todo o trabalho que antecipa as provas, grato a ele por tudo o que tenho alcançado.

E claramente à minha família, sem eles, é que nada era possível. O apoio da minha esposa e dos meus filhos é tudo o que preciso para continuar focado.

Como é atualmente a tua rotina em prol do atletismo?

A vida de atleta é complexa, preenche-nos muito o dia, temos que saber conjugar ho-

rários, entre a vida familiar, profissional com os treinos e todas as refeições diárias. Como referi, o apoio da família é muito importante ao atleta. Passa logo pela alimentação, eu ao mudar os hábitos alimentares, afeta também a minha família. Inicialmente foi difícil, mas agora já comemos praticamente o mesmo, come-se muito saudável na minha casa.

O meu pensamento diário está sempre em torno do atletismo, desde a primeira à última refeição do dia, treinos, seja corrida, reforço ou ginásio.

Tem que haver rigor e disciplina e muito sacrifício. E isto tudo porque voltei ao atletismo na vertente da competição.

E como é voltar a competir e a representar a ACS?

Tem sido fantástico, tenho conhecido grandes pessoas, sinto-me motivado.

O ADN está cá, o corpo tem memória, eu percebi isso assim que regresssei. Tudo isso ajudou a chegar ao patamar em que eu já estou. O fator idade também já conta. Sei que se não tivesse feito desporto há uns anos atrás que não conseguia estar neste patamar, teria sido um processo mais demorado.

Há certas pessoas que me abordam, algumas ligadas ao atletismo, que têm assistido à minha evolução e que têm me dado os parabéns pela transformação, algo que me deixa feliz e com vontade de continuar...

Estou orgulhoso do meu caminho e quero continuar saudável e em forma para representar S. Brás de Alportel por largos anos.

OBRIGADO A TODOS PELO CARINHO E APOIO NESTA NOVA SEGUNDA VIDA



WeStream
ALGARVE

**SOMOS ESPECIALISTAS EM
TRANSMISSÕES AO VIVO**

Na WeStreamAlgarve dispomos de soluções personalizadas para eventos de todas as dimensões, desde produções pequenas a grandes eventos corporativos, conferências, lançamentos de produtos, concertos, competições desportivas onde possam ser requeridas imagens remotas e festivais, estamos equipados para lidar com todas as necessidades e desafios.

A nossa equipa e tecnologia de ponta asseguram que mesmo as produções mais complexas sejam executadas com perfeição, proporcionando uma experiência única e memorável para o seu público.

PREZAMOS PELA QUALIDADE DE IMAGEM

www.westreamalgarve.com

JOVEM EMREENDEDOR

FÁBIO LOUREIRO e o seu percurso como DJ Neo

Fábio Loureiro, DJ Neo, natural da África do Sul, começou a sua jornada musical desde muito cedo, dando os primeiros passos, já em S. Brás de Alportel, inspirado pela Rádio Escola na EB 2.3. Poeta Bernardo Passos.

Dotado de uma habilidade única para transformar a música numa experiência memorável, o DJ Neo tem feito parte de várias gerações, contribuindo para a diversidade cultural, transcendendo barreiras linguísticas, unindo pessoas de diferentes origens.

DJ residente no Zé Dias, considera ter sido aqui a sua rampa de lançamento para outras casas onde teve oportunidade de mostrar a sua música.

Para Fábio, o DJ é um artista que deve transformar a forma como experienciamos a música, tem que ser alguém dinâmico e que saiba adaptar-se ao público.

A sua ascensão no mundo da música eletrónica tem sido notável, principalmente, desde o fim do ano passado quando considera ter voltado a dedicar-se a esta área artística.

ENTREVISTA

Natural de África do Sul. Como é que surge a vinda para S. Brás de Alportel?

Vim para Portugal, em 1998, para Ovar, onde tenho família paterna, só mais tarde é que venho para o Algarve, mais concretamente, para S. Brás de Alportel, por motivos profissionais da minha mãe.

Entrei para o 7º ano na Escola E.B 2.3 Poeta Bernardo Passos, a adaptação nem sempre foi fácil, apesar de ter feito logo amigos, o caminho foi feito de altos e baixos.

E quando é que surge a paixão pela música eletrónica?

Eu creio que a música é algo que nos acompanha desde sempre, no meu caso, sempre ouvi muita música, até por influência dos meus avós e do meu tio. A vontade de ser DJ talvez tenha surgido quando comecei a fazer parte da Rádio-Escola. Sempre fui ligado à tecnologia e surgiu a oportunidade de montar a rádio e sinto que foi mesmo aí que se deu o clique.

O que é que te cativa mais em ser DJ?

O que mais gosto é de ver a reação do público à música que estudo em casa e que apresento depois. Ter a capacidade de animar um ambiente, juntar pessoas a cantar a mesma música, misturar músicas de forma fluída, mantendo a energia e o ritmo do evento.

E qual é a tua opinião sobre a “banalização” desta profissão nos dias de hoje?

Na minha opinião, atualmente, ser DJ é isso mesmo, é já algo banal, infelizmente. Há uns anos atrás tínhamos que trabalhar com o que havia, não existiam ferramentas como o Youtube ou o Spotify, e que na verdade facilitam bastante o trabalho de um DJ nos dias de hoje.

A música que consumias antigamente era a que passava na MTV, rádio e pouco mais, daí a importância do DJ, era quem te educava musicalmente, dava a conhecer os novos hits.

Agora quando vais para uma festa já toda a gente conhece a música, até chegam a exigir certos reportórios. Foi isso também que me afastou durante uns tempos da área.

Como é que um DJ se adapta a um reportório musical que não gosta?

Depende, se quer aceitar isso ou não. Para mim nem sempre foi fácil de adaptar-me daí o afastamento da música e da noite. Eu faço disto um hobbie e tenho que gostar do que estou a fazer para tudo fazer sentido.

A verdade é que existe espaço para todos, e existem vários tipos de público, tens que te

adaptar à casa onde estás.

Eu já não toco por obrigação, só faço aquilo que gosto e onde me sinto bem. A nível pessoal gosto muito de música afro-house, sunset, ambiente mais relaxado. Claro que também tenho fases. Mas no Verão e neste momento é onde me sinto bem a tocar.

E onde é que começou a tua carreira como DJ Neo?

Considero o início da minha carreira de forma mais séria quando me tornei DJ residente no Zé Dias em 2009. Se não fosse aquela casa eu não estaria neste ramo, o João Dias apresentou-me a outras casas, como o Manta Beach, Kadoc, entre outras na região.

Tenho tido momentos espetaculares, desde o mítico verão no Manta Beach, aos espetáculos na semana académica. Há 10 anos ganhei o concurso da tenda eletrónica e fui tocar. Este ano fui como convidado e posso dizer que foi algo brutal. O feedback foi excelente, o set correu muito bem. E foi motivador para continuar.

Sentes que tiveste a um passo de dar um salto maior?

Talvez, já tive o sonho de viver através da música. Mas sei que não o alcancei porque não investi o suficiente. Encostei-me um pouco a achar que já tinha o meu lugar.

Devia ter ido à luta, continuar a procurar evoluir e manter-me constante neste ramo, talvez tenha sido o meu erro e daí não ter dado esse salto.

Porque é que há a sensação que estás a aparecer mais outra vez?

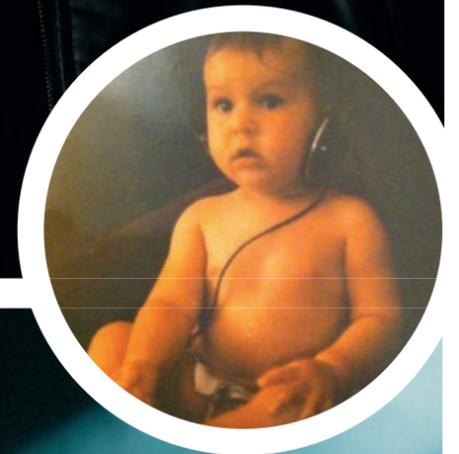
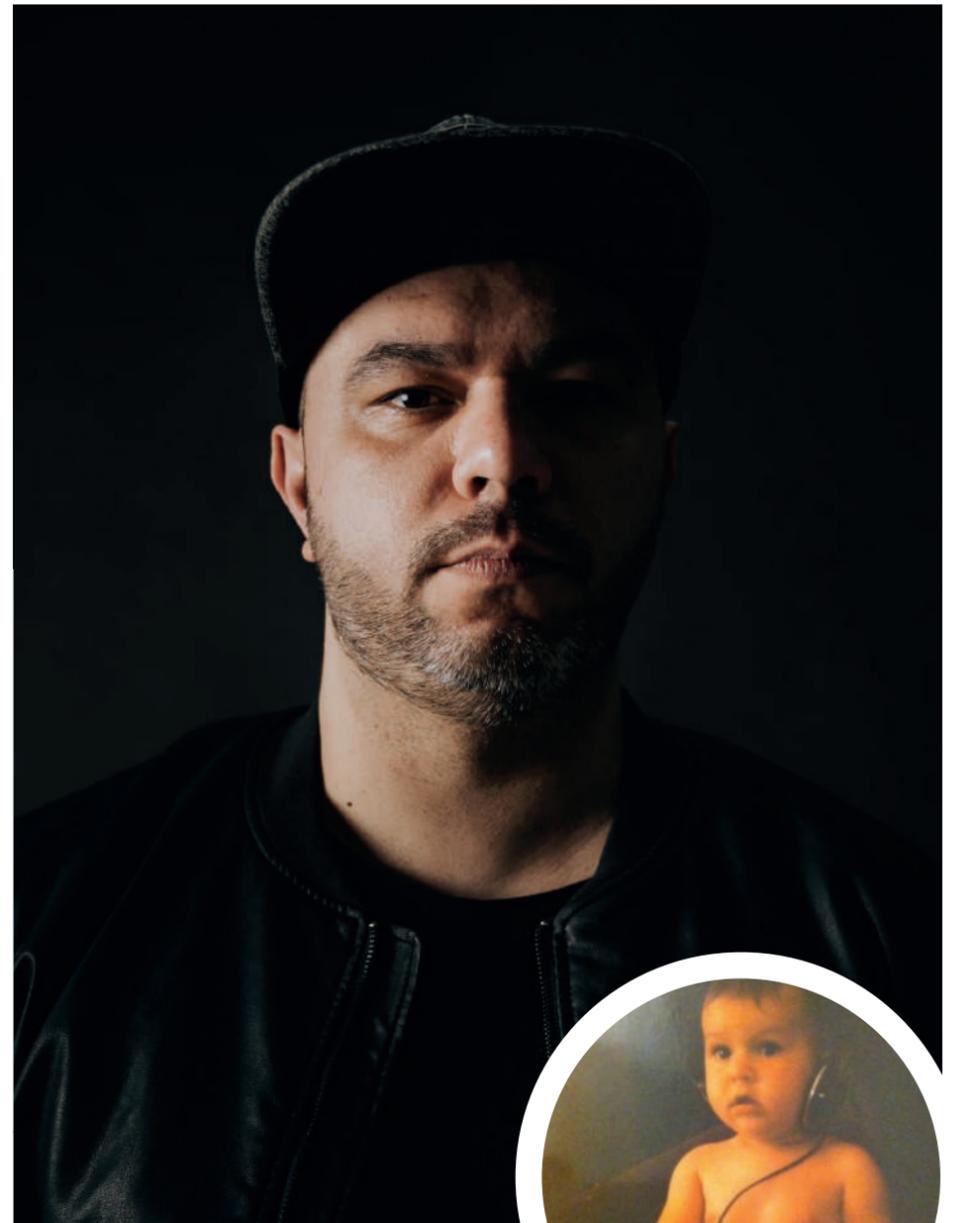
Porque realmente estou. Comecei a tocar mais em Faro, digamos que isso voltou a abrir-me muitas portas, então voltei a aparecer mais e as pessoas vão se lembrando que ainda estou por cá nesta área.

Nos últimos meses, para mim, o ponto mais alto foi a participação na semana académica do algarve, como referi acima, o feedback foi excelente. E têm acontecido coisas boas desde aí que me fazem continuar.

Quais é que são os maiores desafios de trabalhar na noite?

Para trabalhar na noite é preciso ter muito juízo, para não descambar. Temos que ir com o pensamento de que vamos tocar porque gostamos e depois temos que retornar à nossa vida. Claro que bebo os meus copos com amigos, mas não passa daí.

Infelizmente, tenho muitos colegas, que estão sem rumo. Há muita oferta na noite de se cair rapidamente em caminhos obscuros.

**Consideras que em S. Brás existe muito talento na música?**

Sim, temos uma boa panóplia de artistas, desde Dj a bandas, há bom conteúdo a ser feito em S. Brás. Creio que há uma boa cordialidade entre todos, tenho uma relação muito boa com o Rodrigo, respeito-o muito e ao seu trabalho, o Jorginho também está a

aparecer mais e está a lançar-se bem.

E claro o Charlie Spot, tem um registo diferente, tem uma produção própria, já ando nisto há muito tempo.

Há espaço para todos e se trabalharmos em conjunto ainda surgem mais oportunidades.

LOCAL

1ª fase da Requalificação do Centro Urbano de São Brás de Alportel inaugurada na noite de prata



As obras da primeira fase da Requalificação do Centro Urbano da Vila de São Brás de Alportel foram inauguradas no último sábado, 15 de junho, junto ao Mercado Municipal, dia em que São Brás de Alportel voltou a viver mais uma Noite Prata.

"Não estamos aqui por acaso: estamos no Mercado Municipal, epicentro da dinâmica económica local, que pretendemos dinamizar com esta intervenção", enfatizou Marlene Guerreiro, Vice-Pre-

sidente da Câmara Municipal, que assume, entre outros, os pelouros do desenvolvimento económico, do Mercado e comércio.

"Um investimento na qualidade de vida, na dinamização do comércio, nas acessibilidades para todos, mas há algo muito importante que não está à superfície e que é fundamental nesta obra e em toda esta estratégia: a renovação das redes de água, para uma maior eficiência no uso deste recurso", sublinhou o Presidente da Câmara Municipal, Vítor

Guerreiro.

Os trabalhos desta primeira fase da requalificação do Centro Urbano incidiram sobre as ruas Boaventura Passos, 25 de abril, Silva Nobre e Bernardo de Passos, artérias envolventes ao Mercado Municipal, núcleo central da vida social e económica da comunidade.

Adjudicada à empresa J.J. Brito, Sociedade de Construções, Lda. com um investimento superior a meio milhão de euros, esta obra visou a modernização do espaço público, dar novo impulso à

dinâmica económica local e maior qualidade de vida aos são-brasenses.

Uma parte destes trabalhos, que incidiram sobre intervenções na área da mobilidade contaram com apoio do Portugal 2020, CRESC Algarve. Seguir-se-á a concretização da segunda fase, que incidirá a sul, sobre as ruas António Rosa Brito, Silva Nobre e Virgílio Coelho, para dar continuidade esta estratégia de renovação urbana.

OLHO ABERTO

Erro de planeamento ou falta de comunicação?



Diretamente dos Barrabés...uma situação caricata com um poste de iluminação colocado dentro de uma casa. Este é um exemplo clássico de um erro de planeamento ou execução em construções que pode gerar uma situação bastante inusitada.

É caso para dizer... terá que ser feita uma incorporação criativa!

Susy's
New2You

Loja de Novos e Usados
New & Second Hand Shop

Susy's New2You
289 845 374
Rua Joao de Deus 61, 8150-152 São Brás de Alportel

LOCAL

INDIRA ÉVORA distinguida pelo Município de São Brás e Alportel

O executivo municipal sambrasense entregou um voto de louvor a Indira Évora que se sagrou Campeã Nacional M35 Wellness Feminino, no Campeonato Nacional NPC Worldwide Portugal.

Indira é uma atleta de fisioculturismo. Natural de Cabo Verde e são-brasense de coração, reside no concelho há oito anos e trabalha na área da educação. Lutadora e determinada, veio para Portugal à procura de uma vida melhor para si e para os seus filhos.

O desporto sempre fez parte do seu percurso e é uma paixão. Disposta a privações e sacrifícios em nome da concretização desta paixão pelo culturismo, depois de um terceiro lugar numa primeira competição, sagrou-se em abril como campeã nacional M35 Wellness Feminino.

Importa recordar que o fisioculturismo ou o culturismo caracteriza-se pelo uso progressivo de exercícios de treino resistido para controlar e desenvolver a musculatura do indivíduo. É uma atividade praticada a nível mundial que tem mui-

tos e muitas praticantes. As modalidades são o Bikini Fitness, o Wellness, o Body Fitness e o Womens Physique.

A conquista alcançada por Indira Évora permite-lhe, ainda este ano, depois de uma participação prevista para outubro, estar em novembro a competir por mais títulos em Itália.

A par dos resultados alcançados que são motivo de orgulho para o Município de São Brás de Alportel, contribuiu ainda para a atribuição do voto de louvor o facto desta modalidade contribuir para a afirmação da igualdade entre homens e mulheres através do desporto, independentemente de estereótipos, levando a sociedade à construção pelo respeito pela Mulher nos diversos papéis e contributos que dá à sociedade.

“Considerando as suas conquistas e determinação pela afirmação desta modalidade e porque o exemplo desta município contribui para a afirmação destes princípios da igualdade de oportunidades e do respeito”, o executivo municipal aprovou a atribuição e a entrega de voto de louvor que decorreu no Espaço Memória, nos Paços do Concelho a 18 de junho.



Descontos no Comércio Local e muita música na Noite de Prata 2024



O comércio local vestiu-se rigor e abriu as suas portas, pela noite fora, com promoções e sorteios, que voltou a animar as principais ruas do comércio são-brasense com animação de rua, artesanato e muitos espetáculos musicais.

Um evento que integra a estratégia municipal de apoio ao comércio local, que já faz parte do calendário de eventos de verão são-brasense e onde os sete palcos tiveram animação garantida com atuações de vários grupos e associações locais e regionais. Destaque para as atuações da banda tributo “ABBA Experience” e do DJ Rich, DJ residente da RFM, a culminar a noite.

No passado sábado, dia 15 de junho, as principais ruas do comércio são-brasense estiveram animadas pela noite a dentro com mais uma edição da Noite Prata onde não faltou a animação de rua, concertos musicais e muita diversão para toda a família, numa noite em que o comércio local esteve de portas abertas,

com as melhores promoções em mais de duas dezenas de estabelecimentos aderentes, onde ao fazer compras se podia habilitar ao sorteio de Vales de Compras, no valor de 50,00 euros.

Este ano, a Noite Prata foi o momento escolhido para a cerimónia de inauguração da primeira fase da obra de requalificação do Centro Urbano de São Brás de Alportel que vai ter lugar às 19h00, no espaço exterior do Mercado Municipal.

Recorde-se que esta obra abrangeu as ruas Boaventura Passos, 25 de abril, Silva Nobre e Bernardo de Passos, tendo tido como objetivo dar continuidade ao esforço de requalificação da vila de forma harmonizada que permita ao mesmo tempo melhores acessibilidades para todos os cidadãos, mais espaços de lazer, novo mobiliário urbano e obras que permitam maior eficiência hídrica.

A Noite Prata abriu as suas portas às 20h00, dando a conhecer as novas coleções dos espaços comerciais aderentes assim como os descontos que os comer-

ciantes prepararam para os clientes desta noite brilhante!

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

A animação nos palcos teve início às 20h00, mais concretamente junto ao Mercado Municipal com a Marcha do Museu a apresentar a Marcha das “Amendoeiras em Flor” e a Marcha da Associação SãoBrazArte intitulada “50 anos de abril”.

A partir das 21h00, a Noite Prata havia seis palcos a funcionar em pleno recebendo, os artistas e grupos: Duo Cláudia e Inês, o Rancho Típico Sambrasense, os Love Me Duo, os Loose Coovers, baile com David Brito, os Kaki Dand, os Tareja Blues Band, os Super Pop, os Sniffy Marfads, os São Brás Bailando, a Escola de Dança Municipal e demonstrações de

zumba.

Destaque ainda para a banda de tributo “ABBA Experience” colocou o Largo de São Sebastião ao rubro com os sucessos da famosa banda sueca dos anos 70 e 80.

A Praça da República foi o epicentro são-brasense da música eletrónica com os DJ Rich & Mendes a pista de dança abriu à meia noite, por um dos DJs oficiais da Rádio RFM. Esta dupla é mentora do RFM SOMNII, o maior Festival de praia e de música eletrónica da Europa, onde são DJ's residentes. Tocam regularmente nos maiores festivais nacionais: RFM SOMNII, Rock In Rio, Sol da Caparica, entre muitos outros.

Ao passar pelas ruas da vila, os visitantes podiam ainda conhecer o artesanato e os produtos locais e encontrar momentos de animação para miúdos e graúdos.

Imagens: AlgarFoco
Município S. Brás Alportel

LOCAL

“PENITÊNCIA tripla” um policial escrito por jovens sambrasenses

A Galeria Municipal de São Brás de Alportel acolheu no dia 4 de junho, a cerimónia de lançamento da mais recente edição municipal: o policial “Penitência Tripla”, escrito a várias mãos, em resultado do projeto “detetives da escrita” que envolveu três professores e um grupo de alunos dos 11º e 12º anos da Escola Secundária José Belchior Viegas, e tem por padrinho o escritor Bruno M. Franco.

Ao desafio lançado pelos professores sempre empenhados na missão de uma educação que pretendem ir muito além dos muros da escola, os jovens responderam com entusiasmo, lançando-se nesta aventura da escrita. A criação do policial envolveu as mais diversas disciplinas, tendo contando com a colaboração de muitos professores e de muitas entidades, que proporcionaram visitas interessantes, entre as quais aos serviços e forças de segurança.

“«Penitência Tripla» não é apenas um livro. É uma celebração do potencial criativo dos nossos alunos e da excelência educacional que a nossa escola cujo lema é: “AEJBV... Uma Escola Feliz!”, busca promover diariamente”, afirmou a Diretora do Agrupamento de Escolas, Sónia Figueiredo, deixando votos de que

esta obra possa “inspirar não só os membros da nossa escola, mas também leitores das nossas paredes, a mergulhar em mundos de possibilidades infinitas”.

Um mundo de possibilidades infinitas da autoria de Ana Correia, Ana Mendes, Bernardo Fonseca, Carolina Gregório, Cláudia Fonseca, Ema Jesus, Joana Palma, Margarida Mendonça, Maria Isidoro, Rodrigo Conde e Vítor Nunes, com ilustrações de Ana Correia, Ana Mendes e Marta Isidoro e capa de Tiago Narciso.

A Câmara Municipal de São Brás de Alportel associou-se, desde o início a este projeto, assegurando a edição da obra, que o materializa, como explicou na ocasião a Vereadora Marlene Guerreiro, responsável pelos Pelouros da Educação, da Cultura, do Património e Juventude, que entende da maior relevância, pelas experiências que proporciona e pelas competências que desenvolve nestes jovens que estão no presente a continuar a escrever as páginas da história do concelho que celebra 110 anos.

O Presidente da Câmara Municipal, Vítor Guerreiro sublinhou na ocasião a importância do feito destes jovens empreendedores e apaixonados que começam a seguir os passos de homens e mulheres são-brasenses que se têm notabilizado na história do concelho atra-



vés do poder intelectual, da capacidade criativa e habilidade de eternizar o seu nome através da escrita nas mais diversas formas como é o caso de Estanco Louro, Roberto Nobre, Bernardo de Passos e José Dias Sancho.

A obra já está disponível para aquisição, pelo valor de 10,00 euros, na Câ-

mara Municipal, na Biblioteca Municipal Dr. Estanco Louro e nas livrarias do concelho, podendo também ser adquirido diretamente, via postal, se pedido para Gabinete do Município: 289 840 019 (chamada rede fixa nacional) / municpe@cm-sbras.pt.

Equipa da sociedade recreativa 1º janeiro de iniciados distinguida pelo município de s.brás alportel



O executivo municipal entregou no passado dia 18 de junho, um voto de louvor à Sociedade Recreativa 1º de Janeiro cuja equipa de futebol de iniciados conquistou nesta época o título de campeã da Liga 2 Algarve Futebol Iniciados.

Uma conquista grandiosa, descrita no voto de louvor, como uma conquista que escreve mais uma página da história desportiva do concelho e do

Algarve. Com esta conquista alcançada, a equipa vai ter a possibilidade de jogar na Liga 1 na próxima temporada.

A Liga 2 Algarve Futebol Iniciados foi disputada na época 2023/24 por 39 equipas e foi decidida em duas fases. Os jovens jogadores são-brasenses receberam o troféu pelas mãos de Albertino Galvão, vice-presidente da Associação de Futebol do Algarve.

Resultados muito positivos que são o reflexo do trabalho e dedicação de toda

uma grande equipa, composta por dirigentes, equipa técnica, ao longo de largos anos com uma forte e clara aposta na formação e elevando o potencial competitivo destes 23 jovens nascidos entre 2009 e 2010.

O compromisso assumido com esta prática desportiva, o fortalecimento do espírito de equipa e a dedicação atribuída aos objetivos da equipa são valores defendidos por todos.

O voto de louvor entregue pelo execu-

tivo municipal, nos Paços do Concelho, reconhece o trabalho, a dedicação e o dinamismo dos dirigentes, treinadores e toda a equipa da Sociedade Recreativa 1º de Janeiro, bem como a colaboração e esforço das famílias, e acima de tudo, a motivação, o empenho e o mérito dos jovens que mostraram a sua resiliência, espírito de equipa e tenacidade a cada jogo, levando o nome do Município de São Brás de Alportel pela região e pelo país.

ENTREVISTA

LÚCIA MARIA: o relato de uma mãe de perda e superação**“Até que nasce o meu filho. Mas não o ouvi chorar. Foi um silêncio horrível.”**

Lúcia Maria, natural de Olhão, veio para S. Brás de Alportel, por amor, a Rui Jesus, atual companheiro e pai dos seus filhos.

Conta que se integrou bem na comunidade sambrasense, já trabalhou na área da restauração, elogia a evolução da vila, a solidariedade da Câmara Municipal e das escolas bem como a convivência entre a vizinhança que sempre a ajudaram.

Ao dia 1 de fevereiro de 2023 viveu a maior tragédia da sua vida, ao perder durante o parto o seu terceiro filho, um parto que aconteceu em casa, enquanto aguardavam a chegada da assistência médica.

A perda de um filho durante o parto é uma das experiências mais devastadoras que uma mãe pode enfrentar. O testemunho de Lúcia é de profunda dor e coragem sobre o impacto da perda de um filho.

ENTREVISTA

Sempre quiseste ser mãe? Como foram as tuas gravidezes?

Sim, sempre quis muito ser mãe! Quando vim para São Brás já tinha a minha filha Cristiana, com apenas 3 aninhos, que o meu marido recebeu muito bem e tem tratado como se fosse sua.

A segunda gravidez, do Lucas, foi algo inesperado, eu estava a trabalhar muito, só descobri que estava grávida quando já estava de 8 meses! Tudo porque estava com dores nas costas e fui ao hospital com a minha sogra.

Estive em negação na frente das enfermeiras, não acreditava, tinha feito imensos testes que dava negativo, tive a menstruação durante a gravidez, não se notava grande diferença em termos de peso, parecia-me impossível.

Tive que preparar a chegada do meu filho em 1 mês, era o meu primeiro filho com o Rui, foi um processo difícil, entrámos em pânico, vivíamos à da minha sogra, não tínhamos nada preparado para receber um bebé, mas a verdade é que conseguimos superar a situação e em dias já tínhamos o enxoval completo com a solidariedade do povo de S. Brás. O Lucas nasceu num parto super rápido e normal! Acabou por correr tudo bem e hoje em dia é um menino saudável e muito alegre.

E quando é que voltas a engravidar?

Voltei a engravidar em 2022, mais uma vez, inesperada, mas desta vez, fiquei sem menstruação, e isso despertou-me. Fui fazer o teste e estava grávida. Tinha a Cristiana com 10 anos e o Lucas a fazer 4. Foi uma gravidez acompanhada desde o início, fazia análises, ecografias no Centro de Saúde.

Correu tudo bem, ao contrário da outra gravidez, esta tinha sido vivida com o máximo de cuidado. Tive muito repouso. O bebé estava previsto nascer em março, mas quis vir mais cedo.

E o que aconteceu ao dia 1 de fevereiro de 2023?

Na noite antes, dormi muito mal, sentia um grande desconforto, na manhã seguinte, acordei a Cristiana e despachei-a para a escola, mas continuava com muitas dores nas costas. Tentei descansar um pouco. Mas a dor começou a intensificar-se, senti-me na minha cama e comecei a respirar fundo a ver se a dor passava, mas o desconforto era imenso.

Pensava que eram contrações, não aguentei mais. Por acaso o meu marido estava em casa e chamámos o 112. As dores já estavam muito intensas. Ficaram a

acompanhar-me pelo telefone até a equipa de emergência chegar. O meu Lucas estava em casa também, a sorte foi a minha sogra ficar com ele, porque eu comecei a gritar com dores e ele assustou-se muito. Com apenas 4 anos pediu “avó, salva a minha mãe”.

Eu continuava a ouvir o 112 ao telefone, quando pediram para o meu marido me despir, a ver se via alguma coisa, entretanto, as águas rebentaram, e já se via o meu filho. E eu só dizia “Venham depressa, salvem o meu filho.”

O 112 disse ao Rui que ele teria que se preparar para fazer o parto porque a ambulância ainda levou 45 minutos a chegar e o bebé estava pronto para nascer.

Então o Daniel acaba por nascer em casa?

Sim, o meu filho nasceu em casa, no nosso quarto, o parto foi feito pelo meu marido, ele foi um grande homem, teve muita coragem, foi seguindo as indicações do médico ao telefone. Eu estava desfalecida em cima da cama nem conseguia ver nada.

Até que nasce o meu filho. Mas não o ouvi chorar. Foi um silêncio horrível. O médico começa a perguntar se ele tá a respirar, se reage, mas nada. O Rui fez a compressão no peito, abriu as vias aéreas do bebé, fez respiração boca a boca, mas nada.

Os bombeiros chegaram, entretanto, continuaram a fazer as compressões até o INEM chegar, cortam o cordão umbilical e levam o meu filho. Eu só pedia para o salvarem, mas infelizmente não conseguiram.

Foi um grande aparato à porta da nossa casa, na rua em frente à câmara, era 112, bombeiros, GNR, médicos, psicóloga. E acabou por ser essa equipa médica a vir falar comigo e a dizer que não havia nada a fazer e que o meu Daniel não tinha sobrevivido.

Tu nunca chegaste a ver o bebé. Arrependes-te ou preferes que tenha sido assim?

Eu preferi assim. Eu estava cheia de dores, em choque, preocupada com o silêncio do bebé. Houve tanto reboliço à volta do bebé a tentarem salvá-lo, mas eu não cheguei a vê-lo. E penso que tenha sido melhor.

E qual foi o diagnóstico do falecimento do bebé?

O que se passou é que o bebé engoliu líquido mecónico e obstruiu a respiração. Eu penso que o meu filho deve ter falecido durante a noite daí as dores que eu sentia. E o meu corpo estava aflito para “expulsar” o corpo do menino porque sentia que era algo que já não estava vivo. Cientificamente, o nosso corpo sabe quando tem algo



que deve expulsar. E foram essas dores que eu senti.

Que tipo de acompanhamento tiveste no pós-parto?

Fiquei internada três dias, tiveram que retirar a placenta, tive acompanhamento psicológico, tiveram o cuidado de me colocar num quarto à parte, mas mesmo assim ouvia os outros bebés a chorar e o meu colo estava vazio. Foi dos momentos mais difíceis de superar.

Em termos legais como é que se processou?

Tivemos que prestar declarações, principalmente, porque começou a haver o boato que eu tinha sofrido violência doméstica. Já não bastava estar a passar uma situação horrível se não ainda ter que ouvir os comentários infelizes das pessoas.

Diziam que tinha perdido o bebé porque o meu marido tinha me batido. Mas não foi nada disso. Ele foi um grande homem e ajudou-me bastante naquele momento. Foi muito injusto a acusação que lhe fizeram.

Se tivesse havido violência doméstica tinhas a coragem de admitir?

Sim, eu conheço mulheres que passaram por isso e eu não iria permitir que me acontecesse. Nem ia mentir aos juizes. Não ganhava nada com isso. Já tinha perdido o meu filho.

Entretanto, veio a autópsia e não havia

nada a apontar tinha sido mesmo pela ingestão do líquido. Não havia nada a fazer.

Ao fim de um mês, recebemos a carta do ministério público, para entregar o corpo, e aí podíamos fazer o funeral.

Alguma vez sentiste culpa?

Sim, os se's perseguem-me. Se tivesse ido logo para o hospital. E o meu marido teve a mesma dor. Porque ele é que nos socorreu e não conseguiu salvar o filho. Ele é que teve o nosso filho nos braços. E depois ainda passou por todas as acusações por pessoas de fora que nem sabiam de nada da história.

E como é que se processaram os meses seguintes?

Penso que cada um foi fazendo o luto à sua maneira, eu tive apoio psicológico, ajudou-me bastante. O momento do funeral foi vivido a dois também, foi algo muito difícil de aceitar e de viver. Só eu e o meu marido. A última imagem que tenho do meu filho é na verdade o caixão branco pequenino.

Tive algum tempo isolada até que me foquei nos meus dois outros filhos e ganhei força para recomeçar. O Lucas tem sido uma surpresa muito doce, perguntou-me se já tinha enviado o mano para o céu, dá-me força e diz que está sempre a meu lado. Não sei explicar a capacidade que este menino tem tido para me ajudar na recuperação.

PUBLICIDADES



Serviços

- Extensão de fibra de vidro
- Blindagem
- Manicure e pedicure
- SPA dos pés

@ beatrizfreitasnails_ 960 143 687



Serviços

- Massagem
- Ventosaterapia
- Auriculo terapia
- Extensão de pestanas
- Fios de seda
- Epilação facial
- Design de sobrancelhas

@ renata_suzuki lash_luxo_studio 932 050 693

Coordenadas GPS: N 37°11'08.6", W 7°54'52.4"



XXXXX

9-10-11 AGOSTO CONVÍVIO MOTARD

Fonte Férrea
São Brás de Alportel

JOGOS MOTARDS
FEIRINHA
ANIMAÇÃO
STRIPEASE
BANDAS
DJ

KEEP THE FAITH Tribute a BON JOVI

THE DIXIE BOYS

Bike Wash

SUPER POP MUSIC BAND

STRIP PORTUGAL EVENTOS

LA PLANTE MUTANTE

DJ NUNO SILVA

OS SONS DOS ANOS 80'S

PURPLESNAKE

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

APOIO: Alportel, CHR, SUPER BOCK, pingaínehoras, I&A, GALÃO, L&A, ANÍMIO ESTOMACO, Publicidades, Tintas

CAMPO SOUSA UVA

TREINOS CAPTAÇÃO

NASCIDOS EM
2006-2007

06/08/12/14/16 AGOSTO
19H00 - 20H30

*Estás preparado?
Ven nos mostrar que sim!*



São Brás de Alportel

Feira da Serra

O Sabor da Tradição!



25 5ª Feira	Alma do Fado David Carreira	26 6ª Feira	Seistetos & Convidados Diogo Piçarra	27 Sábado	Osmose Anjos	28 Domingo	Algarve Band Bárbara Bandeira
----------------	--------------------------------	----------------	---	--------------	-----------------	---------------	----------------------------------

Artesanato | Gastronomia | Animação | www.feiradaserra.cm-sbras.pt | www.cm-sbras.pt

DEFENDER A FLORESTA É UMA MISSÃO DE TODOS!

O RISCO DEPENDE DE NÓS

A Floresta não tem Olhos. OLHE POR ELA!

Em caso de emergência ligue 112




DESPORTO

DOMINGOS JACINTO e MIGUEL INEZ: a grande entrevista sobre a Sociedade 1º Janeiro

Domingos Jacinto, Presidente da Sociedade 1º Janeiro, há mais de 20 anos, e Miguel Inez, coordenador e responsável pela gestão das equipas, falaram com o Sambrasense sobre a época desportiva 2023/2024. Uma época repleta de muitos desafios, conquistas, fruto do excelente trabalho de coordenação, simbiose com outros clubes e organização da direção, staff e equipas técnicas.

Nesta casa jogam perto de duas centenas de atletas, dos mais diversos escalões, têm até duas atletas femininas a representar a seleção do algarve, a equipa de Iniciados subiu à 1ª Divisão, algo inédito nos últimos anos e que muito orgulha S. Brás de Alportel.

A Sociedade 1º Janeiro e a União Sambrasense voltaram a dar as mãos e trabalham numa bonita harmonia, algo muito positivo, para o desporto local.

O protocolo com o FC Porto que tanto tem dado que falar também foi uma das temáticas abordadas nesta entrevista com os dois grandes nomes da Sociedade 1º Janeiro.

O Jornal O Sambrasense agradece a disponibilidade e deseja os maiores sucessos para todos os atletas da Sociedade 1º de Janeiro bem como toda a direção, staff e equipas técnicas.

ENTREVISTA

Qual é o balanço que fazem da época que findou agora em junho?

Miguel Inez: O balanço geral é muito positivo. Tivemos momentos que trouxeram alegrias que já há muito que o clube não vivia. Assim, como por exemplo, a conquista dos Iniciados e a subida à 1ª Divisão do Distrital onde estaremos para o ano a disputar. Claro que há sempre aspetos a melhorar, temos que aceitar isso e continuar a trabalhar na próxima época desportiva.

Outro aspeto positivo foi a obtenção de entidade formadora certificada pela Federação Portuguesa de Futebol com duas estrelas no futebol masculino. Este era um objetivo ao qual nos tínhamos proposto e que conseguimos alcançar ao dia de hoje desta entrevista. É complexo, não é fácil adquirir a pontuação. Foi com muito esforço e mérito da equipa de trabalho que se dedicou, quero deixar o meu agradecimento em especial ao Miguel Nunes.

Domingos Jacinto: Primeiramente, quero agradecer ao coordenador, aos treinadores, a capacidade de organização demonstrada, que é um grande orgulho para esta coletividade. Ressaltar também a parceria que temos com a União Sambrasense, já não era sem tempo, é algo positivo para todos.

Fizemos também parceria com outro clube, que joga em nome da Sociedade, que tem sido alvo de muitas críticas, mas a verdade é que só trouxe mais valias para o nosso clube. A equipa é do Porto, mas é a Sociedade Recreativa 1º Janeiro que é representada. Trouxemos mais atletas e nós em nada perdemos ao fazer este protocolo. Os nossos jogadores treinam com os melhores, a equipa do Porto é de elite. E isto é algo que não tinha acontecido se não tivéssemos feito o acordo com o Presidente Bruno Sousa Costa que cedeu espaço no Afre Lourenço e só assim é que conseguimos acolher mais equipas.

Em relação à certificação, quero também agradecer ao Miguel Nunes, e à esposa Cláudia, e ao Miguel Inez. Já tínhamos feito uma tentativa, mas que ficou pelo caminho, mas este ano conseguimos e só tenho que dar os parabéns nesse sentido.

Há quantos anos é que os Iniciados não subiam?

D: Penso que há mais de 15 anos. Esta

subida significa que estamos na 1ª Divisão, algo que era pedido por muitos, em S. Brás de Alportel. É uma equipa em que 96% se tem mantido unida e este ano conseguimos ter este mérito e tudo isto é devido ao Miguel Inez, à coordenação, aos treinadores, direção, staff, todos.

Podemos dizer que neste momento a Sociedade 1º Janeiro tem uma equipa de Iniciados na 1ª Divisão concretizando o sonho de muitos atletas.

M: Os Iniciados foram campeões da Liga II Iniciados do Algarve no qual conseguimos a subida à 1ª Divisão e há que dar o mérito primeiro aos atletas e depois aos pais. Porque acreditaram que em S. Brás também é possível sermos campeões. Aqui também há qualidade e sucesso. Esperemos que continuem cá e que um dia mais tarde vão para os Juniores do Sambrasense e assim sucessivamente. É importante conseguir manter a qualidade em vários escalões na nossa terra.

D: Se tivéssemos a equipa completa desde que estes Iniciados começaram, já a meio da época, eramos campeões. É a minha opinião. Saíram uns 4 ou 5 que podiam ter dado uma ajuda mas mesmo assim conseguimos subir.

Como é que surge o Protocolo com o FC Porto?

D: Esta parceria foi discutida em várias reuniões com a direção. Sentíamos que o clube estava a perder muitos atletas, primeiro porque faltava a motivação da 1ª Divisão, segundo porque achavam que todos os clubes de fora é que eram melhores. Então decidimos fazer um pedido de protocolo de parceria com um clube grande para atrair mais jogadores. Fizemos email para clubes de todo o país e tivemos sorte que o Porto aceitou. Foi a solução que encontramos para inovar a Sociedade 1º Janeiro.

M: Atualmente, conseguimos levar o nome de S. Brás de Alportel a muito mais gente e muitos mais sítios. Temos atletas a treinar de toda a região e até baixo Alentejo. Estamos mesmo a trabalhar com os melhores e é todo esse conhecimento e formação que trazemos para as nossas equipas.

Na sequência do Protocolo realizado com o FC Porto também conseguimos ser campeões de futebol 9 Infantis onde há uma simbiose muito boa e saudável entre os nossos atletas e os do Porto. Há participação em treinos e jogos que é mais uma va-



lia e uma experiência única para os nossos jogadores.

O FC Porto está com 3 equipas, Benjamins B, Infantis Futebol 7 e 9 e também os iniciados na 2ª divisão.

Porque é que ainda assim existe, eventualmente, uma opinião pública menos positiva sobre esta parceria com o Porto?

D: Tem havido comentários de se ouvir "Porto, Porto" quando se marca golos, eu penso que é compreensível, apesar de ser Porto Elite e estarem numa parceria conosco, é normal os pais continuarem a chamar mais pelo Porto do que pela Sociedade. Penso que a comunidade não deveria criticar porque isto é algo muito benéfico para S. Brás e que ainda pode vir a dar mais frutos.

Penso que as críticas negativas também podem ser uma questão de clubismo. No entanto, nós faríamos parceria com qualquer clube grande se isso fosse benéfico

para os nossos atletas. Que fique bem claro, a Sociedade, só teve ganhos com este protocolo.

M: A opinião pública também deveria dar o mérito de se tentar inovar, não apenas criticar. A Sociedade tem tido uma evolução contínua e moderna. Estamos a tentar dar outro passo, criando mais dinâmicas e soluções, para os atletas não saírem de S. Brás de Alportel.

Penso que já há diferenças nos resultados bem como angariação de jogadores. E isso é o mais importante.

E em relação à integração de atletas femininas. Como é que tem sido este envolvimento?

M: Têm aparecido atletas femininas, algumas vêm experimentar, mas não se identificam com o grupo misto, porque ainda só temos misto, enquanto outras atletas adoram. Atualmente, temos 3 atletas, que representam a nossa seleção do Algarve e 2 delas estão a ser observadas pelo Sport

DESPORTO



Lisboa e Benfica e até já foram a treinos de observação.

D: Felizmente, temos tido sempre a participação de atletas femininas, recorro a Maria Inês a sua irmã Luana Vilhena e a Carolina. Agora fazer uma equipa só de raparigas ainda é complicado. Vão sendo integradas em equipas até aos juvenis.

Uma pergunta para o Presidente Domingos. Ao fim de 20 anos, o que é que ainda o move?

D: Move-me muita coisa! Os atletas, as direções, o staff. Principalmente, a camaradagem, ainda há elementos que cá estão

desde o princípio. Tenho todos no meu coração. É por eles que ainda cá estou.

E quando sair, porque nada é eterno, tenho consciência que levo todos comigo.

E ao coordenador Miguel. Quais é que têm sido os maiores desafios em gerir a coletividade?

M: É uma aprendizagem constante, um verdadeiro desafio. O ano passado, na sequência, de o Presidente ter feito o convite para este cargo, ao qual aproveito para agradecer, eu estava ciente do desafio que ia ser. Não é fácil trabalhar com diversos escalões, conseguir dar resposta a todos

os pais e encarregados de educação, mas tudo fica melhor quando temos a nosso lado pessoas com grande caráter. Posso referir que estou na coordenação, mas ao meu lado estão 3 pessoas: José Candeias, Alexandre Bento e Carlos Neves, que têm sido o meu braço direito, sem o trabalho deles eu não conseguiria levar tudo a bom porto. Todos os dias surgem novas situações e vamos tentando aplicar o conhecimento que vamos tendo em formação para superar todos os momentos da melhor maneira possível.

O meu agradecimento especial aos restantes elementos da direção, à D. Angela,

à Marta e aos treinadores, peça fundamental no desenvolvimento dos nossos atletas, sem eles não era possível termos esta quantidade de atletas e com treinos de qualidade.

D: Quero agradecer o Miguel ter aceite este desafio, não é uma posição nada fácil, tem que lidar com muita gente. Obrigado Miguel por aceites.

UNIÃO SAMBRASENSE APRESENTA EQUIPAS TÉCNICAS PARA 24/25

Caros sócios, adeptos e amigos da União Sambrasense,

É com orgulho que anunciamos a renovação de ambas as equipas técnicas de juniores e seniores da nossa União Sambrasense. A continuidade do extraordinário trabalho realizado na época passada enche-nos de esperança e ambição para o futuro.

Para os juniores, é com imensa alegria que confirmamos a renovação da dupla César Martins (Treinador Principal) e José Candeias (Adjunto). Estes dois homens, com um longo e dedicado percurso no futebol algarvio, são verdadeiros pilares da nossa história. E, com um ânimo reforçado, damos as boas-vindas a Miguel Jesus, um ex-jogador que dedicou 16 anos ao clube e que agora retorna para transmitir a sua experiência e paixão às novas gerações. Ver Miguel voltar a casa para contribuir com o seu saber e amor ao clube é, sem dúvida, um momento especial para todos nós.

Nos seniores, a nossa confiança inabalável reside em Mister Carlos Lopes como Treinador Principal, ao lado do competente André Costa como adjunto. A vossa dedicação e a vossa competência foram brilhantemente demonstradas na Série Prata da Liga Algarve/Conect TV. Para o próximo ano, o nosso objetivo é claro e ambicioso: alcançar a fase de

campeão e lutar pela subida. Parabéns à equipa técnica composta por Carlos Lopes, André Costa e João Belguinha. A vossa paixão e compromisso são o nosso orgulho.

O treino dos guarda-redes continuará nas mãos seguras de António Pires, com o apoio de Fábio Miguel. E reforçamos ainda mais o nosso apoio aos juniores com Otávio Moleiro, o nosso eterno guardião, que garantirá a máxima performance dos nossos guarda-redes. A vossa dedicação é um exemplo inspirador para todos.

Agradecemos profundamente às nossas equipas técnicas por aceitarem este desafio com tanta garra e determinação. Juntos, ambicionamos sempre fazer história na distrital, honrando a memória deste grande clube e com o objetivo claro de colocar a União Sambrasense no patamar que merece.

A vossa paixão, o vosso empenho e o vosso compromisso são a força que nos move, sob o lema a União Sambrasense faz a Força!

O Presidente da União Sambrasense
Bruno Sousa Costa



POLÍTICA - PS



MARLENE GUERREIRO Eleita Presidente da Concelhia do PS São Brás de Alportel

No dia 6 de julho, a Concelhia de São Brás de Alportel do Partido Socialista realizou as suas eleições internas, marcadas por uma participação extraordinariamente elevada, superior a 80%. Marlene Guerreiro, liderando a lista única, foi eleita com 100% dos votos para um novo mandato como Presidente da Comissão Política Concelhia.

UM MANDATO DE UNIÃO E COMPROMISSO

A eleição de Marlene Guerreiro não apenas reflete um apoio unânime em seu torno, mas também destaca a dinâmica e união dentro do partido, que tem vindo a crescer em número de militantes e simpatizantes, e o compromisso contínuo com a causa pública.

Este resultado unânime é um indicativo claro da confiança depositada pelos membros do PS em São Brás de Alportel na liderança da nossa camarada Marlene Guerreiro. A sua reeleição promete continuidade no trabalho de desenvolvimento local e no fortalecimento das políticas públicas que beneficiam a comunidade e são a base de um projeto autárquico que se apresentará renovado e apostado num novo ciclo de desenvolvimento para o concelho, nas eleições autárquicas de 2025.

Além da eleição de Marlene Guerreiro, **Patrícia Pereira foi escolhida para coordenar o Departamento de Mulheres Socialistas – Igualdade e Direitos.** A sua liderança, também recebida com unanimidade, mostra a força e a coesão do grupo de mulheres dentro do partido. Este grupo é essencial para garantir que as questões de género, a igualdade e as grandes causas sejam sempre uma prioridade nas políticas desenvolvidas pela Concelhia.

O FUTURO DA CONCELHIA SOB A LIDERANÇA DE MARLENE GUERREIRO

Com Marlene Guerreiro à frente da Concelhia do PS São Brás de Alportel, estamos preparados para o desafio de vencer as eleições autárquicas de 2025 e continuar a promover iniciativas que visem o bem-estar social e o desenvolvimento sustentável. A sua liderança é caracterizada pela exemplar dedicação à causa pública, fazendo uso da experiência, do conhecimento e da sensibilidade, para garantir que as necessidades e aspirações da comunidade sejam sempre atendidas.

Esta confiança e união serão fundamentais para enfrentar tantos outros desafios futuros, num mundo em constante mudança e para aproveitar as oportunidades em prol do crescimento e desenvolvimento do Município de São Brás de Alportel.

Com líderes dedicados e uma equipa unida, o futuro promete ser promissor para São Brás de Alportel.

SÃO BRÁS DE ALPORTEL RECEBEU A VISITA DO SECRETÁRIO GERAL DA JUVENTUDE SOCIALISTA

Recebemos em São Brás de Alportel no dia 14 de julho a visita do Secretário Geral da Juventude Socialista, Miguel Matos e da recém-eleita Presidente da Federação do Algarve, Andreia Sousa, numa manhã de trabalho na região!

Os jovens tiveram a ocasião de conhecer o mais recente espaço Museológico do concelho: a “Escola antes de Abril”, no Centro de Artes e Ofícios e de assistir à 31. Edição do Algarve Classic Cars, que realizou, como é tradição, uma das suas passagens por São Brás de Alportel, município que apoia esta iniciativa desde a sua criação.

Após uma visita ao centro histórico, onde a comitiva teve oportunidade de conhecer alguns dos elementos da estratégia de valorização do património, seguiu-se uma interessante Tertúlia com a participação de um grupo de jovens do concelho, sobre os atuais desafios da juventude, os seus problemas, as suas apostas e as causas que movem os jovens, unidos neste movimento transformador da sociedade! Habitação, Educação, Segurança foram temas abordados, a par das preocupações com o crescente radicalismo da sociedade e o crescimento dos extremismos pela Europa, colocado sob ameaça os valores da democracia, da tolerância e do humanismo que nos permitiram evoluir para as comunidades que somos hoje.

FEIRA DA SERRA 2024 EM SÃO BRÁS DE ALPORTEL: APOSTA NOS JOVENS E NA ECONOMIA LOCAL

De 25 a 28 de julho, São Brás de Alportel será palco de mais uma aguardada edição da Feira da Serra que é já uma referência a nível nacional e além fronteiras e continua a ser realizada pelos trabalhadores da Câmara Municipal, com o forte envolvimento dos jovens e da comunidade e um carinho especial por parte de todos os São-Brasenses.

Este certame, tão conhecido por celebrar a tradição e a cultura local e regional, ganha uma nova dimensão este ano com uma forte aposta nos jovens e na economia local.

A Feira da Serra deste ano promete um programa musical diversificado e vibrante, atraindo públicos de todas as idades, numa aposta forte no potencial turístico deste evento que é um dos vetores mais importantes da estratégia de desenvolvimento económico do concelho.

Uma das grandes apostas, à semelhança de anos anteriores é a aposta nos jovens, que são o futuro, não apenas como público a quem se dirige o evento, mas essencialmente como participantes ativos. O Município tem promovido várias iniciativas que incentivam a participação de jovens empreendedores e artistas locais, oferecendo-lhes uma plataforma





para apresentarem os seus talentos e os seus produtos. É também extraordinário verificar a forte adesão dos jovens da nossa terra no Programa de voluntariado jovem, prova de que a Feira da Serra tem sabido rejuvenescer ao longo dos anos, fruto da visão, da ousadia e do empenho dos nossos autarcas e do exercício constante de conhecer a realidade e as suas tendências.

Economia Local em Destaque

Paralelamente à animação cultural, a Feira da Serra 2024 destaca-se pela sua aposta, crescente, na economia local. Este evento é uma oportunidade única para os produtores e artesãos de São

Brás de Alportel mostrarem e venderem os seus produtos. Com stands de artesanato, gastronomia e produtos regionais, a feira é uma montra do que de melhor se faz na região, promovendo a

sustentabilidade e o consumo local.

A edição de 2024 da Feira da Serra em São Brás de Alportel promete ser um evento memorável, combinando tradição e inovação. Com uma programação rica e diversificada, e uma clara aposta nos jovens e na economia local, a feira será uma celebração vibrante da comunidade e das suas potencialidades.

Felicitemos a Comissão Organizadora, liderada pela Vice-Presidente Marlene Guerreiro e toda a vasta equipa de trabalhadores, voluntários, colaboradores e parceiros pelo excelente trabalho!

Seguimos Juntos!

A Comissão Política Concelhia de São Brás de Alportel | Junho de 2024



BAFRUTAL, LDA.

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



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"

onstruções Manuel Martins Negrão Júnior Lda.

É bom viver em São Brás

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

POLÍTICA - PSD



Rui Silva Reeleito Presidente da Comissão Política do PSD de São Brás de Alportel



Decorreu no passado dia 28 de junho a eleição da comissão política de secção do PSD em São Brás de Alportel. Numa eleição bastante participada, os militantes demonstraram inequivocamente o seu apoio à eleição da nova comissão política, sendo Rui Silva reeleito como presidente do PSD de São Brás de Alportel para o seu segundo mandato, sem qualquer voto contra.

A nova comissão política, liderada por Rui Silva, manterá toda a equipa do mandato anterior: como vice-presidentes Fabiano Rodrigues e Ivo Tomé, Sílvia Revés como secretária e Raul Luz como tesoureiro. Continuam a fazer parte da equipa Lucibel Gago, Dulce Coelho, Goreti Cristina, Pedro Pereira, Gonçalo Mesquita, Sérgio Luz, Duarte Amaro, Jéssica Anjos e Luís Santos.

Para este novo mandato, a Comissão Política integra quatro novos elementos: Carla Brito, Emanuel Jesuíno, Sandra Cristino e Sónia André.

Numa intervenção a finalizar o ato eleitoral, Rui Silva agradeceu o voto de confiança de todos os militantes que participaram neste ato eleitoral e elogiou a extraordinária equipa que o continua

a acompanhar neste mandato, referindo que o grande objetivo do PSD de São Brás de Alportel será a vitória nas próximas eleições autárquicas.

Rui Silva garantiu ainda que o compromisso desta equipa é continuar a trabalhar por São Brás de Alportel e pela defesa de TODOS os são-brasenses, tendo sempre em consideração os valores fundamentais da Social Democracia: Liberdade, Igualdade e Solidariedade.

Rui Silva prometeu uma oposição forte, vigilante e dinâmica, contando com todos os militantes e simpatizantes sociais-democratas, assim como com todos os são-brasenses que queiram juntar-se a este projeto.

O presidente reeleito aproveitou ainda para felicitar Bruno Sousa Costa, atual vereador da Câmara Municipal de São Brás de Alportel e Vice-Presidente do PSD Algarve, pela sua reeleição para o segundo mandato como presidente da Mesa da Assembleia de Secção. Este órgão conta ainda com Cesaltina Conceição como vice-presidente, Anabela Ribeiro como secretária, e Amadeu Barbosa e Hélia Campina como suplentes.

Sobre Rui Silva

Rui Silva é natural de São Brás de Alportel, onde completou os seus estudos até aos 18 anos antes de ingressar na Universidade do Algarve. É licenciado em Engenharia do Ambiente pela Universidade do Algarve e possui um Mestrado em Engenharia do Ambiente (Perfil Gestão e Sistemas Ambientais) pela Universidade Nova de Lisboa. Além disso, é Pós-Graduado em Sistemas Integrados de Gestão pela Universidade Fernando Pessoa (Porto) e em Gestão da Segurança da Informação pela APCER. Rui Silva detém também um Diploma de

Especialização em Gestão Empresarial pela Universidade do Algarve, sendo ainda Auditor Interno de Sistemas de Gestão, Técnico Superior de Segurança e Saúde no Trabalho, Assessor do Sistema Lider A e Formador Profissional.

Atualmente, exerce o cargo de Diretor de Qualidade e Inovação numa empresa de referência no setor dos recursos humanos.

Em 2002, Rui Silva fundou a Associação Al-Portel – Associação de Defesa do Ambiente e do Património Cultural de São Brás de Alportel, juntamente com cerca de 40 ativis-

tas, tendo sido membro da direção durante 10 anos e Presidente da Assembleia Geral durante 4 anos. A nível associativo, foi também membro da direção da Delegação Sul da Associação Portuguesa de Engenheiros do Ambiente entre 2013 e 2016.

No âmbito político, Rui Silva foi membro da Assembleia Municipal de São Brás de Alportel entre 2013 e 2017. Entre 2018 e 2019, foi vice-presidente da Assembleia de Secção do PSD de São Brás de Alportel e, entre 2020 e 2021, foi vice-presidente da Comissão Política de Secção. Desde dezembro de 2021, é o Presidente

do PSD de São Brás de Alportel. Nas eleições autárquicas de 2017 e 2021, foi diretor de campanha e candidato a vereador da Câmara Municipal de São Brás de Alportel, exercendo atualmente o cargo de vereador em regime de não permanência em substituição. Em 2017, integrou a Comissão Municipal de Preservação do Centro Histórico, e desde 2018, faz parte da Comissão de Acompanhamento da Central de Valorização Orgânica (CVO) de São Brás de Alportel.

 **BrasÓptica** LOW COST
MADE IN GERMANY

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

inclui:

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

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

preços c/ IVA incluído à taxa em vigor

CONSULTAS DIÁRIAS

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

 brasopticasba

 @opticabras@gmail.com

 289 845 305

 915 768 218

ÓPTICA

Graciete
1954

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

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

opticagraciete@gmail.com

COMISSÃO POLÍTICA DE SECÇÃO



RUI SILVA
PRESIDENTE



FABIANO RODRIGUES
VICE-PRESIDENTE



IVO TOMÉ
VICE-PRESIDENTE



SILVIA REVÉS
SECRETÁRIA



RAUL LUZ
TESOUREIRO



DUARTE AMARO
VOGAL



DULCE COELHO
VOGAL



GONÇALO MESQUITA
VOGAL



GORETI CRISTINA
VOGAL



JÉSSICA ANJOS
VOGAL



LUCIBEL GAGO
VOGAL



PEDRO PEREIRA
VOGAL



SÉRGIO LUZ
VOGAL



CARLA BRITO
VOGAL/SUPLENTE



EMANUEL JESUINO
VOGAL/SUPLENTE



LUÍS SANTOS
VOGAL/SUPLENTE



SANDRA CRISTINO
VOGAL/SUPLENTE



SÓNIA ANDRÉ
VOGAL/SUPLENTE

MESA DA ASSEMBLEIA DE SECÇÃO



BRUNO SOUSA COSTA
PRESIDENTE



CESALTINA CONCEIÇÃO
VICE-PRESIDENTE



ANABELA RIBEIRO
SECRETÁRIA



AMADEU BARBOSA
SUPLENTE



HÉLIA CAMPINA
SUPLENTE

IMIGRANTES + AGENDA | AMIGOS DO MUSEU



“Os nossos imigrantes”... Espaço mensal de encontro intercultural

À conversa com Elvys Viegas



Nesta edição damos a conhecer Elvys Viegas mais um bom exemplo de integração na comunidade de São Brás de Alportel.

Este mês contamos a história de como um professor de História brasileiro veio morar para São Brás de Alportel há pouco mais de um ano.

Nascido na cidade João Pessoa, no Estado da Paraíba, há 33 anos, Elvys Viegas desde muito jovem acompanhava o pai nos trabalhos de pintura. “Para mim era muito prazeroso”, comenta.

Aos 18 anos, entra para o Exército Brasileiro no 1º Agrupamento de Engenharia, onde teve oportunidade de aprimorar as técnicas de pintura e obteve outras formações.

“Adiante cursei ciências humanas e suas tecnologias pela universidade Cruzeiro do Sul e hoje sou licenciado em História”, explica lembrando que foi professor na zona de Manaira, em João Pessoa.

Foi “atingido” pela seta do amor por uma jovem que já tinha morado em Al-

portel, e que sempre falava bem de Portugal, mas diz que, apesar de tudo, nunca tinham planeado viver em Portugal.

“Tudo mudou quando perdi o meu pai no final da pandemia”, confessa, lembrando que tiveram conhecimento de São Brás de Alportel através de uma amiga e decidiram aventurar-se por terras lusas.

O filho veio um pouco mais tarde, explica, acrescentando que contaram com o apoio dos familiares ainda que alguns tivessem receio que a mudança não corresse bem.

Atualmente, trabalha com muito empenho na restauração são-brasense: “Para mim esse trabalho calhou bem, porque de certa forma consigo conhecer os habitantes locais e os estrangeiros que vivem aqui”.

Para Elvys viver em São Brás de Alportel é interessante porque há sempre algo novo para conhecer e o clima até lhe re-

corda a sua terra natal. Com algum agrado conta que de vez em quando passa na rua e já escuta alguém chamá-lo pelo nome e perguntar como está.

“Sendo assim, está tudo fixe em viver nesse espetáculo de serra e brisa marítima que é ótimo para praticar atividades físicas”, diz.

Não obstante, nem tudo tem sido fácil. Arranjar casa para a família foi complicado. Começaram por morar numa casa rural no Bengado. “Foram tempos difíceis para nós. Comprámos uma bicicleta elétrica para desenrascar. Lembro-me do perigo daqueles veículos rápidos e pesados disputando espaço nas curvas. Hoje

estou mais habituado”, confessa.

Otimista, grato e a integrar-se na comunidade, Elvys reflete sobre a motivação de quem sai do seu país natal: “Quando a gente sai da nossa terra natal e vai em busca da Europa do desconhecido, é porque está com muita vontade de vencer. Essa determinação extra faz a diferença na nossa vida”.

Entretanto, está a dedicar os tempos livres a escrever um livro sobre a terra que agora acolhe a sua família: “A proximidade dos lugares e praças e sem contar a riqueza cultural e a arquitetura barroca de São Brás de Alportel me fascina”.

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

Textos: Suzel Gonçalves/Sofia Silva

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

FICHA TÉCNICA

O SAMBRASENSE

Mensário de Defesa dos Valores do Barrocal e Serra Algarvios

Proprietário: Jornal O Sambrasense - União Desportiva e Recreativa Sambrasense
Sede Editor: Rua Luís Bivar N.º 13
8150-156 São Brás de Alportel
Morada Editor: Rua Luís Bivar N.º 13
8150-156 São Brás de Alportel
Sede Impressor: LUSOIBÉRIA
Morada Impressão: Av. da República N.º 6,
1.º Esq. 1050-191 Lisboa
Telf.: +351 914 605 117
Email: comercial@lusoiberia.com
NR.º 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 N.º 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 N.º 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Vale Postal, mencionando sempre o N.º 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 N.º ou o Nome de Assinante. União Desportiva e Recreativa Sambrasense, Rua Luís Bivar N.º 11, 8150-156 São Brás de Alportel. Pagamento através de Transferência Bancária, mencionando sempre, o N.º ou o Nome de Assinante.
NIB: 40268533014
IBAN: PT50 0045 7212 4026 8533 0142 9
SWIFT/BIC: CCCMPTPL

BOA VIDA

DEMONSTRAÇÃO GASTRONÓMICA

Degustação Forneria do Largo e Wine & Beerlargo

CHEF LUÍS REIS

Biografia do chef Luís Reis

Luís Reis estudou na Escola de Hotelaria de Faro e no seu percurso conta com diversas experiências profissionais na Suíça. Chegou a Chef de cozinha do hotel Quinta do Paraíso, Carvoeiro-Lagoa local onde trabalhou de 2003 a 2012 e mais tarde aceitou o cargo de chef executivo no grupo Pestana Carvoeiro Golf. Regressou às origens de São Brás de Alportel e pouco tempo faltou para aceitar um desafio que já o traz cativo desde há largos anos... A cozinha italiana.

Atualmente é Chef do Restaurante "Forneria do Largo", aberto desde abril de 2018, um conceito de Restaurante Pizzaria, diferente do já existente no conceito, tem como principal ambição cumprir com o conceito Italiano de Forneria.

As pizzas e pastas são confeccionadas em forno 100% de lenha, feito em tijolo de burro típico da região.

A qualidade e frescura dos ingredientes é a principal motivação deste estabelecimento, assim como a junção de produtos oriundos de Itália com os frescos dos mercados e produtores locais. Na "Forneria do Largo" tem ao seu dispor um espaço acolhedor, com destaque sobre a cozinha aberta, para que todos possam assistir à preparação das pizzas por parte do nosso Pizzaiolo.



DEGUSTAÇÃO DE: Queijo Grana Padano

- **Grana padano é um queijo** italiano típico da Planície Padana, mas da margem norte do Rio Pó. Têm Denominação de Origem Protegida DOP e é feito com leite de vacas criadas localmente, de cura longa (pelo menos um ano) realizada em ambiente arejado e podem ser consumidos tanto em fatias, como entrada ou no fim da refeição, ou ralados para serem usados noutros cozinhados; são queijos semigordos, de pasta dura e finalmente granulosa depois da cozedura.

Wikipedia, 2024



DEGUSTAÇÃO DE: Presunto de Parma

- **O presunto de Parma** (no original em italiano, Prosciutto di Parma) é um dos presuntos mais famosos da Itália, um produto com denominação de origem protegida (DOP), feito com pernas de porcos criados nas regiões central e norte da Itália, com uma alimentação especial: cevada, milho, fruta e o soro e restos de coalho do queijo parmesão. É curado apenas com sal, quando o animal atinge cerca de 160 kg de peso e uma capa de gordura que ajuda a manter a humidade da carne; nessa fase, a perna pesa cerca de 10 kg; enquanto está em sal, dentro duma câmara frigorífica, o presunto é regularmente massageado para que o sal se espalhe pela carne. Para a secagem, que normalmente dura 10 a 12 meses, a parte exposta da carne é coberta com uma massa de gordura, farinha de arroz e pimenta para não secar; ao fim do período normal de secagem, o presunto é testado, se tiver as características requeridas, é marcado com a coroa de cinco pontas do Consórcio Prosciutto di Parma; se tiver ainda bastante água na carne, pode ser deixado a secar mais seis meses; no final, o presunto perde cerca de 30% do peso inicial da perna, ou seja, fica com cerca de 7 kg.

Wikipedia, 2024

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

Áreas clínicas e Serviços

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

(+351) 289 845 131 www.sanintegrativa.pt

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

A FECHAR

Dora Nunes Gago vence Grande Prémio de Literatura de Viagens da APE



O livro "Palavras Nómadas", de Dora Nunes Gago, editado pela Húmus, venceu o Grande Prémio de Literatura de Viagens Maria Ondina Braga, anunciou hoje a Associação Portuguesa de Escritores (APE). O júri do prémio, coordenado por José

Manuel Mendes, considerou que "Palavras Nómadas" é uma "obra de variadas e ricas observações concernentes aos lugares por onde transcorrem as viagens relatadas, com descrições de grande vivacidade sensorial, a que não falta o olhar íntimo sobre os lugares e as gen-

tes, bem como a capacidade de captação do que se tem vindo a designar como 'génie du lieu'".

No ano passado, o vencedor deste prémio foi José Pedro Castanheira, com "Volta aos Açores em Quinze Dias", tendo já sido distinguidos em edições anteriores

os autores Paulo Moura, Afonso Cruz, Alexandra Lucas Coelho, Rui Miguel Tovar e António Mega Ferreira.

AL // MAG
Lusa/Fim

Recordar o Passado: Café Montanha

O casal Arranita era frequentador assíduo do Café Montanha e tinham ali lugares cativos, ou pelo menos atribuídos, frente ao televisor - um grande caixote cúbico, de madeira reluzente com écran esverdeado claro, arredondado, ocupava uma posição altaneira, em cima do já alto armário das guloseimas. Foi dos primeiros televisores de São Brás de Alportel, e o café, como hoje o conhecemos, era outra novidade.

Em noites de verão, a televisão era colocada na montra e atraía os fregueses às mesas dispostas no passeio fronteiro ao estabelecimento.

A pequenada divertia-se a apanhar as caricas, ou seja, as tampas das garrafas, que o proprietário do café deixava cair propositadamente no chão, qual apelo ao consumo. Os garotos davam-lhes utilidade, para coleção, ou simplesmente para as fazer progredir, estabilizadas com casca de laranja, a toque de dedos ao longo dos lancis, em disputa de quem chegava primeiro a um ponto determinado. Brincadeiras inventadas no tempo em que escasseavam os brinquedos...

De tarde o aparelho era ligado. Dizia o Zé Joaquim, que era a música de melhor qualidade que havia. A televisão simplesmente emitia música instrumental, de fundo, na apresentação da mira técnica durante horas seguidas, a competir, ao lado, com os esporádicos berros da "jukebox" do Bexiga.

Os jornais diários, O Século e o Diário de Notícias, e pouca informação mais, chegava de Lisboa na camioneta das 5 da tarde. Vinham em rolos de papel, logo recolhidos pelo Zé Olímpio, abertos de seguida, e colocados sobre mesas da taberna ou do café, frente ao estacionamento das camionetas.

A emissão televisiva, a preto e branco, do único canal, só começava pelo fim da tarde e terminava com o hino nacional pela meia-noite, com algumas interrupções - "O programa segue dentro de momentos" ou "... a emissão segue ... dos estúdios de Lisboa ou do Porto", imagens estáticas, com as torres de Belém ou dos Clérigos, permaneciam durante largos minutos.

Mais tarde soube-se, ou talvez alguém dos poucos melhor informados à época, sabiam, que aquele senhor, conhecido por "Zé Joaquim do Café", era informador da PIDE. Assunto tabu para aquela gente inocente, e ignorante desse facto, que tinha entrado com naturalidade uma ditadura.

Apresenta-se a avenida na década de 60, de J. Arranita, retocada a cores pela primeira esposa Florinda. Segue-se o Largo de São Sebastião, em 1957, com destaque para o então recém inaugurado monumento a Bernardo de Passos e, lá ao fundo - numa sequência iniciada à esquerda - a Farmácia Pereira, o Café Restaurante Montanha, a Casa Vargas e o Correio. Um pormenor da mesma fotografia põe em evidência o "Restaurante Montanha".

Nas fotos, da década de 1960, no interior do estabelecimento, vê-se a assistência virada para o pequeno écran e, no momento do flash com os olhos no fotógrafo, que bem poderia ser J. Arranita. A finalizar, no interior do estabelecimento, de pé, José Joaquim Faustino, a esposa Esmeralda e o filho João. Dos conhecidos, sentados à mesa, Florinda Arranita olha para a objetiva, e Alves (alfaiate), de gravata, centra o grupo.

Autor: Dr. José Belchior

