



TERRAS DE SOL

NOTÍCIAS

Fundador e Diretor: João Alberto Catalão | Editora Executiva: Ana Teresa Garcia Perloiro



ALMERINDA
- O QUEIJO D'ANTIGAMENTE -

2025

ANO NOVO... VIDA NOVA?

DESCUBRA O QUE PENSAM
PESSOAS DAS NOSSAS TERRAS

Pág. 21



Trail Terra do Sol 2024
Amareleja

PÁG. 13



Comemorações 1º Dezº
Santo Aleixo da Restauração

PÁG. 07



Prémios de Mérito
EB1 de Póvoa de São Miguel

PÁG. 18



Ecovia da Granja

PÁG. 09



CAÇADORA VAIDOSA
Marisa Candeias

PÁG. 18



MEXAM-SE !
Alexandre Bandeira

PÁG. 06

5G AMARELEJA

DESIGN GRÁFICA EVENTOS TEMÁTICOS PRINTSHOP

WWW.5GAMARELEJA.COM

NELSON PIRES BARRADAS

•Materiais de Construção •Drogaria •
•Mobiliário •Eletrodomésticos•

AMARELEJA Telem.: 964 532 986

António Bolrão Seguros
SOC. MEDIAÇÃO, UNIP. LDA

SOLIDARIEDADE FAZ GIRAR O MUNDO

31 milhões de euros apoiaram iniciativas
de responsabilidade social na comunidade em 2023

ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

PUBLICIDADE 06/2024



Para mais informações:
creditoagricola.pt



Fonte: Relatório de Sustentabilidade CA 2023

Caixa Central – Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo,
C.R.L. registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000
M.C.R.C. de Lisboa e Pessoa Colectiva nº 501 464 301 |
Capital Social € 321.405.715,00 (variável)
Rua Castilho nº 233, 233 A, Lisboa.



Crédito Agrícola
Guadiana Interior



QUERER MAIS DE NÓS

Por: *João Catalão*
(Diretor)

jcatalao@terrasdesol.pt

É muito comum aproveitar-se a chegada de cada novo ano para pensar em tomar decisões, sejam elas metas, objetivos, sonhos, etc.

Este hábito é estimulado pela presença das festividades do Natal, no qual se celebra o nascimento de Jesus, em as famílias se reúnem e convivem, e pela Passagem do Ano.

Estes dois momentos geram em nós um sentimento de reinício. Daí a motivação para muitos aproveitarem essa altura para assumirem algum tipo de compromissos.

Isso é bom!

Na realidade, cada ano que passa significa um ano a menos no relógio da vida.

Se nada acontecer de relevante, e por nossa vontade, em 2025 chegaremos ao final do ano apenas, e só, com um ano a MENOS...

Observando e refletindo sobre o atual contexto internacional, não é aconselhável desperdiçar as 365 novas oportunidades de 2025, para se viver refém de rotinas.

Há incertezas no ar! Há necessidade de queremos mais

de nós. Há necessidade de estarmos mais próximos e solidários. Há Direitos e Deveres a respeitar! Há Futuro...

O Mundo, mais do que nunca, convida-nos a pensarmos mais no SER do que no TER. Uma forma fácil e eficaz de o praticar será desafiando-nos a gostarmos de estar fora da nossa zona de conforto.

Pensar e agir é uma forma saudável de viver a vida, sendo muito importante não esquecermos que a gratidão é, comprovadamente, um excelente elixir para quem quer

desfrutar da vida em plenitude.

Tenho esta crença: **são mais felizes aqueles que estão bem consigo mesmos, com quem os rodeiam e com o Mundo em geral...**

Do nosso lado, estamos imensamente gratos! As nossas expectativas sobre a aceitação do Jornal Terras de Sol foram já largamente superadas!

Bem hajam pelo carinho com que acolheram este nosso projeto de partilha. Contem connosco! Estamos juntos...

JL
FARMÁCIA
AVELLÍ

AMARELEJA
Farmácia

285 982 130

SANTO ALEIXO Rest.
Posto Farmacêutico

285 965 318

farmaciaavelli@gmail.com

NA AVELLÍ PENSAMOS EM SI!

Visite-nos não só quando está doente!

Temos ofertas para festividades, ofereça um miminho a quem mais gosta.

Temos os presentes perfeitos: perfumes envolventes, fios de brilho, pulseiras e brincos que encantam e maquilhagens de adulto e criança.

Tudo o que precisa para SURPREENDER está na sua farmácia, com o toque de carinho e cuidado que só nós podemos oferecer!

Desejamos a todos os nossos utentes e amigos um
FELIZ ANO DE 2025, cheio de beleza e carinho!

FICHA TÉCNICA

Notícias Terras de Sol • Jornal Regional • Distribuição Gratuita • Tiragem 1500 exemplares • Fundado em 2024 • Fundador: João Alberto Catalão • Administração: João Alberto Catalão - Ana Teresa Perloiro • Diretor: João Alberto Catalão • Editora: Ana Teresa Perloiro • Colaboradores: Ana Carolina Piteira, Francisco Honrado Lucas, Heidemarie Sutbner Lucas, João Diniz, José Pepo, Lino Tábua, Miguel Santiago, Paulo Perloiro, Tânia Fialho, Tiago Batista • Paginação - Active Up • Comercial e Marketing - Active Up • Impressão: Fig - Indústrias Gráficas S.A. - Coimbra • Proprietário e Editor: João Alberto Catalão • NIPC: 101716923 • Sede do Editor / Redação / Administração / Comercial / Marketing: Apartado 38 - 7885-061 Amareleja • E-mail: geral@terrasdesol.pt • Telemóvel: 918799307 / 965657678 • Registo na ERC nº 127999 • Depósito Legal nº - 530816/24 • Estatuto editorial disponível em www.terrasdesol.pt

Membro:





BP ALFABRENT

A Alfabrent, empresa portuguesa de combustíveis, representando a BP, deu início à exploração das bombas de gasolina anteriormente geridas pela Petroamareleja, de Mário Botelho Guerreiro, com o intuito de modernizar o abastecimento de combustíveis na região.

Com a marca BP, a Alfabrent assegura a **qualidade e eficiência dos combustíveis com tecnologia ACTIVE, loja de conveniência, tabaco e cafetaria**, orientando-se às necessidades da população local e viajantes, com a implementação do uso do cartão **Pingo Doce Poupa Mais, ACP, Via Verde e o cartão frota internacional Routex**.

Sob a alçada de **João Torres**, a equipa composta por **Sónia Bonito e Mónica Rosado**, pretendem que os clientes desfrutem de um serviço eficiente e acolhedor, reforçando o papel das bombas como referência em proximidade com os habitantes e visitantes de Amareleja.

A Amareleja passa, assim, a ter um serviço de abastecimento alinhado com padrões internacionais, consolidando-se como ponto estratégico para quem atravessa a região.



XXI FEIRA DA VINHA E DO VINHO 2024

“ O MELHOR DA NOSSA REGIÃO! ”



“Nesta edição, além de destacarmos a herança que nos define, queremos olhar para o futuro”, afirmou Alfredo Guerra, Presidente da J.F. de Amareleja na abertura desta Feira, que decorreu de 7 a 9 de Dezembro passado, acrescentando “por isso, esta feira também é espaço para debater práticas sustentáveis, explorar novas tecnologias e fomentar parcerias que garantam o crescimento do setor vitivinícola, sem perdermos a essência que nos caracteriza”.



No pavilhão das Cancelinhas onde todos produtores de vinho de referência da região marcaram presença, bem como muitos produtores de iguarias típicas e de artesanato, também o Presidente da C.M.Moura fez questão de realçar, com veemência, que os projetos pelos quais os Amarelejenses tanto anseiam e me-



recem, irão acontecer, tais como:

- **Bloco de Rega Póvoa-Amareleja;**
- **Esplanada Mercedes** (cujo Contrato de Construção a CMMoura assinou logo na semana seguinte à Feira);
- **Piscina Municipal.**

Durante estes 3 dias de festa, para além da degustação dos vinhos presentes e dos petiscos na praça da restauração, os visitantes desfrutaram ainda da **Rota das Adegas** ao longo da vila e de um conjunto de atuações musicais com grupos de referência.

Ficou a certeza de que, em 2025, todos lá estarão novamente!

ANDRÉ MONTEIRO RAMOS

O BENJAMIM DO GRUPO CORAL DA SOCIEDADE RECREATIVA AMARELEJENSE



Tem 8 anos, anda no 3º ano do ensino básico e já tem postura de “quem sabe ao que vai”, quando integra o Grupo de Cante! “O que mais gosto é do convívio e de ir percebendo as palavras das modas que o Grupo canta!” - afirma o André, entusiasmado.

Que este exemplo sirva de estímulo a que mais jovens o queiram imitar! Para tal, é importante que os pais estejam comprometidos com esse objetivo e que as nossas Escolas integrem o Cante como parte das suas incontornáveis atividades permanentes, uma vez que não chega integrar Projetos de mérito, como a “Oficina do Tempo”.

Todos reconhecem que se os ensaios decorrerem na Escola, nomeadamente com o apoio do Mestre Pineque, que já se disponibilizou para o efeito, será mais fácil cativar jovens para que assim o Cante tenha sustentabilidade e perenidade.

Defendamos o que já é Património Imaterial da Humanidade e, acima de tudo, a perenidade da NOSSA CULTURA e do NOSSO PATRIMÓNIO REGIONAL!



“OFICINA DO TEMPO”

PROJETO DO A.E. PROFESSOR FRANCISCO HONRADO PEREIRA

A “Oficina do Tempo” é um projeto intergeracional do Agrupamento de Esc. Prof. Francisco H. Pereira, envolvendo a família e a comunidade. Tem como missão de recuperar artes e ofícios tradicionais, desenvolvendo a sensibilidade dos alunos para a preservação do Património Cultural e Natural local, fomentando **aprendizagens práticas, a criatividade e a apreciação e preservação de técnicas e tradições ancestrais na sua formação integral.**

Assente num paradigma de interdisciplinaridade, a oficina contempla 7 estações, de entre as quais hoje aqui destacamos a **Arte com Fios - Tecelagem** (parcialmente financiado pela CCDRALentejo). Saiba mais no Instagram da Oficina do Tempo e na Revista “Roma & Catalomas”, criada e realizada pelos alunos.





Associação Amigos dos Idosos de São Miguel

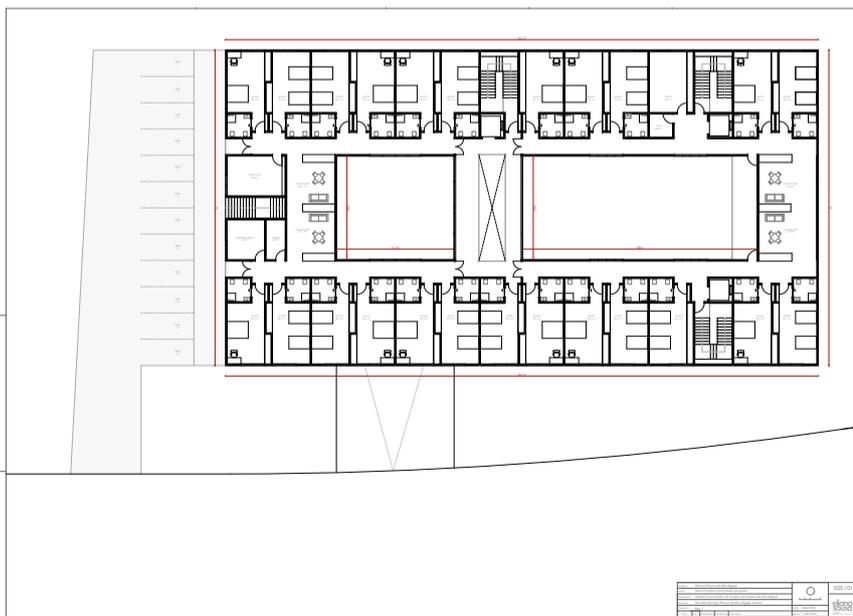
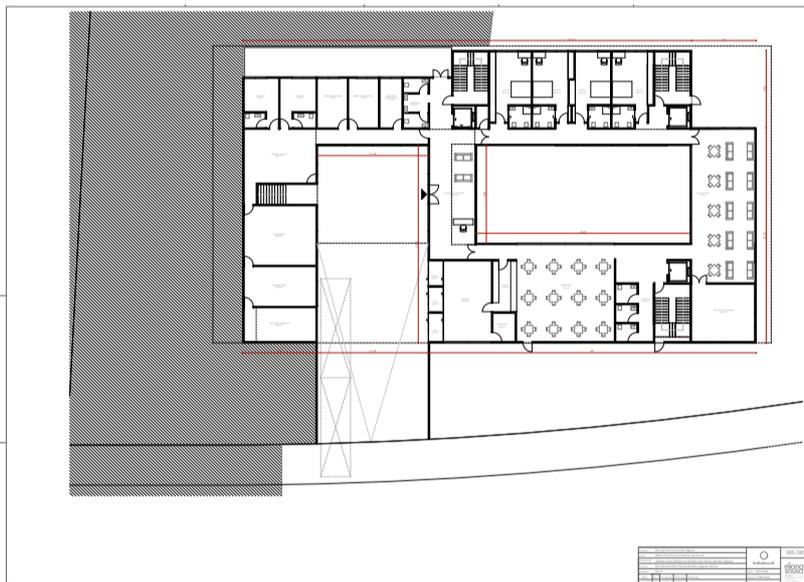
LAR DE IDOSOS UM EQUIPAMENTO DESEJADO POR TODOS

“Não estamos parados!” - afirmamos com convicção um dos membros da Direção da ASAMIL assim que o questionámos sobre o anseio antigo da população da Póvoa de passar a dispor de um Lar para os seus idosos.

“Já temos o projeto na C.M.Mouras, na realidade, primeiro dependemos do PDM - Plano Diretor Municipal, que transitou para 2025. Só depois poderemos pôr

o terreno da Junta de Freguesia em nome da ASAMIL e dar início à aprovação do Projeto (abaixo) e construção do mesmo.

Entretanto, a nossa Associação, que conta com mais de duas centenas de sócios, vai realizando diversas atividades, como por exemplo passeios. **O próximo será à Galiza de 25 a 27 de Abril de 2025.** Já temos 2 autocarros cheios, mas ainda poderemos receber mais alguns participantes!”.



Espaço Cultural
de Póvoa de
S. Miguel

Exposição

«Mercadinho de Natal»
18 Dezembro 2024
10 Janeiro 2025

Artesanato
local

POEMA

“O ALENTEJO”

No Alentejo, onde o sol se deita manso,
A terra vasta, estendida e com brilho.
O vento sussurra segredos ao descanso,
Nas planícies douradas, um eterno trilho.

No Alentejo, onde o tempo tem mais valor,
Caminham histórias de um povo leal.
Entre campos de trigo e sobreiros em flor,
A vida corre serena, como doce vendaval.

No Alentejo, montes de beleza singular,
Guardiões silenciosos de uma história profunda.
Nas aldeias caídas, a brancura a clamar,
Ecos de um passado que nunca se afunda.

No Alentejo, o tempo parece fluir,
Encontramos paz no silêncio do lugar.
É neste cenário que se pode resumir
A vontade de sempre querer voltar.

António Montezo 27/01/2024

PRÉMIOS DE MÉRITO ESCOLAR 2023/24

Decorreu no dia 20/11/2024, na EB1 de Póvoa de S. Miguel a cerimónia de entrega de diversos Prémios aos alunos da freguesia, relativos ao ano lectivo 2023/24.

Com a presença dos alunos, dos Pais/EE, Técnicos, Assistentes Operacionais, Professoras, Coordenadora Prof^a Delfina Valadas, Diretora Prof^a Alice Rocha e Presidente da Junta de Freguesia António Montezo, foram entregues os Diplomas e vales financeiros aos alunos que se destacaram durante o ano lectivo transato.

Prémio de Mérito Escolar (Junta de Freguesia): 10 alunos

Prémio Quadro de Honra (A. E. Francisco H. Pereira): 5 alunos

Prémio Valor e Solidariedade (Oferta da Dr^a Micaela Serelha): 6 alunos.

O evento contou também com o **momento POESIA**, que visa despertar o gosto pela literatura / artes, com leitura de 3 poemas de Alice Rocha e de António Montezo (ver Poema, acima).

A JF deixou um agradecimento público muito especial à Dr^a Micaela Serelha (médica aposentada) pelo contributo valioso para a promoção dos valores de bom comportamento e solidariedade.





“MEXAM-SE!”

ALEXANDRE BANDEIRA

Desde 2018, Alexandre Bandeira é, orgulhosamente, quadro da **APPACDM – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental - Moura**, Instituição na qual desempenha as funções de Professor de Educação Física e Treinador de diversas modalidades (ex: Boccia, Natação, Karaté).

Com manifesta satisfação, confidenciou-nos que as instalações onde desenvolve estas atividades em Moura estão em obras de beneficiação, acreditando que essas melhorias irão contribuir para a realização de um dos seus desejos, que é conseguir federar atletas da APPADCM.

Sobre os atletas de Karaté que treina na Amareleja, alguns deles já Campeões Regionais, Alexandre Bandeira reconhece o enorme apoio que teve por parte da Direção do GDA, na altura liderado pelo Sr. Manuel Lameira.

Hoje, os atletas que treina representam a S.F.U.M.A., obtendo da mesma todos os apoios necessários para o desenvolvimento da atividade. Neste contexto, o Alexandre tem como grande objetivo conseguir que um dia esta coletividade consiga ter um Campeão Nacional de Karaté.

Este seu desejo tem lógica pois sente que existe qualidade suficiente nos seus atletas para que tal venha a acontecer.

Alexandre Bandeira quer mais praticantes de Karaté e os seus argumentos são valiosos e convincentes.

“O desafio é o reforço da tomada de consciência dos jovens e dos seus pais, bem como da comunidade em geral sobre os benefícios do Karaté como promotor da boa condição física e mental, sendo uma modalidade onde se aprende DISCIPLINA e RESPEITO pelos outros, aspetos cada vez mais importantes para se viver em sociedade” - afirma com convicção.



Sobre a nossa região e o futuro da mesma, Alexandre tem um desejo: **“Criem-se condições estruturais para atrair empresas de valor, modernas e inovadoras, de forma a proporcionarem-se condições necessárias para atrair novos moradores e investidores, bem como para que seja possível oferecer empregos de qualidade, contribuindo assim para a retenção dos jovens nesta região”**.

Alexandre partilhou connosco aquilo que mais aprecia nesta região do Guadiana Interior: **AS PESSOAS**. Como tal, pediu-nos para passarmos esta mensagem: **“Pratiquem desporto! MEXAM-SE!”**

Alexandre Bandeira é, reconhecidamente, uma figura simpática, extremamente educada e dedicada à causa do bem-estar físico, através da prática desportiva.

Nasceu em Lisboa e cresceu na Venezuela onde, aos nove anos, iniciou a prática do Karaté. Viveu a adolescência na Amadora, sempre ligado à prática do Karaté, até ir para a tropa.

Após o serviço militar, decidiu vir viver para a Amareleja, Vila onde a sua mãe nasceu.

Durante 18 anos teve um bar na Amareleja (Texas Bar), tendo posteriormente decidido dedicar-se, a tempo inteiro, à função de Professor de Educação Física e à de Treinador de várias modalidades, com maior destaque para o Karaté.

Trabalhou e estudou para obter não só a licenciatura, como ainda terminou o curso de Treinador.

“Hoje dedico-me 100% ao que gosto e que me faz feliz!”

Na Amareleja treina cerca de 30 jovens na modalidade do Karaté, dá aulas de educação física e fitness.



COMEMORAÇÃO

RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA



A comemoração do 1º de Dezembro em Santo Aleixo da Restauração é muito mais do que a comemoração de uma data. É um **momento de reunião da comunidade em torno da sua identidade e de um facto que mostra que, ao longo da história, sempre conseguimos resistir**, como referiu o Coronel Luis de Albuquerque, no seu discurso.

E assim foi no 1º de Dezembro de 2024, em que se comemoraram os **384 anos da Restauração da Independência de Portugal face a Espanha**.

Segundo os ensinamentos do Coronel Luis de Albuquerque, esta foi a guerra a mais longa em que Portugal se envolveu (28 anos), não tendo a mesma sido muito consensual nalgumas regiões, nomeadamente nas fronteiras, onde havia bom convívio entre portugueses e espanhóis e, também, porque a guerra acarretava a cobrança de impostos para se reerguerem fortalezas.

Parece que Espanha não estaria muito empenhada nesta guerra, o que levou a correrias de saques de povoações da fronteira. Facto curioso é o de esta guerra ter sido muito sazonal, com mais intensidade na Primavera e no Outono, por serem épocas mais amenas e onde não existia tanta exigência na agricultura. Em 1641, Santo Aleixo foi assaltada por espanhóis, sendo que Martim Carrasco Pimenta os conseguiu ressachar com apenas 100 homens. Como não havia contingentes permanentes, os residentes agarravam nas armas e lutavam.

A 12 de Agosto de 1644 vieram 6000 homens de Badajoz e a resistência portuguesa não vingou. Os espanhóis usaram mulheres como escudos humanos e, vendo que isso não resultava porque os Portugueses não se rendiam, invadiram a igreja e incendiaram-na. Porém, como a igreja servia de paiol explodiu, matando portugueses e espanhóis.

Em suma, **os Aleixenses morreram por amor à sua terra!**



No 1º de Dezembro de 2024, a comunidade, vestida a rigor recreou para a assistência, as guerras da Restauração.

A cerimónia contou ainda com discursos dos **Presidentes da C.M.Moura e da Junta de Freguesia de Santo Aleixo**, bem como com atuações da **Banda do Círculo Artístico Musical Safarensense, do Grupo Coral da Casa do Povo de Santo Aleixo e do Grupo Coral da Sociedade Recreativa Amarelejense**.



FARMÁCIA PORTUGAL



Farmácia
Rua 25 de Abril, 41 A
Telefone/Fax: 285 982 180
Telemóvel: 968 414 447
7885-025 AMARELEJA

Posto de Medicamentos
Rua da Canhota, 29
Telefone: 266 577 312
7240-012 GRANJA

SERVIÇOS

- Aconselhamento farmacoterapêutico
- Aconselhamento nutricional
- Administração de injetáveis e vacinas
- Medição de glicemia
- Medição de perfil lipídico
 - Colesterol
 - HDL
 - Triglicémios
- Medição de Pressão Arterial
- Preparação individualizada da medicação
- Entregas ao Domicílio

MERCADO MUNICIPAL DE SANTO ALEIXO JÁ ESTÁ RECUPERADO!

Foi com alegria que o povo de Santo Aleixo da Restauração viu concluídas as obras de recuperação do edifício do seu Mercado Municipal, situado na nobre Praça da Restauração desta localidade, pelo que o mercado já se encontra de novo em funcionamento.

Nas comemorações do 1º de Dezembro o mercado serviu de digno pano de fundo à cerimónia e de apoio à logística do evento de recreação das batalhas.

ÁRVORE DE NATAL

TALENTO, ARTE E TRABALHO CONJUNTO



A Árvore de Natal é um símbolo que tem ganho popularidade crescente na maior parte das localidades portuguesas, como tradição associada ao Natal, sendo que a sua conceção e construção se tem vindo a assumir como motivo crescente para que grupos de pessoas se reúnam e trabalhem nesse projeto em conjunto.

Sabia que civilizações antigas que habitaram os continentes europeu e asiático, no terceiro milénio antes de Cristo, já consideravam as árvores como um símbolo divino?

Eles cultivavam-nas e realizavam festivais em seu favor. Essas crenças ligavam as árvores a entidades mitológicas e a sua projeção vertical, desde as raízes fincadas no solo, marcava a simbólica aliança entre o céu e a mãe terra.

Parece que o primeiro uso registado de uma árvore para celebrar o Natal e o Ano Novo ocorreu em Riga, na Letónia, em 1510. Acredita-se também que esta tradição começou em 1530, na Alemanha, com Martinho Lutero. Certa noite, enquanto caminhava pela floresta, Lutero ficou impressionado com a beleza dos pinheiros cobertos de neve. As estrelas do céu ajudaram a compor a imagem que Lutero reproduziu com galhos de árvore em sua casa. Além das estrelas, algodão e outros enfeites, como velas acesas para mostrar aos seus familiares a bela cena que havia presenciado na floresta.

Em Santo Amador, um grupo de senhoras, membros da **ADASA**, construíram este ano esta magnífica árvore a partir de obras em croché, evidenciando assim que, quando colocamos os nossos talentos ao serviço do bem comum e quando somos capazes de trabalhar em conjunto, a obra e a magia acontecem!

Esta Árvore de Natal evidencia, assim, essa capacidade de imaginar, de ter disponibilidade para trabalhar em conjunto e, conseqüentemente, para fazer a ARTE ACONTECER!

Parabéns à ADASA, à Freguesia de Santo Amador e às Autoras: Ana Pulido, Maria Rosa Farias, Maria da Conceição Gonçalves, Ana dos Anjos Monteiro e Maria Feliciano Branco.

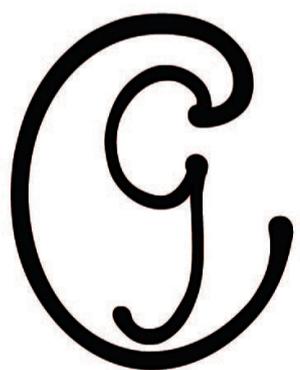
E ainda a Ermelindo Monteiro e Maria do Carmo Silva que apoiaram as autoras na montagem da Árvore de Natal.

TERTÚLIAS GASTRONÓMICAS E VÍNICAS "TERRAS DE SOL"

Durante 2025 o Jornal Terras de Sol irá organizar Tertúlias Gastronómicas e Vínicas não só como forma de reforçar, ainda mais, a visibilidade da qualidade da nossa gastronomia e da oferta de vinhos da nossa região, mas também como forma de convívio e de atração de pessoas às nossas terras.

As Tertúlias materializar-se-ão em jantares onde *Chefs* de Cozinha e Enólogos da região serão convidados a preparar, em conjunto, essas refeições e a animar conversas sobre as mesmas com os participantes.

Brevemente iremos partilhar no Facebook do Jornal Terras de Sol o Programa destas iniciativas, bem como o formato de inscrição. Fique atento!



CASA
GARCIA

Vila de Amareleja



O SEU ALOJAMENTO LOCAL NA AMARELEJA

Cada umas das 6 suites tem uma personalidade única, oferecendo as mais modernas comodidades para estadias de lazer, desporto, trabalho ou retiros, para uma experiência inesquecível.

Piscina | Ar Condicionado | Wi-Fi | Cozinha Comum | Sala para Eventos | Atividades sob consulta

Rua de São Domingos, 2 – 7885-051 Amareleja – Portugal
Tel: +351 925 571 452 E-mails: reservas@casagarcia.pt | geral@casagarcia.pt
www.casagarcia.pt | ● casagarcia.amareleja



AL:136142/AL



O Grupo Granjarte constitui-se, legalmente, como Associação no dia 11 de Abril de 2011, apesar de a sua bandeira anunciar a fundação no dia 25 de Abril de 2006.

Este Grupo, é formado por **17 mulheres que pretendem realçar e avivar memórias em relação ao passado na região Alentejo e sente a necessidade de se apresentar, envergando trajes que retratam as várias atividades das mulheres nos anos 50 do século XX.**

Na sua constituição têm representadas várias figuras da época referida, como a **amassadeira ou forneira, a azeitoneira, a ceifeira, a mulher abastada em traje domingueiro, a ceifeira viúva, a lavadeira**, entre outras.

GRUPO CORAL GRANJARTE

AVIVAR MEMÓRIAS NO FEMININO



Na realidade, este Grupo transporta-nos, através do seu Cante e da sua maneira de vestir, ao passado dos trabalhos no nosso Alentejo.

Embora com uma curta existência, este Grupo tem no seu currículo um vasto número de atuações, quer de Norte a Sul de Portugal, quer no estrangeiro, das quais se destacam: Nantes (França), no Festival de Saint Jean; Fiestas de San Juanito em Villanueva del Fresno (Espanha); Festival de Música Ibérica em Badajoz (Espanha) e ainda no Programa "Agora é que Conta" da TVI.

Atuais Componentes do Grupo:

Ana Rosa Assucarinho
Iveta Frasco
Isabel Segurado
Maiôr Oliveira
Maria Francisca Ruivo
Candida Valadas
Maria Glória Ratão
Lucília Ramalhinho



PAIXÃO E DEDICAÇÃO À CAÇA

ALEXANDRE BARROS

"Nunca recebi retorno financeiro pelo trabalho de organizar os complexos dossiês para legalizar as Montarias. As receitas eram distribuídas por Juntas de Freguesia, Bombeiros, Bandas de Música, etc. Eu apenas pedia uma porta para caçar".

Sendo a nossa região famosa pela caça, o nome de Alexandre Barros surge com a maior naturalidade. Aos 81 anos de idade, os seus olhos brilham quando o tema é a arte de caçar. Geógrafo Especialista e ex-Presidente da Câmara de Mourão, recorda como começou a sua ligação ao Baixo Alentejo.

"Nasci em Almada. Apaixonado por caça comprei casa na Aldeia da Luz para onde vim viver com a minha mulher e dois filhos. Conseguir conciliar a atividade profissional com a caça foi extraordinário". Pioneiro na organização de Montarias, orgulha-se do retorno que tiveram para Instituições diversas.

Alexandre Barros correu mundo a caçar. Recorda excelentes caçadas aos tordos na Póvoa de S.Miguel, às raposas na Amareleja e aos veados e muflões em Santo Aleixo. Tem tudo registado! Onde caçou, datas, peças abatidas, etc.

"Um dia em Brinches, com 501 tiros abati 386 tordos!"

Hoje reside em Mourão, junto dos filhos e netos, localidade que considera a sua terra, recordando os tempos em que foi Presidente da Câmara Municipal.



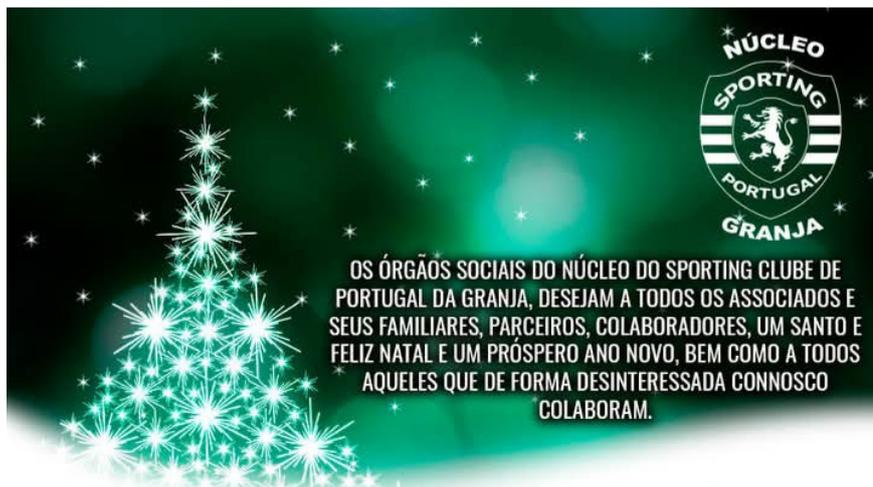
"Assisti à construção do Alqueva. Negocie com o Governo compensações aos proprietários dos terrenos envolvidos na construção da barragem. Foram dois Mandatos em que fiz tudo o que pude e sabia, não só no saneamento das contas da Autarquia, como em melhoramentos estruturais. Fiz de tudo! Desde Desenhador, Arquiteto, Fiscal, entre outras ocupações".



ECOVIA NA GRANJA

No final de 2024 a Granja inaugurou uma Ecovia, com um investimento de cerca de 7000€, devidamente iluminada durante a noite, permitindo assim à população praticar caminhadas, que contribuem para a sua saúde, bem-estar e convívio.

A inauguração contou com a presença dos Presidentes da C.M.Mourão e da Junta de Freguesia da Granja, bem como com uma centena de pessoas que estrearam a pista, desfrutando de um animado aquecimento prévio no ringue desportivo e de um lanche na Casa do Povo, após a caminhada.



OS ÓRGÃOS SOCIAIS DO NÚCLEO DO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL DA GRANJA, DESEJAM A TODOS OS ASSOCIADOS E SEUS FAMILIARES, PARCEIROS, COLABORADORES, UM SANTO E FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO, BEM COMO A TODOS AQUELES QUE DE FORMA DESINTERESSADA CONNOSCO COLABORAM.



MERCADO DE SAFARA EM REABILITAÇÃO

Os Mercados Municipais assumiram, ao longo da história, um papel fundamental não só no abastecimento das populações, mas também enquanto local de encontro e de convívio. Por outro lado, os edifícios dos mercados também são, normalmente, marcantes nas localidades.

É por isso com satisfação que a comunidade de Safara vê o seu Mercado Municipal em obras de reabilitação, esperando em 2025 poder efetuar as suas compras num edifício renovado, mais bonito e em melhores condições. Entretanto, alguns comerciantes, como é o caso do António Espanhol, montam a banca num espaço improvisado, contíguo ao mercado.



FESTA DE SÃO SEBASTIÃO 17-19 JAN 2025

A Festa em Honra de São Sebastião é um momento de grande relevância na vida de Safara, envolvendo por isso não só toda a comunidade de Safara, como também outras comunidades da nossa região, para além dos inúmeros visitantes de todo o país e do estrangeiro, que fazem questão de marcar presença.

Como habitualmente, este ano a Festa contará com a Procissão, muita animação integrando um programa de luxo, comes e bebes, entre eles porco no espeto e ainda uma vacada.

Os 3 festeiros João Isqueiro, Rúben Caçador e João Gaspar trabalharam arduamente, com a restante equipa, para que este ano a Festa de S. Sebastião seja mais um evento memorável.



IGREJA MATRIZ DE SAFARA

Por: Miguel Santiago (Historiador)

A Igreja Matriz de Safara começou a ser edificada por volta do ano de 1500, no reinado de D. Manuel I, tendo sido concluída no ano de 1603.

Esta Igreja poderá estar localizada onde outrora esteve uma capela primitiva e já na segunda metade do século XII, no mesmo local, fora construído um Priorado da Ordem de Avis.

O seu modelo de Igreja-salão, muito típico do estilo maneirista do Alentejo, esconde no seu interior um altar-mor em talha dourada, com elementos decorativos em azulejaria azul e branca nas paredes laterais que complementam os frescos pintados nas próprias.

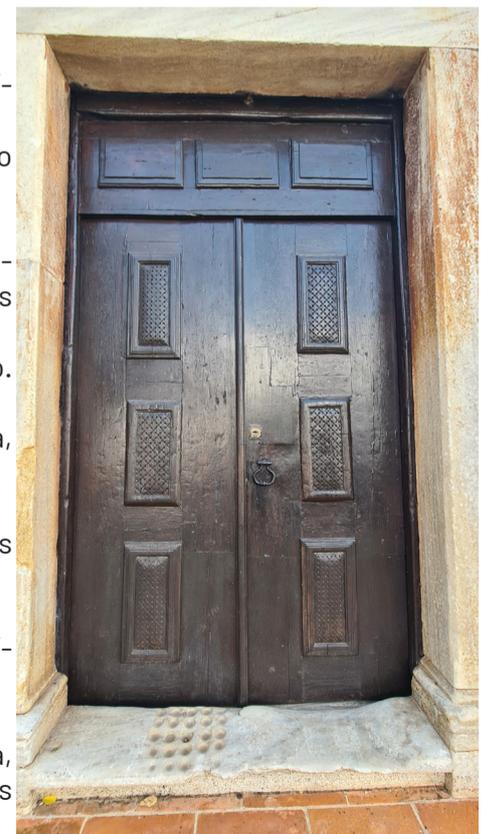
A igreja contém três naves a partir de colunas do estilo manuelino, criando assim um grande espaço dedicado à oração.

O exterior da Igreja segue os cânones de Roma, sendo visíveis temas como o pecado original, simbolizado pela cobra, contrariamente ao interior da mesma, o qual não segue tais modelos, já que a aldeia teve influência árabe.

Na realidade, o local pode já ter sido uma Mesquita, sendo que o edifício conta com três tabuleiros do jogo "Alquerque dos Doze" (ver na foto à direita), introduzido no nosso território pelo povo muçulmano.

A ideia que a Igreja passa é de contradições, as quais podem ser explicadas pelos vários edifícios que ali foram construídos e que deixaram, cada um deles, um pouco da sua marca.

Classificada como Imóvel de Interesse Público, a Igreja Matriz de Safara, dedicada a Nossa Senhora da Assunção passa, a quem a observa e visita, um sentimento de estar em casa, tornando-se símbolo de um povo intensamente ligando às suas tradições e que orgulhosamente faz deste edifício o centro da aldeia e da sua vida.





CONTRABANDISTAS (2)

Por: João Diniz

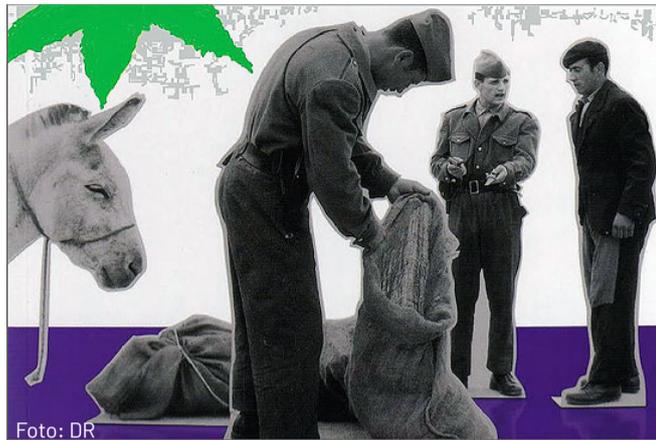


Foto: DR

Falámos há anos com alguns dos chamados contrabandistas, entretanto falecidos, que nos deram o seu testemunho das situações, algumas divertidas, que viveram naqueles caminhos e veredas até ao Rosal de la Frontera.

Uns levavam as mochilas do café às costas até ao Rosal, outros, mais sofisticados, levavam burros carregados até à fronteira, deixavam-nos lá e só a partir dali é que o café lhes pesava na espinha.

- Eu andei quatro ou cinco anos nisso, por conta do Romão ou do Caetano, a vida estava má nesse tempo, não se ganhava um chavo e a malta tinha de se jogar ao que calhava. Umhas vezes íamos em grupos, outras ia eu sozinho. Andava por aqueles becos, de monte eu monte, por ali abaixo... com a escuridão... e depois lá me punha a descansar um bocado. Punha-me à escuta... isto por aqui não anda ninguém, nem uma rata... ia por ali abaixo, por aqueles ferragiais, passava ao campo da bola, ouvia os cães a ladrar, e pulando aquelas paredes chegava à casa da Tia Aquilina, uma boa velhota. Deixava lá a carga de café e bebia uns bons pares de copos... depois, já sem medo nenhum vinha-me raspando. Um gajo tinha que se pirar porque se o apanhassem levavam-no para trás e tinha que dizer onde tinha ido vender o café.

- Depois andei nisso mais uma data de tempo e comecei a trabalhar com o António E., corriamos tudo com os burros carregados, às vezes chovendo um disparate, e quando chegávamos à estrada o gajo espanhol estava lá à nossa espera, passava uma vez, dava sinal de luzes, voltava para trás e a gente já sabia que era ele. Parava e... bumba... atirávamos com o café para dentro do carro e toca a marchar para casa. Uma noite vinha outro carro do lado do Rosal e o espanhol quando viu as luzes disse... vá

depressa, vá depressa... e arrancou, pensava que eram os guardas e pirou-se. O outro carro começou a apitar para o avisar que os sacos iam quase a cair para a estrada mas ele não parava. Depois, passado um tempo disse-nos: então vocês não amanharam as sacas do café? - Caramba, hombre, você é que abalou sem dar tempo a nada! Bom, o homem lá se safou.

- Mas no meio destas coisas havia quase sempre confusões. Uma noite fui com o velho António T. e com o Espigo. É pá, o velho caiu tantas quedas nesse caminho, arrojando as botas cardadas, íamos andando e de repente... truz, truz... já lá anda o velho outra vez de patas ao ar. E não paravam calados, ele e o Espigo... porque assim, porque assado... até que eu lhes disse: vocês são uns parvos, homem, estejam calados porque a gente não estamos em Portugal e os guardas todos da Espanha, com tanto sarrabulho, já sabem que nós aqui vamos.

- Outra noite fomos com o Espigo e ele, por aqueles matos, quando ia chegando à estrada, enganou-se na vereda e quando viu as luzes do carro do espanhol foi direito a um aterro alto, muito alto, escorregou, foi por ali abaixo arrabolando, o saco do café rompeu-se e ficou tudo espalhado na barreira e na estrada. No outro dia os carabineiros viram aquilo tudo e um que conhecia o Espigo encontrou-o no Rosal e disse-lhe: Amanhã vem cá outra vez, hombre, anda a fazer outro entorneiro de café que estás mesmo arranjando bem! Vamos lá estar à tua espera e dos outros.

De maneira que aquilo era uma tragédia, sempre, sempre, sempre!

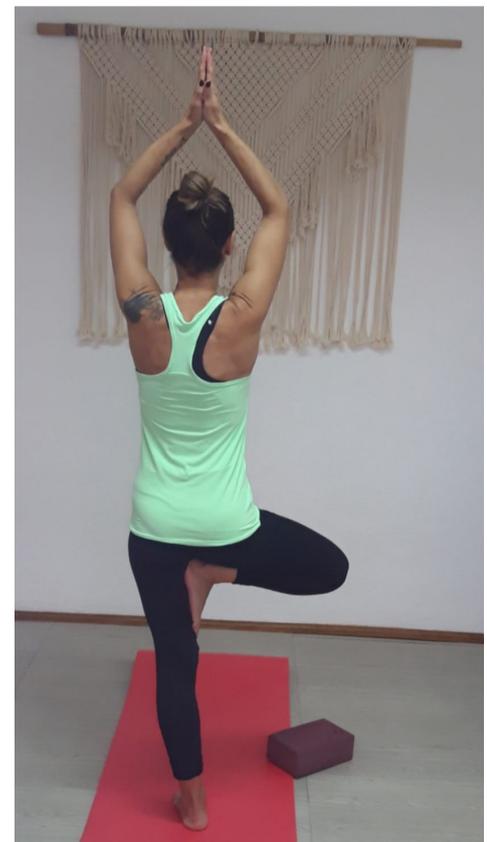
(Tudo o que aqui se descreve não é ficção e está devidamente documentado em testemunhos dos envolvidos.)



Lurdes Lampreia dá aulas de grupo de Yoga, na Casa do Povo, para crianças (Yoga Kids) às quintas-feiras, das 17:00h-18:00h.

E ainda, aulas de Yoga para Adultos, também às quintas-feiras, das 18:30h-19:30h.

Inscrições na Junta de Freguesia ou nas redes sociais: @lulu_lampreia



tintas
compinta

✓ ORÇAMENTOS
GRÁTIS NO SITE

✓ ENTREGAS EM
TODO O PAÍS



tintascompinta.com

MORADA

Sede
Rua Cruz da Argola, 202
4810-225 Guimarães

CONTACTOS

Telefone: 253 283 414
Telemóvel: 937 898 166

Email: geral@tintascompinta.com





**O 25 DE ABRIL EM
NOVEMBRO DE 1970**

Por: Francisco Honrado Lucas

A debilha acabara há uma semana. O dia 20 de Novembro, que foi Domingo em 1970, decorreu com uma temperatura amena, propícia ao exercício da caça. Porém, ao fim da tarde adivinhava-se já uma noite fria e húmida, com rajadas de vento norte que impediam que as portas se mantivessem encostadas. Em casa dos meus pais preparava-se o jantar. Sentimos alguém abrir o trinco da porta, através do postigo que não parava de bater.

Um velho amigo nosso que ao passar junto à igreja estranhando vê-la iluminada àquela hora, apercebeu-se que estava a ser rezada Missa para uma só pessoa. Mais estranhou a presença de um carro preto, estacionado frente à porta da igreja, do outro lado da rua com duas pessoas dentro, aparentemente a ouvir rádio.

Pelo volume corporal do crente e, ainda mais, por ter deixado ver-se em perfil ao levantar-se da posição de ajoelhado, o nosso amigo admitiu tratar-se do Almirante Américo Tomás, à data, Presidente da República Portuguesa.

Na dúvida quis repartir connosco a insólita situação, convidando-nos (à minha mulher e a mim), a confirmarmos a identidade do suspeito. Não havendo mais nada que fazer e sendo a igreja ali tão perto, abrigámo-nos do frio e lá fomos os três.

Refira-se, para melhor compreensão do sucedido, que naquele tempo, o adro frente à porta da Igreja, somente era servido pelos dois acessos laterais, com degraus de dimensões regulares. Porém, frente à porta não havia qualquer degrau (situação que foi posteriormente retificada), ficando o pavimento do adro a cerca de 70cm do nível do chão, facto que impedia que, por esse lado se pudesse entrar ou sair da Igreja.

Chegados ao local apercebemo-nos que estava quase terminada a cerimónia, pois pela porta entreaberta, vimos de frente, já a caminho do exterior, o Presidente da República. Soubemos mais tarde que tinha vindo de uma caçada num couto perto de Santo Aleixo, e que resolveu pedir ao Pároco da aldeia que lhe rezasse Missa, pois já não chegaria a tempo de ouvi-la em Lisboa.

Terminada a Missa, o Presidente dirigia-se, em passos lentos mas determinados, para a viatura que o aguardava do outro lado da rua, em frente ao adro por onde ninguém ousava subir e muito menos descer...

O Pároco, ainda paramentado, arrumava cuidadosamente as "alfaias" da celebração quando, instintivamente, se virou. Apercebendo-se que o Presidente caminhava direto ao precipício, desatou a correr a passos tão largos quanto as pernas lhe permitiam, tendo-o agarrado pelo braço no último instante, impedindo que caísse desamparado nos guizarrros da calçada, donde resultaria, previsivelmente, a morte do imprudente. A partir desse momento, ambos se apoiavam mutuamente, ainda que embrulhados nas vestes do Prior, dirigindo-se a passos curtos, mas seguros, para uma das saídas laterais.

Vendo-se então o nosso bom Pároco com um Presidente da República nos braços, cuja vida, no seu entender, acabava de salvar, facto que lhe provocava um desequilíbrio emocional que lhe tolhia o mais remoto raciocínio, ocorreu-lhe gritar, numa voz embargada, desafinada e despropositada: **"VIVA O SENHOR PRESIDENTE DA REPÚBLICA!!!"**. Nós os três, meros assistentes, já retirados do palco onde decorria a ação, mais precisamente na rua lateral direita da Igreja, entendemos não o dever acompanhar naquela manifestação de patriotismo serôdio e ficámos calados. O motorista e o guarda-costas, dentro da viatura de vidros fechados, nem se aperceberam da aclamação. Um homem da aldeia que acidentalmente passava pela rua, vindo do jantar e a caminho da Sociedade Recreativa, em tom de cumprimento cortês, como é tradição da nossa terra, sem tão pouco saber o que se passara, desinteressado e de passagem respondeu o "Viva!" mais frouxo e apagado que alguma vez o Almirante terá ouvido.

Foi desta forma que o jovem Pároco, recém-chegado à nossa aldeia, proveniente das graníticas terras beirãs que calcorreara desde criança, com uma invejável ligeireza de pernas e um propósito verdadeiramente altruísta, impediu que o 25 de Abril pudesse ter ocorrido, 3 anos e meio antes, a 20 novembro de 1970, em Amareleja.

Teria bastado uma ligeira câibra que quebrasse o ritmo do inesperado *sprint* do prior, para que fosse notícia nacional a queda fatal do mais alto magistrado da nação e, por arrasto, sem tiros nem alvoroços, cairia também o regime, do qual ele era o seu último e maior sustentáculo.

Foi por um triz! Bem sei que perdíamos o feriado do 25 de Abril mas em compensação ganhávamos 3 vintes de Novembro antes que Abril de 74 chegasse, o qual, depois deste acidente, passaria tão despercebido como qualquer outro mês sem ocorrências dignas de registo.

SE O CLIENTE NÃO VAI À OFICINA... A OFICINA VAI AO CLIENTE!



Mário Mateus, fundador e proprietário da Tecnicostura Portugal, apesar de ser enfermeiro veterinário por formação, seguiu o negócio de família desde os 20 anos, pois o pai já era concessionário da Singer em Lisboa.

Para não estar na mesma área geográfica que o pai, foi para o Algarve onde criou uma oficina fixa de reparação de máquinas de costura. Às tantas cansou-se do negócio e passou à venda direta de aspiradores, a qual acabou por deixar para voltar às máquinas de costura que, afinal, eram o seu destino. **"Foi durante o Covid que, devido à procura da minha oficina fraquejar, numa conversa com a minha mulher - Andreia Mateus - ela me incentivou a voltar à reparação das máquinas de costura, a pegar no carro e a ir em busca de clientes no Alentejo, já que o registo da minha empresa me permitia circular em trabalho."**

Comecei a vir de carro para o Alentejo, ficando em residenciais e pequenos hotéis. Percebi então que este negócio era viável!

Logo após o Covid utilizei o dinheiro que tinha de parte para comprar uma autocaravana, juntando uma oficina com uma casa para passear com a minha mulher e as minhas filhas, Madalena e Matilde.

Todos os fins de semana nos deslocamos em família para fora do Algarve, por eu ter clientes por todo o lado, graças à divulgação e comentários positivos que as pessoas colocam e veem nas redes sociais. Faço o trabalho de revisão completa, incluindo limpeza, lubrificação e afinação das máquinas de costura e tenho muitos clientes no concelho de Moura. Como não cobro deslocções, no mesmo dia tento ter vários clientes na mesma localidade".

Informações: TecniCostura Portugal - 916136989



**MULTISERVIÇOS
AMARELEJA**

FERRAMENTAS TINTAS ELECTRICIDADE CANALIZAÇÃO
ELECTRODOMÉSTICOS AR CONDICIONADO

ASSISTÊNCIA TÉCNICA CERTIFICADA

MEDIAÇÃO DE SEGUROS AGENTE URH SERVIÇOS DE UTILIDADE PÚBLICA

Email: multiservicos.amareleja@gmail.com

Tlf: 285 010 319 TIm: 963 856 409

Rua do Coro, 23 e 23 A 7885-054 Amareleja



1º TRAIL TERRA DO SOL

O HOMEM SONHA... A OBRA ACONTECE!

A 1ª edição do Trail Terra do Sol, realizado na Amareleja em 17 de novembro passado, superou as mais elevadas expectativas!

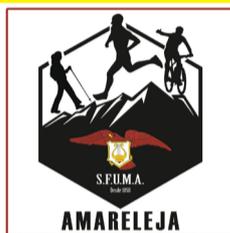
Mais de 600 participantes!

O programa incluiu: **Caminhada de 5Km e 10Km; Mini Trail de 10Km; Trail Curto de 16Km e Trail Longo de 30Km.**

De assinalar a presença de atletas de vários pontos do país e estrangeiros, destacando-se a presença de elevado número de espanhóis, bem como das comunidades das localidades envolventes, de todas as idades.

O evento contou, como Patrocinadores principais, com a Câmara Municipal de Moura, Junta de Freguesia da Amareleja, Crédito Agrícola Guadiana Interior e Cooperativa Agrícola Moura e Barrancos.

Para o grande sucesso contribuíram ainda mais de uma centena de apoios, quer monetários, quer de oferta de produtos e serviços, tanto do comércio local, como de particulares, empresas e Instituições, não só da região como de diversos locais de Portugal e Espanha.



De destacar também a colaboração de Comissões de Festas de localidades da zona.

Organizado pela **S.F.U.M.A. Sports**, a Banda de Música da S.F.U.M.A. conduziu os participantes desde o Pavilhão das Cancelinhas até à partida na Torre do Relógio.

De realçar que o Trail mobilizou uma extraordinária equipa de voluntários, os quais, ao longo de um ano de intensa preparação, no dia do Trail e no pós-Trail contribuíram para que esta iniciativa obtivesse rasgados elogios dos participantes, tanto ao nível dos percursos, organização, comes e bebes, animação e convívio. Tal facto motivou a Organização a comprometer-se a realizar a **próxima edição em 16 de novembro de 2025.**

Na página do **Facebook "Trail Terra do Sol"** estão disponíveis uma grande quantidade de fotografias, tanto das diversas provas, como do almoço, momentos de convívio e entrega de prémios.





A criança que embalavas
Em teu colo protetor
Ninguém no mundo sabia
Ser o filho de Maria
Que desde sempre adoravas
Jesus infante - Nosso Senhor

Muitos milagres fizeste
Grande Santo que tu és
Livraste teu pai da forca
Gosto muito de rezar
E ajoelhar-me a teus pés

A Senhora D. **Maria Manuela Cruz Amante**, que foi professora de centenas de alunos em Amareleja, desde 1954 até à sua aposentação, está hoje com a invejável idade de 93 anos possuindo ainda um entusiasmo e alegria contagiantes.

Dotada de uma memória prodigiosa é crente, devota de Santo António e conhecedora da sua história, como se prova pelos versos que ao Santo dedicou.

A esta ilustre amarelejense por opção, o jornal Terras de Sol agradece a sua colaboração e deseja-lhe boa saúde e a continuação do seu saudável estado de espírito.
Que seja por muitos anos.

Meu querido Santo António
Da nobreza és descendente
Tua mãe Tereza Taveira
Teu pai Martinho de Bulhões
São bonitos os seus nomes
Tocam nossos corações

Batizaram-te de Fernando
Mas depois de seres frade
Preferiste ser António
Gosto muito do teu nome
Meu querido Santo António

Ainda eras pequenito
Primeiro milagre fizeste
A falar com os pardais
Que debicavam e muito
Na seara dos teus pais

Querem que sejas de Pádua
Mas em Lisboa nasceste
No quintal da tua casa
Brincavas alegremente
Corrias muito corrias
Sempre feliz e contente

E para sempre te lembrarmos
Um dia te foi dedicado
Pela Câmara de Lisboa
Que a todos deixou contentes
Decidindo em hora boa
Fazer de 13 de Junho feriado

No local da tua casa
Edificaram uma grande e bela igreja
Que eu bem gostava de visitar
Mas vivendo em Amareleja
É impossível com certeza

Todos os portugueses te veneram
Pelo grande Santo que és
Bem podes ter certeza
Que tens o mundo a teus pés

E para não te esquecermos
Celebram-se os casamentos
Que os média transmitem
Esses felizes momentos
Que o povo gosta de ver
Sempre com muito prazer

Obrigado Santo António
Por me ajudares assim
Peço-te tantas vezes
Que não te esqueças de mim
Para que eu seja
Até à hora do meu fim

NUTRIÇÃO

COMPENSAR OS EXCESSOS DAS FESTAS

Com os excessos das épocas festivas há tendência a aumentar o peso. No entanto, nem tudo está perdido e a vida é feita de equilíbrio.

Tente reverter os estragos e comece já a compensar com pequenas mudanças que fazem toda a diferença.

Deixo-lhe algumas dicas que pode começar já a pôr em prática e uma receita fácil e saborosa para levar na lancheira ou para um jantar mais leve.

01 Mantenha uma boa hidratação. Pode colocar lembretes no telemóvel.

02 Faça refeições constantes e evite saltar refeições, como o meio da manhã ou lanche.

03 Planeie as refeições principais, almoço e jantar, no início da semana.

04 Dê preferência aos legumes no prato, ou inicie a refeição com sopa de legumes.

05 Aproveite o tempo livre e faça uma caminhada.



Por: **Ana Carolina Piteira**
(Nutricionista - 2684N)
tlm.961444919
email: piteira92@gmail.com

CREPES DE ESPINAFRES

Junte 2 ovos com 50g de espinafres.

Triture tudo com a varinha mágica e tempere a gosto com sal e pimenta.

Numa frigideira antiaderente, em lume brando, coloque a mistura. Deixe dourar e vire. Quando estiver pronto deixe arrefecer.

Finalmente, basta rechear com queijo creme light e fiambre de aves.



A sua Clínica na Amareleja

- Fisioterapia
- Medicina Geral
- Nutrição
- Mesoterapia
- Electroterapia
- Pressoterapia
- Reflexologia Podal
- Terapia Termoauricular
- Drenagem Linfática (Método Renata França)
- Reiki
- Fisioterapia Dermato-Funcional (gordura localizada, celulite, flacidez, depilação definitiva, foto rejuvenescimento, melasma/manchas, acne e derrames)
- Peelings Químicos
- Massagem de Relaxamento
- Vouchers para Presente (ex. massagem de relaxamento)
- Terapia da Fala

FisioAmareleja

FISIO
AMARELEJA
fisioterapia, saúde e bem estar

Marcações:

961 050 805



Por: *Tânia Fialho*
(Fisioterapeuta)

POSTURAS CORRETAS NAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS

A postura é importante no dia-a-dia para que possamos evitar as dores musculares e articulares. Ter uma postura correta contribui para que a coluna vertebral se mantenha saudável, sem desvios. Estar sempre atento à própria postura, em todos os movimentos, é muito importante.

Uma má postura causa dor, principalmente quando estamos a realizar uma tarefa em posição incorreta. Posturas incorretas levam a que os ossos não se alinhem corretamente, aumentando a tensão nos músculos, nas articulações e nos ligamentos, podendo causar fadiga e dor. Após algum tempo os maus hábitos posturais podem causar dores crônicas na coluna e afetar a função e a posição de alguns órgãos vitais, sobretudo dos órgãos localizados no abdômen. **Deixo-lhe algumas orientações sobre posturas.**

COZINHAR E LAVAR LOUÇA

- Procure manter a coluna ereta, com os músculos abdominais contraídos;
- Pode apoiar um dos pés sobre um pequeno banco à sua frente;
- Deixe os objetos e alimentos próximos;
- Evite movimentos rotativos com a coluna.

ESTENDER ROUPA

- Evite elevar os braços acima da altura dos ombros;
- Essa atividade sobrecarrega demasiado a zona do pescoço;
- O estendal deve estar acessível aos braços.

ADAPTE O ESTENDAL À SUA ALTURA. USE, COM CUIDADO, UMA ESCADA OU UM BANQUINHO PARA QUE OS SEUS BRAÇOS NÃO FIQUEM ESTENDIDOS MUITO TEMPO

ARRASTAR OU PEGAR EM MÓVEIS

- Baixe os joelhos com os pés afastados;
- Mantenha o abdômen contraído quando carregar o peso e eleve-o junto ao corpo utilizando as duas mãos.

DE PREFERÊNCIA, NESSE MOMENTO, PEÇA AUXÍLIO A OUTRA PESSOA

VARRER OU ASPIRAR

QUANDO VARRER POR BAIXO DOS MÓVEIS, É IDEAL AGACHAR—SE, PARA EVITAR SOBRECARGAS NA COLUNA

- Utilize utensílios com cabos longos;
- Evite inclinar-se para a frente;
- Mantenha a postura ereta com os pés afastados;
- Realize o movimento de varrer com o corpo todo;
- Evite movimentos rotacionais da coluna.

CERTO ERRADO

À PROCURA DA VERDADE

Por: *Dr. José Pepo*
(Médico)



Há cerca de 2500 anos, um príncipe que vivia com a sua esposa e filho num grande palácio, num país da Ásia, abandonou tudo e todos e foi correr o mundo, à procura da verdade. Chamava-se Sidarta Gautama.

Ao fim de 45 anos voltou e enunciou as seguintes frases que, segundo ele, levar-nos-iam à verdade e à perfeição:

1. A nossa vida é uma criação da mente.
2. A vigilância é o caminho da imortalidade.
3. Os tolos e ignorantes nunca estão atentos.
4. Um tolo pensa que é sábio.
5. Não faças amizades com os de alma impura.

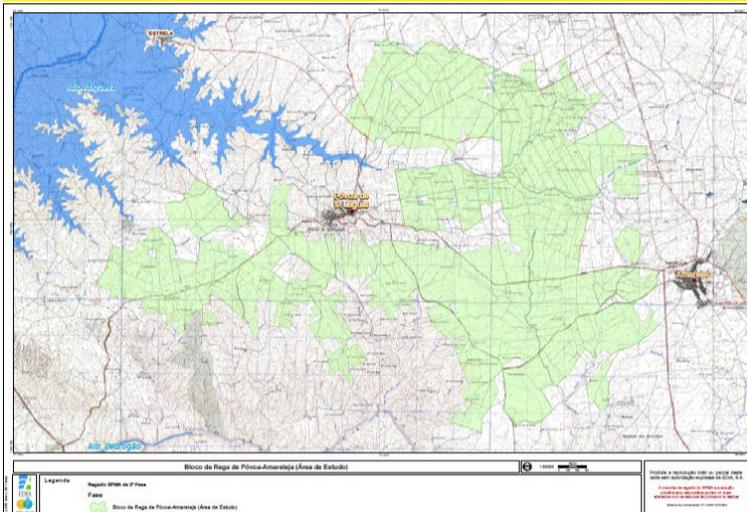
6. Melhor que mil palavras é uma que dê paz.
7. A vitória sobre si próprio é a maior de todas.
8. Nunca uses palavras duras porque, uma vez ditas, retornarão a ti.
9. Toda a vida acaba na morte.
10. Se um homem não tenta aprender, envelhece.
11. Só o próprio homem pode ser dono de si mesmo.
12. Não sigas ideias erradas; não te afundes no mundo.
13. Este mundo está envolvido em escuridão e só muito poucos conseguem ver a luz.

14. A saúde é a maior das posses.
15. Da luxúria surge o medo.
16. O maior de todos os pecados é a ignorância.
17. Se um homem é velho só na idade, então é um velho em vão.
18. Tudo é transitório.
19. O homem deve controlar as suas palavras e a sua mente.
20. Se pela abdicação de um pequeno prazer se descobre uma grande alegria, aquele que é sensato procurará o maior, deixando o que é menor.
21. É doloroso estar no mundo; é doloroso deixar o mundo; é doloroso estar sozinho entre a multidão.
22. O BEM brilha a grande distância.
23. É melhor não fazer nada do que fazer a coisa errada.
24. É melhor andar só, do que ter um tolo por companheiro.

ALQUEVA

BLOCO DE REGA PÓVOA / AMARELEJA

PROJETO DE EXECUÇÃO FOI A CONCURSO PÚBLICO!



No passado dia 23 de Outubro, a EDIA lançou no portal VORTAL.GOV o Concurso Público (CP 39/2024) para elaboração do **Projeto de Execução do Circuito Hidráulico Póvoa - Amareleja**, com origem de água na albufeira do Alqueva, compreendendo Estações Elevatórias, Reservatórios de Regularização, Adutores, Sistema de Filtração, Rede de Rega para 6500ha, Sistema de Automação e Te-

legestão, com um preço base total de 900,000.00€.

Dos documentos que constavam neste Concurso Público, que decorreu até às 18h do dia 02/12/2024 encontrava-se este mapa que delimita, a verde, a área a abranger por este Circuito Hidráulico.

A comunidade destas duas Freguesias desejam que o Projeto se torne em obra, rapidamente!



DOENÇA DA LÍNGUA AZUL

FEBRE CATARRAL OVINA

Por: *Lino Tábua*
(Veterinário)

A **Febre Catarral Ovina (FCO)** ou **Doença da Língua Azul**, que entrou nas bocas do mundo pelas piores razões, é uma virose que afeta os ruminantes e cervídeos, domésticos e selvagens, que se transmite pela picada de um mosquito do género *Culicoides*. **É uma doença de declaração obrigatória (DDO)**, estando disponíveis nos ADS's, na DGAV e nas Zonas Agrárias, impressos próprios para os Produtores a declararem.

Não infeta os seres humanos. Todos os produtos de origem dos ruminantes domésticos, carne, leite e derivados são seguros para o consumo humano.

O recente surto da Doença da Língua Azul em Portugal foi causado pelo serotipo 3 da doença e **já provocou mais de 50.000 mortes em ovinos**, bem como um número não determinado de abortos, na-

dos-mortos e borregos recém-nascidos sem vitalidade, que acabam por morrer.

Os animais afetados, principalmente ovinos, apresentam úlceras na boca e ventas, corrimento nasal e relutância em andar ou coxeira. Também se podem observar picos de febre alta. Os borregos podem apresentar névoas nos olhos. O desconforto, a dor, a dificuldade de movimento e eventualmente a febre, impedem os animais de se alimentarem e, se estiverem em má condição corporal, a morte é o desfecho mais provável. Portanto, uma cuidada alimentação do efetivo é uma boa forma de minimizar os efeitos desta doença.

Este mosquito perde a sua viabilidade a temperaturas inferiores a 12 graus centígrados. As alterações climáticas, com verões mais longos e outo-

AGRICULTURA E PECUÁRIA



JANEIRO - "Janeiro quente traz o Diabo no ventre"

- Neste mês devemos cavar e adubar o terreno para expor a terra aos agentes atmosféricos para que ajudem no processo de fertilização.
- Proteger as culturas mais sensíveis contra as geadas.
- Semear favas, coentros, salsa, cebola, couves, rabanetes, tomate e alho.
- Ovinos e Caprinos: Alimentar, hidratar, limpar e agasalhar. A humidade amolece os cascos das ovelhas, tornando-os mais permeáveis a bactérias. Aparar os cascos das ovelhas que pastam em terrenos húmidos, limpar a sujidade dos dedos e limar as unhas para ficarem uniformes e assim evitar infeções.
- Bovinos: Reforçar a alimentação dos animais para aumentar as reservas de gordura para melhor resistirem ao frio.
- Vacinar todo o gado contra doenças rubras.

FEVEREIRO - "Água de Fevereiro enche o celeiro"

Fevereiro é o mês da poda!

- Semear cenoura, grão, pimentos, feijão, abóbora, alface e ervilha.
- Remover as ervas daninhas do terreno da horta.
- Cavar ou lavrar os terrenos que estejam livres e em bom estado de colocar estrumes e adubos fosfatados. Preparar as terras, adubações e estrumagens, destinadas às culturas da Primavera.
- Adubar em volta dos pés as plantações de morangueiros e amaranho.
- Sachar os ervilhões e favais.
- Ovinos e Caprinos: Reforce as proteções do curral e evite expor o rebanho a chuvas e ventos fortes. Ter especial cuidado com os cordeiros, pois a exposição ao frio, ao vento ou à humidade pode ser fatal.
- Bovinos: Continuar a reforçar a alimentação dos animais para aumentar as reservas de gordura para melhor resistirem ao frio. Fornecer suplementos de farinha, amendoim e linhaça às vacas leiteiras.

MARÇO - "Se em Março a videira não chora, choras tu"

- Na horta, este é um dos meses com maior atividade de sementeiras e plantações.
- Continuar os trabalhos iniciados em Fevereiro e concluir a preparação das terras para as próximas sementeiras e plantações, aplicando fertilizantes e corretivos.

nos mais amenos e a proliferação do regadio, com mais humidade disponível, essencial ao ciclo de vida do mosquito, têm permitido a viabilidade deste mosquito mais tempo e em áreas maiores.

A desinsetização periódica dos animais durante o período de persistência do mosquito é fundamental, devendo esta ação entrar na rotina de todas as explorações. O tratamento sintomático dos sintomas pode ser feito com anti-inflamatório, mas **a única forma de combater o vírus é vacinando.**

Muito provavelmente, em 2025 o serotipo 3 voltará a aparecer. Portanto, é fundamental a vacinação antes da Primavera: "Mais vale prevenir que remediar!"

Animais adaptados, bem alimentados, livres de doenças e confortáveis (livres de stress) são os que mais lucros proporcionam aos Produtores.

A melhor forma de fazer frente à Doença da Língua Azul é alimentando bem, vacinando e desinsetizando os animais.



MOURA

página da responsabilidade da câmara Municipal de moura

// AMARELEJA

Empreitada de Reabilitação da Esplanada Mercedes em fase de adjudicação

A Câmara Municipal de Moura lançou no passado mês de novembro o procedimento referente à Empreitada de Reabilitação da Esplanada Mercedes, em Amareleja.

Ao referido procedimento apresentaram propostas três empresas, encontrando-se o mesmo em fase de adjudicação.

O espaço da antiga Esplanada Mercedes e Fábrica de Moagem é um imóvel de grande valor simbólico para os habitan-

tes da Amareleja. Foi nesta fábrica que se produziu a primeira energia elétrica da vila, que abastecia não só a unidade fabril, mas também algumas residências. Além disso, o local funcionou como sala de cinema ao ar livre e foi palco de muitas das festividades locais.

O estado de ruína em que o edifício se encontra determinou a necessidade da sua reabilitação.

A Câmara Municipal de Moura pretende que o espaço ocupado pela antiga fábrica e Esplanada Mercedes se torne um local central de Amareleja, que promova o convívio local e seja um espaço de lazer capaz de fomentar novos hábitos de usufruto e apropriação pela comunidade.

A empreitada tem um preço base de €1.191.995,50



// Projeto de Requalificação da Esplanada Mercedes

// VOUCHER BOMBEIRO

Município de Moura reforça apoio financeiro



Município de Moura reforçou o apoio financeiro concedido aos Bombeiros, à Cruz Vermelha e ao Serviço de Transporte de Doentes da Junta de Freguesia de Amareleja.

A Câmara Municipal de Moura concedeu um apoio financeiro, no valor de 250,00 euros, a cada elemento que integra o Quadro Ativo dos Bombeiros Voluntários de Moura, aos membros da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Safara e Sobral da Adiça, bem como aos profissionais da Junta de Freguesia de Amareleja afetos ao serviço de transporte de doentes.

Esta iniciativa, introduzida pela primeira vez em 2022, tem como objetivo reco-

nhecer a importância social e humanitária das Associações e Corpos de Bombeiros Voluntários, da Cruz Vermelha Portuguesa e, em especial, a dedicação de cada elemento individual, enquanto peças fundamentais do sistema de proteção e socorro, nomeadamente no concelho de Moura.

Este ano, o apoio foi atribuído a 94 pessoas, numa cerimónia que decorreu no dia 14 de dezembro, no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

// MUSEU ARQUEOLÓGICO DO CARMO

Exposição "Convento do Carmo, de Moura a Lisboa"



Inaugurou no passado dia 14 de novembro a Exposição «Convento do Carmo, de Moura a Lisboa» que ficará patente até dia 15 de março de 2025 no Museu Arqueológico do Carmo, em Lisboa.

Esta exposição resultou da parceria estabelecida entre as investigadoras responsáveis pelo projeto arqueológico do Convento do Carmo de Moura – Rute Silva e Vanessa Gaspar – e a Associação dos Arqueólogos Portugueses, instituição que tutela o Museu Arqueológico do Carmo. E, pretende dar a conhecer o trabalho conjunto que tem

vindo a ser realizado num local tão marcante para a cidade e concelho de Moura. As peças arqueológicas expostas foram recolhidas no decurso do trabalho de campo efetuado no imóvel entre 2021 e 2022 e, embora seja apenas uma amostragem do espólio exumado, fornecem já algumas informações acerca do quotidiano das pessoas que habitaram este sítio antes da fundação do Convento do Carmo, bem como daquelas que o tornaram conhecido como espaço conventual. Esta iniciativa de levar a Casa Mãe da Ordem do Carmo a Lisboa, surge com um forte simbolismo histórico e pretende lembrar que a investigação científica estará sempre acima de qualquer dificuldade, enquanto houver quem se lembre que a memória faz parte do futuro de todos.

O projeto de investigação arqueológica do Convento do Carmo de Moura está em curso, ainda com muitos frutos a dar, e tem contado desde o primeiro momento com o apoio incondicional do Município de Moura.

Após Lisboa, as peças virão para Moura e o trabalho realizado no Carmo será dado a conhecer a todos os Mourenses.



MARISA CANDEIAS

CAÇADORA VAIDOSA...

...pelo respeito que tem pela caça; pela sua família de caçadores; pela postura que adota e classe na roupa que veste; pela qualidade e elegância das armas que possui; pelos troféus que alcançou... Muita gente lhe pergunta: "Como tens uma profissão tão minuciosa de Esteticista e, depois... vais à caça?"



Marisa Candeias viveu no Sobral da Adiça até se mudar para a Granja há 3 anos, freguesia do seu companheiro Fábio Vales, pai do seu filho, Simão, de 10 meses. Foi devido à caça que começou a ter mais proximidade com o Fábio, debatendo com ele no Facebook qual era a caça mais estimulante: a caça maior que a Marisa preferia ou a caça menor que ele praticava... Agora querem passar a verdadeira essência da caça também ao filho. Esteticista de profissão a Marisa tem gabinete na Amareleja.

Marisa, como surgiu o seu gosto pela caça?

O meu avô, pai, tios e irmão eram caçadores. Comecei com o bichinho ao acompanhar o meu pai – António Candeias, conhecido por Fialho – por volta dos 15 anos nas montarias ao javali e ao veado no Sobral. Fazia muitas perguntas ao meu pai. De vez em quando ele questionava-me se eu queria ir com ele. Um dia decidi ir. Combinámos levantar-nos às 6h da manhã. Quando o meu pai me foi acordar, ensonada, disse-lhe que afinal não queria ir. Quando acordei arrependi-me. Liguei para o meu pai, já estavam todos a sair para o campo, mas ainda consegui apanhá-los e fui com eles.

Quando começou mesmo a caçar?

Nunca quis mexer em armas sem ter conhecimento para tal e o meu pai também nunca me incentivou. Por isso, fui matilheira durante alguns anos. Essa é uma função importante numa montaria, a de acompanhar uma matilha de cães a levantar no campo a caça maior. Porém, comecei a ter curiosidade de estar numa porta a caçar. Com cerca de 24 anos fui tirar a carta de caçadora em Beja.

E teve logo a sua própria arma?

Assim que obtive a carta o meu irmão fez-me uma declaração de empréstimo, cedendo-me uma arma durante um ano. Porém, ao fim de poucos meses comprei uma das mais baratas, mas nova! Neste momento tenho arma com mira térmica e noturna.

E costuma ser a única mulher nas caçadas?

Quando acompanhava o meu pai na caça era. Depois começaram a surgir mais. A minha mãe também nos acompanhava. Ainda há quem olhe de maneira diferente para uma mulher na caça. Porém, nunca me senti posta de parte ou inferior. Pelo contrário, fui sempre muito bem recebida!

Há diferenças entre homens e mulheres na caça?

Sem generalizar... acho que as mulheres têm mais facilidade de admitir que erraram uma peça de caça ou que feriram um animal que não conseguiram cobrar (recolher a peça morta). Talvez porque nós, mulheres, sejamos desculpadas com mais facilidade...

Onde costuma caçar?

Comecei no Sobral. Depois ganhei "asas" e passei a ir para outras zonas como Ficalho, Vale dos Mortos, Serpa, Pulo dos Lobos, Monfortinho e, inclusive, a uma montaria só com mulheres. Gosto muito da caça de aproximação que exige alguma preparação física.

E teve logo os seus próprios cães?

Na montaria os caçadores não precisam de ter cães. São os matilheiros que fazem esse papel,

Atualmente, eu e o Fábio temos 5 cães de caça.

Como é a sua pontaria?

Não me considero muito boa, mas também não sou má! Acho que se vai aprendendo com os erros. Nisso o Fábio ajudou-me muito, comentando os meus lances...

E também andou à caça grávida?

Sim... matei o meu primeiro navalheiro, grávida! Um javali macho com presas, ou seja, com troféu, devido aos seus dentes (a amoladeira e a navalha). Foi um momento importante pois já tinha matado muitos javalis e nunca pensei que fosse nesse dia.



O que mais valoriza na caça?

Ir para o campo, ver um grupo de veados fêmeas passar com as suas crias, ouvir uma perdiz a levantar... mas também o companheirismo e o convívio entre caçadores. Respeito muito a fauna, flora, matilhas e outros caçadores. Não atiro a uma peça de caça menor parada. Neste momento não atiro a lebres devido a haver poucas, pela doença hemorrágica.

Já sentiu perigo?

Sim, quando um caçador disparou a um veado que levava 3 cães colados a ele, e eu ia logo atrás. É perigoso quando alguém atira a um animal no visor (ao cimo de uma serra). Se falhar o animal, não sabe onde essa bala vai parar...

É caçadora filiada?

Sim, filiada e Secretária da Direção da Associação de Caçadores do Sobral da Adiça. Tenho convites de outras associações para ir caçar nas suas reservas. Já fui Diretora de Montaria em Nisa, com a responsabilidade de antes da caçada dar umas palavras aos caçadores e, caso houvesse disputa

entre caçadores sobre um animal, teria a obrigação de decidir, atribuindo o animal a quem fez o primeiro sangue. Não foi preciso!

Quem é a sua referência como caçador?

O meu pai e o meu irmão serão sempre os meus ídolos, mas admiro muito o Gilberto Fernandes. Já cacei com ele em Castelo Branco, como meu guia de aproximação e ensinou-me muito. É alguém com muita ética e respeito pela caça.

Tem peças naturalizadas e troféus em casa?

Sim. Uma raposa, um gamo, os meus primeiros corça e corço, e uma cadela pitbull (Kiara) da minha matilha, morta por um navalheiro... Cabeças em ossadas tenho várias. Na homologação de troféus é o Clube de Monteiro em Portugal que mede e define os bronze, prata e ouro. Porém, eu própria "classifico" as peças que caço pela vivência, dificuldade e experiência que elas me proporcionaram.

Como partilha nas redes sociais?

Sou embaixadora e parte do grupo de mulheres influencers da loja de caça, "Amster", na Benedita em Coimbra. Sempre fui uma caçadora vaidosa. Principalmente nas montarias acho que devemos saber estar com classe. Isso mostra respeito pela caça. Odeio ver alguém a chegar a uma montaria com calças de ganga. Nas montarias femininas vou sempre de gravata, porque acho elegante. Publico os meus sucessos, insucessos e aprendizagens no Facebook e Instagram.

Arranja e come a caça? Sim. Tenho sempre caça no congelador. Cozinho javali e caça menor. Ainda nunca comi veado, por ter a ideia de que a carne é doce... Já introduzi pombo e tordo na sopa do meu filho Simão.

Onde gostava de caçar?

Gostava muito de caçar em vários sítios, começando por um macho montês nos Pirinéus até antílopes ou javalis em África!





O QUE SÃO TAXAS DE JURO?

O juro é, de forma simplificada, o preço do dinheiro.

O juro é o preço cobrado por um empréstimo e o dinheiro que se ganha com um depósito. Por outras palavras, o juro é o que se paga pelo empréstimo que o banco nos concede ou a remuneração que se recebe do banco quando se deposita dinheiro numa conta de depósito.

As taxas de juro indicam esse custo ou rendimento como uma percentagem do montante do empréstimo ou do depósito (um depósito corresponde a "emprestar" as poupanças ao banco) e referem-se a um determinado período, normalmente um ano.

É possível distinguir diferentes tipos de taxa de juro dependendo, por exemplo, se é tida em conta a inflação, os custos da operação ou a forma de capitalização de juros. Existem taxas de juro nominais e reais, taxas de juro simples e compostas, taxas de juro fixas e variáveis e taxas de juro brutas e líquidas, a taxa de juro anual nominal (TAN) e a taxa anual de encargos efetiva global (TAEG).

O que é a TAA e TAEG?

A taxa acordada anualizada (TAA) é a taxa de juro negociada entre o banco e o cliente, expressa numa base anual. Esta taxa considera apenas a componente do juro de um empréstimo ou depósito e exclui outros encargos tais como seguros e comissões.

Tendo em conta que para as séries estatísticas divulgadas pelo Banco de Portugal concorrem vários contratos de empréstimos e depósitos, a TAA publicada mensalmente resulta da média das TAA aplicadas a cada operação ponderada pelos respetivos montantes.

Já a taxa anual de encargos efetiva global (TAEG) considera os custos totais do empréstimo para o devedor, ou seja, a componente do juro e outros encargos tais como seguros e comissões.

CRÉDITO AGRÍCOLA DO GUADIANA INTERIOR ENTREGOU 9 CARRINHAS DE TRANSPORTE PARA DOENTES NÃO URGENTES

Reconhecendo as dificuldades de várias entidades que prestam serviço de transporte de doentes residentes, bem como no seguimento das políticas de caráter social que caracterizam o Crédito Agrícola e o corporativismo, e ainda para reforçar a imagem junto das entidades e populações locais, a Caixa de Crédito Agrícola Mútuo do Guadiana Interior atribuiu 9 carrinhas de transporte de doentes não urgentes a **Associações de Bombeiros dos 6 concelhos de atuação (Cuba, Vidigueira, Viana do Alentejo, Moura, Serpa, Barrancos), das 2 Delegações da Cruz Vermelha (Safara / Sobral da Adiça e Alcáçovas), e à Unidade de Serviços de Transporte de Doentes Não Urgentes da Junta Freguesia de Amareleja, protocolada com a ULSBA – Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo.**

Cada entidade recebeu uma carrinha de 7 lugares caracterizada para transporte de doentes não urgentes, tratamentos de hemodialise, quimioterapia/radioterapia, entre outras necessidades dos doentes residentes nestes Concelhos.

De destacar que o Concelho de Moura recebeu três carrinhas.

A CCAM do Guadiana Interior, além de contribuir para o desenvolvimento económico local, orgulha-se de manter o seu papel social junto das populações, apoiando Associações, coletividades, eventos locais, contribuindo assim para o bem-estar económico e social da população.



AUTO MOURARENSE

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

STAND 1 – PARQUE INDUSTRIAL EM MOURÃO

STAND 2 – ESTRADA DE SAFARA EM AMARELEJA

TEL./FAX: 266 586 166 - TELEM.: 962 842 357 - 962 673 278



RIO ARDILA

Por: *Tiago Batista*
(Biólogo)

Nesta região de secas acentuadas existem, ainda, alguns recursos hídricos que apresentam grandes variações de caudal. No inverno adquirem um regime torrencial e no verão registam grande decréscimo de caudal. É nessa altura do ano que alguns rios e ribeiros se resumem a pegos dispersos ao longo dos leitos secos.

Contudo, um rio é sempre um rio! Um rio é sinónimo de vida e o nosso rio Ardila não é exceção! O Ardila nasce no país vizinho, na serra da Tentúdia junto ao Mosteiro com o mesmo nome, a pou-

cos quilómetros de Valência del Ventoso. Emerge a 110 m a cima do nível do mar, percorre cerca de 166km, acabando por se juntar ao Guadiana, bem perto da cidade de Moura. Por terras lusas o seu caudal é alimentado por vários barrancos e ribeiras, destacando-se as ribeiras de Murtega e do Murtigão.

Quem nunca se deliciou com um belo caldo de peixes da ribeira?! Das suas águas vem o melhor peixe do rio, o Barbo, daqueles rijos que durante as enxurradas sobem e saltam nos correntões. Das várias espécies piscícolas destacam-se ainda a Carpa, a Boga e o muito ameaçado Saramugo.

Nas margens do Ardila e terras circundantes é possível colher es-



pargos e cogumelos.

Outrora, da força das suas águas saía o pão. Hoje restam, apenas, alguns vestígios da atividade moleira.

O habitat ripícola (vegetação ribeirinha) predomina nas suas margens e é refúgio de excelência para aves, como por exemplo a esquiva Cegonha Preta ou o Bufo Real, senhor da noite.

Sem esquecer os mamíferos, ao longo do seu leito é possível encontrar a Lontra, considerada um bioindicador pois, por norma, só habita águas pouco poluídas e sem grandes perturbações humanas.

Agora, resta-nos aproveitar e, principalmente, cuidar do nosso Rio Ardila!

IVA DAS CORRIDAS VOLTA A 6%

No Orçamento de Estado de 2025, o IVA das corridas de touros, um tradição tão apreciada na nossa região, volta a baixar para 6%.

Uma boa notícia para os aficionados!



VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO

A ALCOVA

A Alcova é um espaço interior muito comum nas casas alentejanas.

O termo Alcova tem origem na palavra árabe *al-qubbah* que significa cofre ou zona reservada mas, na designação tradicional em português, refere-se a uma **divisão interior da casa que recebe luz e ventilação através de um espaço adjacente, esse sim com janela direta para o exterior.**

Na arquitetura alentejana a Alcova subsiste, hoje em dia, por diversas razões: Por influência cultural da civilização árabe, em que a necessidade de privacidade do espaço da casa tem uma importância decisiva; Pelo formato e dimensão dos lotes urbanos que têm sempre mais profundidade do que largura, obrigando a que haja alguns compartimentos interiores; Por

Por: *Paulo Perloiro*
(Arquiteto)

razões térmicas, ou seja, pelo facto dos compartimentos interiores serem sempre mais protegidos do calor do verão e do frio do inverno. Não obstante, uma certa percepção negativa que atualmente possa existir em relação a estes compartimentos, é um facto que as Alcovas subsistem com sucesso nas casas alentejanas até aos dias de hoje.

A regulamentação aplicada às construções a partir da implementação do REGEU nos anos 60, exige que todos os compartimentos de uma casa tenham janela direta para o exterior, impossibilitando assim a existência de Alcovas nas novas construções. No entanto, pelas razões acima referidas, as Alcovas prevalecem nas casas tradicionais do Alentejo como espaços de maior privacidade e tranquilidade e, simulta-



neamente, como zonas de maior conforto térmico.

É fácil garantir a salubridade de um espaço em Alcova, desde que se proceda a uma ventilação diária através dos compartimentos adjacentes ou se utilize o corredor longitudinal da casa como espaço de passagem de ar entre a porta da rua e a porta do quintal.

Se a sua casa tem alguns compartimentos interiores ou Alcovas, não desconsidere esses espaços. Utilize a Alcova principalmente

como espaço de dormir, reservando os compartimentos com janela direta para o exterior como espaços de estar, de cozinhar ou de trabalho, tendo sempre o cuidado de ventilar diariamente toda a casa.

A Alcova está na génese da arquitetura alentejana uma vez que tem uma importância cultural, uma justificação urbanística e, atualmente, pode ser vista numa ótica de sustentabilidade energética.



"Desejo que Safara atraia mais jovens, mais desporto e mais emprego"

Jorge Pato (Safara)



"Desejo que tudo corra bem! Que não haja fome. Que o pessoal da minha idade se mexa para ter mais saúde!

Que o Lar na Póvoa avance!"

**Marcelino Pereira
(Póvoa S.Miguel)**



"Um ano com mais e melhores Corridas e mais seriedade de artistas e intervenientes, para cativar ainda mais aficionados"

**António Garcia Pita
(Santo Aleixo da Restauração)**

"Vamos ter Fé! 2025 vai ser melhor! Chega de guerras. Mais qualidade de vida para todos, melhor ensino e saúde, porque todos merecem. Na Amareleja gostava de ver a piscina porque aqui faz muito calor e para atrair mais gente no verão"

Jacinta Caro (Amareleja)



"Desejo que a Granja continue a atrair novos moradores para desfrutarem do bom que a Granja tem para oferecer!"

**Laura Segurado
(Granja)**

"Que 2025 seja de encontro de ideias que se ponham ao serviço das pessoas e dos territórios do interior. Que haja dignidade e pensamento que possa projetar um futuro antifrágil"

António José Martins (Santo Amador)



"Em 2025 que o Alentejo seja tema de oportunidades onde os jovens encontrem razões para ficar, voltar e construir o futuro com que sonham"

Maria Batista (Safara)



"Et moi, je veux la lune" (E eu, quero a lua).

Uma frase de Albert Camus que sugere a busca pelo extraordinário, talvez impossível, mas desejado com fervor. Como o sonho comanda a vida, lutem pelos vossos sonhos, pela vossa lua. Feliz 2025!

Maria Pápá (Póvoa S.Miguel)



"Desejo que se multipliquem os corações cheios de amor porque, onde houver um coração que Ama, haverá sempre Esperança"

José Bravo (Pároco em Amareleja, Póvoa S. Miguel, Estrela e Safara)



"Espero a Amareleja no rumo certo do crescimento, desenvolvimento e progresso. Que se realizem obras estruturantes para o bem estar e lazer da população e de quem nos visita, como a iluminação do Monte do Baldio e a requalificação da Esplanada Mercedes. Continuar a reivindicar a Piscina e a requalificação da Rede de Água e Esgotos"

Alfredo Guerra (Amareleja)



"Desejo Paz no mundo, progresso cultural, social e amizade"

**Isabel Sena Balacho
(Santo Aleixo da Restauração)**

"Espero que em 2025 seja inaugurado o Parque de Merendas da Granja"

**Felizardo Aranha
(Granja)**



"Desejo que todas e todos continuem a cuidar da nossa terra como ela merece"

**Maria Andrade (Nunes)
(Granja)**

"Desejo que o mundo viva em Paz, que as crianças que necessita tenham tratamento, que não haja fome. E que mais casais continuem a regressar a Santo Amador para aqui viverem, o que nos deixa muito contentes por podermos voltar a conviver aqui com essas pessoas"

Mariete Guerreiro (Santo Amador)



"Desejo que se criem condições para que os que cá estão não partirem e os que estão fora regressarem"

**Osvaldo Fernandes
(Sobral da Adiça)**



AMARELEJA

Café Sol Nascente – Bar a Tapas

Rua das Hortas, 2
7885-064 Amareleja
924026034 | iuristevejoel@gmail.com

Encerra: segunda-feira
Especialidades: bacalhau à casa; grelhados mistos; cozido de grão.

O Amante – Café Restaurante & Petiscos

Largo General Humberto Delgado, 11A Amareleja
Contacto: 964 980 219 | rui_amante@hotmail.com

Encerra: terça-feira
Especialidades: francesinha; lagartos de porco preto; bacalhau.

Restaurante Adega Piteira

Rua da Fábrica, 2 7885-031 Amareleja
Contacto: 285 983 101 / 965 787 024 | paularodrigues01967@gmail.com
https://www.facebook.com/Adega-Piteira-1687328594811982/

Encerra: quarta-feira
Especialidades: açorda de perdiz; grelhados de porco preto

Restaurante Baldosa

Rua na Fonte Nova, 32
7885-033 Amareleja
Contacto: 285 982 610 / 961 576 438

Encerra: quinta-feira
Especialidades: feijoada à casa; ensopado de borrego.

Restaurante Corte Velha Wine Bar

Rua da Fonte Nova, 37
7885-033 Amareleja
Contacto: 966 219 797 | pelicano_cortetvelha@hotmail.com
https://www.facebook.com/Corte-Velha-289406458096099/

Encerra: segunda-feira
Especialidades: berbigão à casa; migas à casa; cação panado com arroz de tomate.

Restaurante O Encalho

Rua Catarina Eufémia, 43
7885-027 Amareleja
Contacto: 285 983 263 / 936 219 065 | restauranteoencalho@gmail.com
https://www.facebook.com/restaurante.oencalho/

Encerra: terça-feira
Especialidades: migas de espargos; migas com entrecosto; ensopado de borrego; cozido de grão; grelhados de porco preto; gaspacho.

Restaurante O Poço do Chorão

Rua do Poço do Chorão, 15
7885-058 Amareleja
Contacto: 962 567 210 / 963 085 289 | xico.mota@hotmail.com
https://www.facebook.com/Poço-Do-Chorão-Gastro-Bar-198025184365027/

Encerra: segunda-feira
Especialidades: cataplana de peixe e marisco; carnes grelhadas de porco preto; migas.

A Chica

Rua da República, 5, Amareleja
Contacto: 969509550

SAFARA

Restaurante O Arcada

Praça 25 de Abril, 24 7875-053 Safara
Contacto: 285 935 164 | restaurante.o.arcada@gmail.com
https://www.facebook.com/oarcadasafara/

Encerra: quarta-feira ao jantar e quinta-feira todo o dia
Especialidades: ensopado de borrego à pastora, migas de espargos com mista de porco preto, migas à alentejana com entrecosto frito, caldo de bacalhau com espinafres e queijo fresco, caldo de toucinho, sopa da panela

Café Restaurante O Meia Bola

Largo Luís de Camões, 14-15
7875-052 Safara
Contacto: 285 935 152 / 966 928 241 | rest.meiabola@hotmail.com
https://www.facebook.com/CAFE-Restaurante-MEIA-BO-LA-1647326162195036/

Encerra: terça-feira
N.º de lugares: Interior: 52 | Exterior: 16

Tapitas Food & Drinks

Praça 25 de Abril, 4A
7875-053 Safara
Contacto: 964837679
Encerra: segunda-feira e terça-feira
Especialidades: ovos rotos com tomate e manjeriço; taco de camarão com puré de abacate; naco de novilho; tarde merengada de limão

SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO

Snack-Bar D. Afonso

Rua Lopo Sencas, 1
7875-181 S. Aleixo da Restauração
Contacto: 969 330 245 | d.afonso.santoaleixo@hotmail.com

Encerra: quinta-feira
Especialidades: cozido de grão, feijoada, choquinhos fritos

"O TIJOLO"

Telefone
285965043
R. da Igreja, 7875-358
Santo Aleixo da Restauração

SANTO AMADOR

O Recanto da Maria

Rua do Poço, 2
7875-260 Santo Amador
Contacto: 968 358 058
ermelinda.reis@hotmail.com
Encerra: quarta-feira

GRANJA

O Orvalha

R. Álvaro Afonso, 40,
7240-012 Granja Mourão
Contacto: 266 577 154
Encerra: segunda-feira
Especialidades: pratos típicos alentejanos

ESTRELA

Sabores do Guinapo

Associação de Moradores
Rua da Parreira, 7885-260 Estrela
Contacto: 927 535 131
Encerra: segunda-feira



AGÊNCIA FUNERÁRIA ROSADO

Serviços Fúnebres, Flores, Cremações

Tratamos de toda a documentação para reembolso do funeral

Mais informações
966 412 755

Rua Engº Luis Guinapo Feronha - 7995-061 AMARELEJA





APANHADOS CÃO NO TELHADO???



ADIVINHAS

1. Qual é a coisa, qual é ela, que varre o céu todos os dias?
2. Qual é coisa, qual é ela que quem as dá fica com elas?
3. Qual é coisa, qual é ela, que aberto guarda tudo e fechado não guarda nada?
4. Numa casa de 12 meninas, cada uma tem quatro quartos, todas elas usam meias e nenhuma usa sapatos. O que é?
5. O que será, que será, que são sete e são irmãos. Cinco vão à feira e só dois é que não?
6. Anda, anda... e nunca chega ao seu lugar. O que é?
7. Tem pescoço e não tem cabeça. Tem braços e não tem mãos. Tem corpo e não tem pernas.
8. Qual é coisa, qual é ela, que não tem pés, nem corpo, nem bico, mas pode ter um filho, com pés, corpo e bico?
9. Qual é a coisa, qual é ela, que pode passar pelo sol sem fazer sombra?
10. Qual é a coisa, qual é ela, que é grande antes de ser pequena?

Soluções na Pág. 24

SABIA QUE ?

...Na Grécia antiga, o anfitrião tomava o primeiro gole de vinho para garantir aos hóspedes que o vinho não estava envenenado, daí vem a expressão e o brinde: "SAÚDE".

...Durante 800 anos existiu um microestado entre Portugal e Espanha. Couto Misto, como era chamado, consistia numa pequena área fronteiriça com cerca de 27 Km², localizada no norte da Serra do Larouco. A sua organização era independente e não dependia nem da coroa portuguesa, nem da espanhola. Acolhia foragidos da justiça de ambos os territórios vizinhos e não fornecia soldados a qualquer um deles, mas era também isento do pagamento de impostos, podendo-se nele comercializar livremente e cultivar o que se entendesse. Os seus habitantes eram livres de escolher a sua própria nacionalidade: portuguesa ou espanhola.

...É costume chamar 'alfacinhas' aos naturais de Lisboa. Termo que provém da Lisboa primitiva que era famosa pelo cultivo de alfaces.

...Acredita-se que a origem do porco preto se deve a animais trazidos para a Península Ibérica pelos Fenícios da costa oriental do Mediterrâneo (atual Líbano), onde se cruzaram com javalis.

...Com 10 milhões de oliveiras, o maior olival do mundo situa-se em Portugal, em Ferreira do Alentejo - Herdade do Marmelo.

...O mais antigo e mais produtivo sobreiro existente no mundo é o Assobiador, em Águas de Moura, no Alentejo. Plantado em 1783, este sobreiro tem mais de 14 metros de altura e 4,15 metros de perímetro de tronco.

...Os ratos não gostam de queijo! Em 2006, um estudo da Universidade Metropolitana de Manchester mostrou que os ratos não só não gostam de queijo, como o evitam. Segundo as conclusões da investigação, estes animais não se sentem atraídos pelo cheiro do queijo, preferindo grãos de cereais e restos de fruta e de comida humana.

ANEDOTAS



Neste emprego sinto-me como peixe na água!

Pergunta o amigo:

- Que fazes?
- Nada, nada...

GNR apanha ladrão que acaba de assaltar uma senhora.

GNR confronta ladrão com a pessoa assaltada:

- O que lhe roubaram?
- O relógio, responde a senhora. Indignado, diz o ladrão:
- Não é verdade! A senhora deu-mo!

Admirada a senhora pergunta:

- Quando é que lho dei?
- Quando lhe apontei a pistola...

O vendedor de jornais apregoa:
- 94 pessoas enganadas num só dia!

Uma senhora compra o jornal. Vendedor apregoa:

- 95 pessoas enganadas num só dia...

O José e o António carregavam um piano pelas escadas de um prédio alto. Já estavam no 10º andar quando pararam para descansar. Diz o José para o António:

- Vai ver quantos andares faltam. Passados alguns minutos, António regressa e diz:
- Tenho novidades! A boa notícia é que só faltam 3 andares. A má notícia: o prédio não é este...

Joãozinho para o pai:

- Pai, tenho duas notícias para lhe dar. Uma é boa outra é má. Qual quer primeiro?
- Filho, conta-me primeiro a boa notícia!
- Pai, passei em todos os exames com excelentes notas.
- Parabéns filho! Estou muito orgulhoso! Conta-me agora a má notícia...
- Pai, a primeira notícia que lhe dei era mentira...

RECEITAS DA AIDA

BOLO DE NOZES



Por: Heidemarie Sutbner Lucas

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 250 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 250 g de farinha
- 1 cálice de vinho do Porto
- 1 colher de chá de pó Royal
- 200 g de miolo de noz



Preparação:

- Bater os ovos com o açúcar, juntar a manteiga amolecida e o vinho do Porto
- Continuar a bater e, de seguida, juntar a farinha e o fermento;
- Quando a massa estiver homogénea juntar as nozes e misturá-las levemente
- Levar ao forno, a 180 graus, em forma redonda, untada de manteiga e polvilhada de farinha;
- O tempo de cozedura pode variar consoante o forno. Controlar, usando um palito que, em estado seco, está em condições de tirar o bolo.



SURRA BURRA

À MODA D' O ARCADA

Por: Ana Gaspar, Francisca Pato e Ana Paula Torrado

Ingredientes:

- Fressura de porco (pulmões, fígado, coração)
- Banha
- Alhos
- Louro
- Pimenta preta em grão
- Sangue de porco (aparado num tacho com um pouco de vinagre, mexendo sempre para não atalhar)
- Cominhos
- Cravinho
- Vinagre
- Laranja
- Água
- Sal

Preparação:

- Pica-se a fressura de porco.
- Frita-se em banha de porco com alho pisado, o louro e os grão de pimenta, cominhos e cravinho.
- Quando a carne estiver bem frita, deita-se água na fritura e deixa-se levantar fervura.
- Junta-se o sangue, um golpe de vinagre e a laranja partida às rodelas.
- Deixa-se ferver mais um nadinha e prova-se a gosto.

HERDADE DOS ARROCHAIS

TINTA CAIADA ESPUMANTE ROSÉ BRUTO

A combinação deste ESPUMANTE ROSÉ BRUTO NATURAL DE TINTA CAIADA com surra burra é uma escolha ousada mas deliciosa, que equilibra a intensidade do prato com a frescura e elegância deste vinho.

A surra burra, tão típica do Alentejo, caracteriza-se por sabores ricos e intensos, graças à mistura de sangue fresco, azeite, alho, pão e especiarias.

Por outro lado, este espumante oferece uma acidez vibrante e notas frescas, como frutos citrinos e gengibre, que ajudam a cortar a gordura do prato, limpando o paladar a cada gole. Além disso, as bolhas finas e persistentes do espumante elevam a experiência sensorial, proporcionando leveza e sofisticação ao contraste com a textura densa da surra burra.

Este vinho deverá ser consumido à temperatura de 6°C a 8°C. Também acompanha bem com outros pratos de culinária requintada, pratos de peixe e mariscos.



Café Cervejaria "Pêra"

Desde 1958

Rua da República, 32
7885-023 Amareleja

+351 967 369 371



SOLUÇÕES DAS ADIVINHAS:

1. A língua; 2. As quedas; 3. O guarda chuva; 4. O relógio; 5. Os dias da semana; 6. O moinho; 7. A camisa; 8. O ovo; 9. O vento; 10. A vela.

Jornal Terras de Sol - Versão online



terrasdesol.pt

Jornal Terras de Sol