

ATITUDE ALENTEJANA

FORÇA SERENA NO CORAÇÃO DO GUADIANA INTERIOR



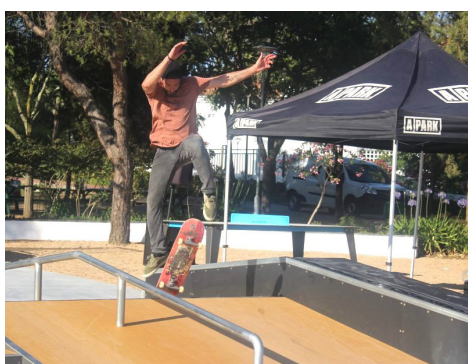
Pág. 23



Festival da Juventude

Amareleja

PÁG. 04



Parque das Gerações

Mourão

PÁG. 12



Aldeia Histórica da Raia

Granja

PÁG. 13



Dia Mundial Ambiente

Póvoa de São Miguel

PÁG. 05



TOIROS BRAVOS

JOAQUIM GRAVE - HERDADE DA GALEANA

PÁG. 26



HORÁCIO GUERRA

HOMEM DE MIL OFÍCIOS

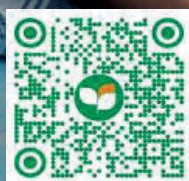
PÁG. 14

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



A GRATIDÃO É A MEMÓRIA DO CORAÇÃO...

Por: João Catalão
(Diretor)

jcatalao@terrasdesol.pt

Temos tudo para estar gratos!

Habitamos um espaço único, povoado por gente de trabalho, mas também um povo que aprecia o convívio, respeita e segue as tradições e sabe ser amigo do seu amigo.

Saber apreciar e estar grato por aquilo que se tem, é uma qualidade muito nobre. Esta forma de estar, ganha cada vez mais relevância quando observamos as carências, confusões, tensões e as incertezas que existem por esse mundo fora.

Saudamos o Alentejo em geral, e o Guadiana Interior em par-

ticular, e as suas gentes, pois acreditamos que existe cada vez mais consciência de que aqui se usufrui de uma crescente qualidade de vida que importa salvaguardar, fazer evoluir e desfrutar dela.

Dedicamos esta edição a um tema - Atitude Alentejana - que iremos tratar ao longo de várias edições como forma de reforçar a motivação e mobilização de quem aqui vive, para que, individualmente e em conjunto, sejamos capazes de contribuir, cada vez mais, para afirmar a região como um local onde é cada vez melhor crescer, viver, conviver, trabalhar, investir.

A **Atitude Alentejana** é sinónimo de um jeito característico dos alentejanos: vive-se a vida num ritmo tranquilo, simples, sereno e sem pressas.

Valorizam-se as coisas simples e descomplexadas. Desfruta-se do tempo e do espaço. Enfrentam-se os desafios com coragem e força. Aprecia-se a natureza e aquilo que ela proporciona.

Esta forma de ser e de estar é, e será cada vez mais, apreciada, valorizada e procurada por gente de todo o mundo. Por isso, existem cada vez mais pessoas, a tomar a decisão inteligente

de se juntar a nós.

UMA NOVIDADE:

O Jornal Terras de Sol cresceu! Nesta edição temos mais páginas, maior tiragem e maior cobertura de Freguesias da região.

A Câmara Municipal de Mourão, à semelhança da Câmara Municipal de Moura, decidiu também apoiar o Terras de Sol, permitindo-nos assim passar a incluir notícias das freguesias da Aldeia da Luz e de Mourão.

Estamos gratos e cada vez mais motivados para continuar esta caminhada de partilha...



AMARELEJA
Farmácia

285 982 130

SANTO ALEIXO Rest.
Posto Farmacêutico

285 965 318

farmaciaavelli@gmail.com

NA AVELLÍ PENSAMOS EM SI!

Após meses de preparação, abrimos no passado dia 26 de maio as portas das novas instalações do Posto de Medicamentos em Santo Aleixo da Restauração (no antigo Posto dos Correios).

Com um ambiente mais moderno, acolhedor e preparado para melhor atender os nossos utentes.

Estamos a preparar NOVOS SERVIÇOS, para atender às necessidades da população!

Farmácia Avellí, a sua saúde importa-nos!

FICHA TÉCNICA

Notícias Terras de Sol • Jornal Regional • Distribuição Gratuita • Tiragem 2000 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, Helena Batista, 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:





FESTA FINAL DE ANO UNIVERSIDADE SÉNIOR

Os alunos do Pólo de Amareleja da Universidade Sénior de Moura dinamizaram a festa de final de ano na Torre do Relógio, com diversas atividades como **Teatro; Poesia; Música; Mostra de Roupas Antigas e de Histórias; Jograis.** Parabéns aos alunos e professores que se envolvem ao longo do ano em atividades que promovem o conhecimento, favorecem o envelhecimento ativo e o convívio.

À iniciativa associou-se ainda o **mini Mercadinho de S. João, da Paróquia da Amareleja** com bazar, artesanato, rifas e bar. Este Mercadinho tem como objetivo angariar fundos para recuperar a Casa da Palmeira.



Foi com grande adesão e animação que decorreu mais esta edição do Festival, organizado pela Junta de Freguesia e com apoio da CMMoura, mobilizando jovens e graúdos de toda a região, e não só!

Para o ano há mais!



CAMPEONATO DE SNOOKER

Está a decorrer na Sociedade Recreativa Amarelejense o Campeonato de Snooker, com 35 inscritos. A participação e o entusiasmo estão a exceder todas as expetativas!

O Campeonato é à melhor de 5, o que significa que cada participante terá que realizar 170 partidas, pelo que se antevê que o Campeonato não termine antes do final do verão.

A aposta neste Campeonato tem contribuído para grande convívio entre jogadores e todos os Associados desta Sociedade.

Os famosos caracóis habilmente confeccionados pelo António Costa têm sido um petisco muito apreciado pelos jogadores e pela assistência!



DIA MUNDIAL DO AMBIENTE 5 DE JUNHO

Aqui está bem patente uma forma criativa de assinalar a efeméride do Dia Mundial do Ambiente, um tema cada vez mais marcante na vida dos ecossistemas e de todos nós.

A Professora Carla Franco, com apoio da comunidade escolar do Jardim de Infância da Freguesia da Póvoa de São Miguel, levou a efeito a **construção e fixação de alguns abrigos/casas destinados a aves**, nomeadamente, pintassilgos, pardais e outros pássaros de pequeno porte que todos os dias disfrutam das duas árvores plantadas no recreio do Jardim de Infância.



COM OS INCÊNDIOS... TODO O CUIDADO É POUCO !

Em 6 de Junho passado deflagrou um pequeno incêndio na **Herdade da Coutada**.

Felizmente, **o mesmo foi rapidamente extinto pelas corporações de bombeiros presentes, cujo profissionalismo é de louvar**. Da ocorrência não resultaram danos aparentes, sendo que as Autoridades de Segurança abriram o respectivo Auto.

Aproveitamos esta ocorrência para reforçar o apelo à população para o perigo acrescido de incêndios nesta época de verão. Na realidade: todo o cuidado é pouco!



A caravana de motociclistas da 27ª edição do PORTUGAL DE LÉS-A-LÉS passou também, a meio da manhã do passado feriado 10 de Junho pela Póvoa de São Miguel, com destino a Moura.

A população pode contemplar e comentar com interesse os magníficos veículos de 2 rodas!



A Junta de Freguesia apoiou a deslocação e os bilhetes das **artesãs disponíveis para a visita de um dia à FIA - Feira Internacional do Artesanato** em Lisboa, que decorreu entre 28 de Junho e 6 de Julho.

ATL VERÃO 2025

De 1 de Julho a 29 de Agosto

25€
INCLUI SEGURO +
T-SHIRTS +
BÔNE + VISITAS

9h às 12:30h
Dos 3 aos 12 anos

Inscrições
DE 26 de Maio a 6 de Junho
ao balcão da junta

Atividades aquáticas,
Jogos
Culinária
Cantinho das artes
Piqueniques
Passeios...

PARTICIPE!

BOMBA DE GASOLINA EM SAFARA “QUEM VEM À NOSSA CASA É AMIGO”

Tudo começou quando uma prima de **Augusto Leonardo Fialho**, lhe perguntou se queria comprar o terreno que era do pai dela, que havia morrido.

Tratava-se do terreno onde está atualmente a Bomba de Gasolina de Safara. Augusto e a mulher, **Maria da Conceição Neves**, entusiasmados com o facto de não haver nenhuma gasolinera em Safara assim o fizeram e meteram o projeto à Câmara.

- Teve os seus senãos, como todos os projetos têm, mas lá se conseguiu - comenta a Conceição.

A bomba abriu em 2001 e o café abriu um ano depois, em 2002. Enquanto Revendedores de gasolina tiveram que arranjar uma marca. Primeiro a bomba chamou-se **REDIL** e depois passou a **LUBRIDÃO**, marca que ainda hoje possui.

- **Tem valido a pena. Não temos razão que queixa** - afirma Maria da Conceição.

Quanto aos clientes refere que são essencialmente locais e viajantes que por ali passam. Durante a conversa sobre o mercado da gasolina em Portugal e em Espanha, percebemos que se as pessoas fizessem contas não iriam tantas vezes me-



ter combustível a Espanha. Além de combustíveis, aqui também se vende Gás BP.

- Quanto ao Café os clientes são bastante fiéis! - refere a Conceição com orgulho. Muitos vêm cá todos os dias.

Muitas vezes no Café há bastante animação, sobretudo quando os grupos se juntam ali à tarde, bebem umas cervejas, cantam e convivem - comenta, acrescentando que grupos de motoqueiros passam e param ali muito. Há 3 anos, por altura do evento Portugal de Lés-a-Lés, que passou em Safara, o movimento na LUBRIDÃO foi impressionante!

Alguns ciclistas também param aqui.

Petiscar no Café da Bomba também é possível, nomeadamente: caracóis, camarão, tapas de carnes, sandes e pastelaria variada.

Os filhos do casal, Duarte Jorge e Paula Alexandra já lhes deram 2 netas amorosas (Clara e Maria Luisa), curiosamente com 4 meses de diferença.

Na Bomba também trabalha há 20 anos o **Manuel Luis Rocha Valet**, conhecido por o **Santo Amadorenho**, natural de Santo Amador, que vive em Safara porque casou com uma prima de Augusto Fialho.

- **Temo-nos dado bem nestes 20 anos** - acrescenta a Conceição com orgulho.



CRUZ VERMELHA PORTUGUESA DELEGAÇÃO DE SAFARA E SOBRAL DA ADIÇA

A Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa de Safara e Sobral da Adiça, cujo Presidente e Vice-Presidente são, respetivamente, o **Joaquim Baptista** (Safara) e **João Diniz** (Sobral da Adiça), que funciona no largo da Igreja de Safara, foi fundada em **24 de maio de 2009** e conta já com **13 Colaboradores**, 10 dos quais são **Motoristas/Socorristas**, 2 são **Administrativas** e 1 é **Mecânico**.

Neste momento fazem transporte de doentes, urgentes e não urgentes.

Um dos pilares da Cruz Vermelha é o voluntariado. Por isso, também têm voluntários da juventude que fazem diversas atividades com outros jovens.

No escritório recebem quotas dos

Associados, marcações de ambulâncias para consultas/exames, fazem atendimento telefónico e também têm uma parceria com o INEM, dispondo de ambulâncias de emergência.

Também há um Posto da Cruz Vermelha situado no largo do mercado no Sobral da Adiça, o qual funciona essencialmente como casão de ambulâncias.

O atual edifício é alugado aos Correios, enquanto não se realizam as obras num edifício na Rua de São Francisco, doado pela mãe de um colega que faleceu em acidente em 2019.

CONTACTO: 910014499

HORÁRIO: 08:30h - 12:30h

14:00h - 17:00h



FESTAS EM SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO



Em Santo Aleixo realizam-se anualmente 2 grandes Festas: Festa de Santo António (maio) e Festa da Tomina (agosto). As duas Comissões de Festas articulam-se para a preparação dos festejos. CONHEÇA COMO...

Os membros das Comissões são cada vez mais jovens. Devido à responsabilidade os pais dos festeiros apoiam-nos a vários níveis. **Antónia Fachadas, mãe de um dos festeiros da Comissão da Festa de Santo António 24/25, explicou-nos como funcionam as Festas em Santo Aleixo da Restauração.**

Como é constituída a Comissão de Festas?

Tem 4 meninos e 4 meninas. Como se movimenta bastante dinheiro, nós, os pais, apoiamos na organização e gestão da Festa.

As Comissões são eleitas em que mês?

A da Festa de Sto. António é no 1º fim de semana de maio. Os elementos da nova Comissão, convidados durante o ano anterior, acompanham a Festa e a partir daí começam a trabalhar até maio do ano seguinte.

E quando assumem a Comissão?

No domingo. Os festeiros antigos, os atuais, chamemos-lhe assim, fazem a festa, organizam e contratam o que acontece nos 3 dias. A exploração da restauração já é feita pelos festeiros novos, para começarem a angariar dinheiro para a sua festa. No domingo já tratam de tudo, mas os espetáculos ainda são responsabilidade da Comissão "antiga".

A partir de junho, a Comissão de Festas de Sto. António dispõe do jardim para fazer comida para a população, angariando dinheiro.

As atividades de fim de semana, servem para angariar dinheiro, e **são já uma obrigação que população nos**

"exige", para terem animação na aldeia e poderem prescindir de fazer comida ao fim-de-semana.

A Comissão da Festa de Sto. António é responsável por todos os fins de semana até final de agosto. De setembro até maio, os grelhados passam a ser da responsabilidade da Comissão da Festa da Tomina.

E as receitas são para quem?

Reverte tudo para as Festas. Quando termina cada Festa, se sobrar dinheiro, a Comissão investe-o nas necessidades sentidas ao longo do ano ou deposita-o na conta da Associação.

A Comissão da Festa da Tomina 2025 já está constituída?

Sim, são 9 festeiros, mais adultos. A comissão da Tomina trabalha de agosto a agosto.

Quais são os momentos altos na Festa de Sto. António, em maio?

A parte religiosa, a animação musical e gastronómica e o fogo de artifício. Sexta de manhã há foguetes e à tarde tourada. O presidente da festa, que tem em sua casa durante todo o ano o estandarte de Sto. António, acompanhado pelos colegas, vai à Ermida deixá-lo junto ao Santo. É acompanhado pelo estandarte da Festa da Tomina, de Nossa Senhora das Necessidades, pela mão do então presidente da Festa. O último volta para a igreja. Este estandarte também se mantém em casa do presidente da Tomina todo o ano. À noite há baile.

O sábado é o ponto alto em termos religiosos. A alvorada acompanhada pela banda de música toca pelas principais ruas da aldeia, com paragem obrigatória: à porta do Presidente atual, à porta dos festeiros novos, à porta da Sociedade PimPim, na Junta de Freguesia e no Posto da GNR.

A Bênção dos Guiões é ao meio-dia. O estandarte e imagem de Sto. António saem da Ermida ao meio-dia e

descem até à Fonte de Arouche. Aí encontram-se com os 3 guiões e respetivos Santos que saíram da igreja e vieram ao seu encontro: Nossa Senhora de Fátima, Santo Aleixo e Sagrado Coração de Jesus.

O guião de Sto. António cumprimenta os restantes guiões e juntos voltam para a Ermida. Aí aguardam a hora da procissão que percorre as principais ruas da aldeia. No final vão até à Ermida, deixam Sto. António e voltam para a igreja. O estandarte de Sto. António, no final da procissão, é levado e entregue na casa do Presidente novo, que o guardará até ao ano seguinte.



À noite há fogo de artifício e os festeiros, em pares, vestidos a rigor, abrem o baile. Domingo é dedicado ao convívio junto à Ermida com comes e bebes, animação, tourada e muito alegria.

Os trajes dos festeiros também são uma tradição...

Sim. Andam vestidos de igual os dias todos. Os vestidos das meninas feitos à medida castanho ou verde, cores relacionados com o Sto. António. As meninas oferecem a gravata aos meninos, igual aos vestidos delas e eles oferecem-lhes um terço.

Quem leva o guião de Sto. António?

Na Bênção dos Guiões é o Presidente da Comissão que está na organização da festa e na procissão já é trabalho do presidente da comissão nova.

E na festa da Tomina em agosto?

Na festa da Tomina, o Santo António e o seu guião vão às Entregas (cerimónia parecida com a Bênção, mas junto à igreja matriz) e há Procissão.



Os festeiros vão à Ermida buscar o Santo António para o levarem para a igreja, onde fica até ao final das 2 procissões (em agosto há uma procissão no sábado pelas ruas da aldeia e no domingo outra com uma volta à igreja, no adro). No final da procissão, vão todos levá-lo à Ermida.

As receitas da Festa da Tomina também reverte para qualquer situação de que a Igreja necessite. Os festeiros os responsáveis pelas velas, pela limpeza e pela manutenção da igreja.

E os peditórios anuais?

Um feito pela Comissão da Tomina (15 agosto) e outro por Santo António (fim de semana seguinte). Vão às casas com o estandarte da respetiva festa e cada pessoa dá o que pode: dinheiro ou produtos (ovos, fruta, animais), que à noite serão leiloados.

O povo de Santo Aleixo é muito generoso. É um povo de se lhe tirar o chapéu!!!

Tem muito orgulho nas suas festas e está sempre disposto a ajudar.

Por último, quero evidenciar a prestação de **António Maiôr, mais conhecido por Boneco, natural e habitante de Santo Aleixo**, que tem a função de acompanhar todos os atos em que o estandarte intervém. É ele que, com o tambor e a flauta, segue na frente e anuncia a sua chegada.



Dada a extensa experiência, é ele que encaminha os festeiros e os ajuda no percurso, o qual também obedece a regras específicas.

Santo Aleixo da Restauração é um povo cheio de tradições, as quais honra com muito orgulho e pelas quais trabalha, arduamente, ano após ano.



PROCISSÃO DAS VELAS EM SANTO AMADOR



A fé não se explica. Sente-se. E não é exclusivamente religiosa. Tem-se fé num partido político. Num clube de futebol. Numa pessoa inspiradora. E em muitos mais dogmas que cada ser humano sente como seus.

A vida tem fases, como a lua. Assim é também com as crenças, mais ou menos enraizadas, ao longo da vida.

Quanto a mim, educada como todas as crianças na religião católica, sem frequentar assiduamente o culto, tenho vivido momentos especiais. As procissões em honra de padroeiros, comunhões, casamentos, batizados e procissões das velas são exemplos desses momentos.

Destas últimas, a memória transporta-me para as primeiras a que assisti, num tempo em que a eletrificação ainda era futuro, e onde apenas as velas bruxuleantes iluminavam nas ruas os rostos das mulheres, enquanto criavam sombras humanas de enormes proporções nos muros do casario. Os homens, esses, não se misturavam. Iam em amálgama atrás dos cordões de mulheres e crianças que ladeavam a Virgem Maria.

Enquanto quem ia na procissão rezava e cantava, as enlutadas ficavam entre portas e janelas, de onde saíam vultos projetados para a rua, pela ténue iluminação dos candeeiros a petróleo, e viam passar Nossa Senhora, chorando baixinho, numa ladainha constante, carpindo dolorosas partidas de familiares e amigos. **Nesse tempo, algumas de nós crianças, por promessa dos adultos, erámos vestidas de imaculado branco, com enormes asas nas costas, e assim, de anjos, íamos no cortejo atrás da Virgem Maria.**

Recorda-me depois os regressos a casa nessas noites, onde algumas velas ainda se encontravam acesas nas janelas já encerradas e onde, pela escuridão da noite, e pela mão da minha mãe, vinha assimilando o serão enigmático e um pouco medonho que acabara de vivenciar.

Passou meio século. Nem sei como passou. Tamanha a rapidez que o tempo tem de passar pelo tempo... Há agora iluminação elétrica nas ruas. E nem uma via sequer é de terra batida. Há carros, muitos carros. Quase mais do que o número de habitantes a aldeia tem. Há assim mesmo um reconforto de ruralidade, nem que seja pelas ruas despidas de gente. De gente somos menos. E párvulos quase nem há. Apenas algumas crianças já mais crescidas que frequentam o primeiro ciclo ou a escola na cidade.

As mulheres de outrora agora somos nós. Mais jovens no vestir. Menos velhas no sentir. Mais leves no carpir. E mais distantes da religião que questionamos mais que nunca.

Procuram-se também outras alternativas espirituais que proporcionem paz e harmonia, nestes dias cada vez mais conturbados, pelo ruído de tudo e de nada, que nos entra portas adentro.

A igreja católica, que em tempos de conversão fez coincidir datas com as das ancestrais celebrações pagãs, assiste a muitas das suas celebrações serem comemoradas pelo povo numa miscelânea entre ambos, o ateísmo e as vicissitudes mundanas. Assim é pelo Natal, pela Páscoa e pelo ano afora. E que bem sabe.

Este ano, no início de Maio, mês de Maria

e das procissões noturnas que retenho na memória, decidi que também rezaria o terço, pelo rosário azul celeste, o único que possuo e tenho em casa. Lá fui, com exceção de meia dúzia de noites, às 20:30, rezar a Maria, tornada Fátima. Não lhe pedi o mundo e nem tudo me foi atendido. Mas fé é assim, seja em Deus, seja nos homens. Se só a tiveres quando tudo te é ofertado e a perdes quando não, fraco és e melhor ser humano não te tornarás.

Rezado o terço àquela hora, todos os dias, por dúzia e meia de mulheres, mais uma menos uma - precisão que se for imprecisa tanto faz -, chegou a noite do terço rezado entre igreja e procissão.

A mesma Maria de sempre e que sempre encontramos no altar, está agora num andor, entre flores e verdura, que mulheres pela manhã trataram de ajeitar embelezando o conjunto.



A população - mulheres e algumas crianças - vem chegando à vez. Tomam assento. Cumprimentam-se. E colocam questões de circunstância sobre como vão os teus, como vai a saúde e algum comentário de última hora sobre fulana ou sicrano, preenchendo assim os últimos minutos livres antes da récita do rosário.

Mais que a dúzia e meia, e muitos menos que há cinquenta anos, a igreja compõe-se. São 20:30. Entra o Senhor Padre. Todos se levantam e a todos agradece pedindo que se sentem. **Ultimam-se então os preparativos, silenciam-se as gentes, dando início a um emotivo rosário e a não menos emotiva procissão das velas a Nossa Senhora de Fátima, Virgem**



Por:
Helena Batista

Maria, Mãe de Jesus e Mãe Bendita de todos os que querem crer.

Até há bem poucos anos, a procissão corria parte das ruas da aldeia. Fruto das menos almas deixou de fazer sentido percorrer ruas onde portas e janelas permanecem encerradas à passagem de tão elevados momentos. Faz-se agora a procissão na praça, mesmo em frente à modesta e, ainda assim, imponente igreja.



Nem tudo o que é mau é apenas mau.

A fraca e deficiente iluminação da praça em noites comuns permite que as velas continuem a iluminar os rostos das mulheres que seguem, como outrora, rezando e cantado.

Os homens já não seguem atrás. Estão em ócio nos bancos da praça ou na esplanada da tasca. Em sinal de respeito, levantam-se e assim assistem à passagem da procissão. Alguns acercam-se no final, entram na igreja, para a última oração e o último cante a Nossa Senhora.

No interior, antes do término, o Senhor Padre dirige à multidão palavras de reconforto e fé, enquanto uma menina, cuja timidez felizmente não a afeta, tendo assim toda a liberdade de instintos, do alto dos seus seis ou sete aninhos, ajoelha no centro do círculo que os adultos formaram em redor de Nossa Senhora, e assim permanece.

Canta-se Boa Noite, Maria. Até para o ano se Deus quiser.



A ACONTECER... EM SANTO AMADOR!

4 e 5 JULHO
FESTIVAL ERVANÇUM

31 JULHO - 4 AGOSTO
FESTA EM HONRA
DE SANTO AMADOR



Por: João Diniz

Logo pela manhã, muito cedo, ainda quase não se via, o amigo Chico ia dar o seu habitual passeio matinal pelos arredores da aldeia.

Meteu-se por um caminho abaixo que já bem conhecia e, a dada altura chamou-lhe a atenção um ligeiro movimento debaixo de uma azinheira próxima.

- O que seria aquilo? - pensou.
Aproximou-se um pouco e viu uma lebre deitada na cama no meio dos pastos.

Disse para si: é uma lebre e que belo pedaço de lebre, com tanto que eu gosto de lebre! Mas como é que eu a apanho? Já sei, vou voltar para trás e chamar o meu compadre, que é caçador, pedir-lhe para trazer a espingarda e ele prega-lhe um tiro. Ele é um pouco marteleteiro mas, numa lebre deitada,acerta-lhe com certeza. Depois dividimo-la pelos dois.

Assim fez, bateu à porta do compadre que ainda estava deitado e quando o outro lhe veio abrir a porta disse:
- Traga lá o "funcho" e dois cartuchos que temos ali um belo pedaço de carne para dividir pelos dois, uma lebre que é um disparate, deitada debaixo de uma azinheira.
O amigo preparou-se e lá foram os dois pelo caminho, falando baixo, para não espantarem a caça.

MUITO FOGEM AS LEBRES!...

- Olhe lá compadre, se a você não lhe fizer diferença, partimo-la ao meio e eu fico com a parte da cabeça e você com a parte de trás. Gosto muito daquela parte da cabeça cozida com couve, é muito bom!
- Pode ser, não me faz mal nenhum. Bom, onde é que está o animal?
- É já ali naquela azinheira maior, vamos devagar para não a espantar e falamos baixinho. Olhe-a ali, deitada a seguir àqueles pastos, é das grandes!
- Mas não a vejo, vamos lá mais ao pé.
- Caramba, você é cego? Assim ainda abala, com tanto barulho. Ponha-se lá aqui onde eu estou, até lhe vejo os olhinhos.

**Com tanto movimento a lebre saiu correndo que nem uma flecha.
Ouviram-se dois tiros - truz, truz - e o animal ainda ganhou mais velocidade desaparecendo a seguir a um cabeço...**



- Você é parvo compadre? Você deixa ir embora uma presa daquelas?
 - Eu acho que ainda lhe dei, não a viu mudar o andamento?
 - Esteja calado, não lhe tocou nem com um bago, já me tinham dito que você não acertava nem num burro albardado, mas eu pensava que não era tanto. Deixa, lá se foi o jantar de couve com lebre, fica para a próxima!
- Voltaram os dois para a aldeia discutindo por causa do falhanço da caçada e encontraram um amigo que ia para baixo.
- **O que é que vocês andam fazendo por aqui tão cedo?**
 - **Você vai para baixo? Se encontrar para aí uma metade de uma lebre fugindo com outra metade atrás, a parte da cabeça é a minha e outra parte é aqui do parvo do meu compadre.**

GRUPO CORAL FEMININO “FLORES DA ADIÇA”

Nasceu a 6 de maio de 2013, este Grupo Coral Feminino do Sobral da Adiça, que hoje conta com 8 elementos, dos 52 aos 86 anos.

E porque a história é para se honrar, é de referir que na sua fundação estiveram (ordem alfabética):

- Ana Abília
- Catarina Galamba
- Domingas Xixa
- Eulália Trindade
- Joaquina Túbal
- Maria do Carmo Serieco
- Maria de Fátima Boto
- Maria Manuela Serrana
- Maria Pereira
- Noémia Batarda
- Silvina Serieco



Este Grupo de Cante Alentejano é atualmente presidido por Joaquina Túbal e ensaia na sede que lhe foi cedida pela Junta de Freguesia do Sobral da Adiça, no mercado da aldeia. Para além disso, neste espaço também estão à venda várias peças de artesanato, muitas das quais elaboradas por membros do Grupo.

O Grupo canta não só modas tradicionais, bem como modas com letras criadas por Domingas Xixa.

O Flores da Adiça já tem atuado em inúmeras localidades, por vezes com trajes tradicionais, nomeadamente na Casa do Alentejo em Lisboa, em Alcáçovas, Santa Clara do Loreto, no Festival do Peixe do Rio em Moura, entre outras. Este verão atuaram ou vão atuar, pelo menos, nas Festas de S.Pedro no Sobral da Adiça (28 Junho), no Encontro de Grupos Corais na Amareleja (5 Julho), na abertura da Festa de Nossa Senhora do Ó em Sobral da Adiça (21 Agosto), nas Festas da Tomina em Santo Aleixo da Restauração (29 Agosto a 02 Setembro).





MOURA

página da responsabilidade da câmara Municipal de moura

// OBRAS

Reabilitação do Centro de Saúde de Moura



A Câmara Municipal de Moura publicou em Diário da República, no dia 20 de maio, o aviso de procedimento referente à empreitada de reabilitação do Centro de Saúde de Moura.

O prazo para apresentação de propostas terminou no dia 11 de junho, tendo a empresa Inovbuild - Construção, Lda submetido proposta para execução da obra, que representa um investimento de 1.976.530,30 euros. Recorde-se que, este processo teve início em julho de 2023, na sequência da visita do então Ministro da Saúde, Manuel Pizarro, ao Centro de Saúde de Moura. Durante a visita, o governante pôde verificar in loco as carências da unidade de saúde, reconhecendo a necessidade de uma intervenção mais abrangente do que a inicialmente prevista construção de uma sala de fisioterapia.

Em novembro de 2023, no âmbito de uma reunião na CIMBAL, que contou com a presença do então Secretário de Estado da Saúde, Ricardo Mestre, decorreram negociações entre o Presidente da Câmara Municipal de Moura, Álvaro Azedo, e o representante do Governo. Estas negociações resultaram num aumento significativo da dotação financeira inicialmente prevista, passando de cerca de 100 mil euros para 1,5 milhões de euros, verba atualmente destinada à requalificação do Centro de Saúde de Moura.

No dia 29 de janeiro de 2024, foi assinado um protocolo de colaboração entre o Município de Moura e a ULSBA, com vista à concretização do projeto. A candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) foi submetida, pela Câmara Municipal de Moura, no dia 31 de janeiro, tendo a sua aprovação sido comunicada ao Município no dia 31 de maio de 2024. Posteriormente, a 4 de junho do ano passado, decorreu em Lisboa a cerimónia de assinatura do contrato de financiamento entre o Presidente da Câmara Municipal de Moura, Álvaro Azedo, e a atual Ministra da Saúde, Ana Paula Martins. Contudo, quase dois meses após a cerimónia realizada em Lisboa, o atual Governo solicitou que o contrato fosse novamente assinado, desta vez em formato digital, pelo Presidente do Município, no dia 22 de julho. Apenas a 10 de setembro de 2024, sensivelmente três meses depois, o Ministério da Saúde procedeu à respetiva assinatura do documento e devolução de um exemplar do contrato ao Município. Já em 2025, a proposta para o lançamento da empreitada de reabilitação e ampliação do Centro de Saúde de Moura foi aprovada por unanimidade em Reunião de Câmara realizada a 14 de maio, tendo sido agora publicado o respetivo aviso em D.R.

A Câmara Municipal de Moura entende que esta intervenção representa um passo essencial na melhoria da resposta em cuidados de saúde no concelho de Moura, reforçando o compromisso do Município com a qualidade de vida da sua população, bem como com as condições de trabalho dos profissionais de saúde que ali exercem a sua atividade.

// OBRA

Reabilitação de pavimento e substituição de infraestruturas em Safara

Encontra-se em fase de adjudicação o procedimento relativo à empreitada de Reabilitação do Pavimento e Substituição de Infraestruturas de Águas de Abastecimento e de Drenagem de Águas Pluviais na Rua de São Sebastião e Rua Dr. Francisco Simões de Brito Miranda, na freguesia de Safara.



A intervenção, promovida pela Câmara Municipal de Moura, representa um investimento de cerca de 790 mil euros, com o objetivo de melhorar significativamente o sistema de abastecimento de água à população local, bem como a qualidade e segurança dos arruamentos intervencionados. O prazo para apresentação de propostas

decorre até às 18:00 horas do dia 6 de junho de 2025. A obra tem um prazo de execução previsto de 90 dias a partir da data de consignação.

Com este investimento, a autarquia reafirma o seu compromisso com a valorização das infraestruturas públicas e com a melhoria das condições de vida da população de Safara.

// SERVIÇOS MUNICIPAIS

Novo autocarro ao serviço do concelho de Moura

O Município de Moura recebeu o primeiro de dois novos autocarros adquiridos com o objetivo de apoiar o movimento associativo local e as atividades escolares, contribuindo assim para melhorar as condições e a qualidade do serviço prestado à população.



O novo veículo, com capacidade para 29 passageiros, representa um investimento de €175.644,00. Até ao final do mês de julho, está prevista a chegada de um segundo autocarro, este com 55 lugares, que permitirá reforçar a frota automóvel do Município e responder de forma mais eficaz às necessidades da comunidade.

Esta aquisição insere-se numa estratégia de modernização e reforço dos meios ao serviço da autarquia, que tem vindo a ser concretizada nos últimos anos. Recorde-se que, em abril, o Município de Moura procedeu também à aquisição de dois novos Dumper Rígidos, num investimento de €84.378,00, e de um cilindro para apoio aos trabalhos de manutenção de ar-

ruamentos e caminhos no concelho, num investimento adicional de €28.290,00.

Com estes investimentos, o Município de Moura reforça a sua capacidade operacional e reafirma o compromisso com a melhoria contínua dos serviços prestados à população.



QUEM CONTA
UM CONTO...

Por: Francisco Honrado Lucas

A avó Augusta, quase no fim da vida, era raro o ano em que não ia passar uma semana a Lisboa para ver o seu “Arrenaldo”, assim chamava ao filho que fez o serviço militar na capital e por lá casou.

Com grande dificuldade subia as escadas até ao 3º andar e com maior dificuldade ainda as descia. Valia-lhe que tais operações só aconteciam duas vezes. Subia-as à chegada e descia-as quando voltava.

Enquanto lá estava dizia “que tomava conta da neta, a sua Palmira” mas, na verdade, era a neta quem tomava conta dela, pois a criatura com mais de oitenta anos, passados na aldeia ainda sem luz elétrica nem água canalizada, não distinguia um bidé duma torradeira, nem tão pouco a utilização dada a cada um destes apetrechos. “Modernices”, no seu entender.

Em todo o tempo julgo que não terá saído um único dia de casa. Porém, ao fim do dia, quando a nora Generosa voltava do trabalho, bem como o seu “Arrenaldo”, passava o tempo ouvindo, da boca deles, estórias do dia-a-dia lisboeta.

No regresso à aldeia, num serão em casa da Alzira, sua outra nora, relatava em amarelejense vernáculo quanto vira na sua estadia em Lisboa, deixando subentender que passava os dias na rua.

- Se vocês vissem a carrada de carros que passavam naquelas ruas e a velocidade a quiam. Num dia ouvum que pisou dois meninos, ermanitos, que ficaram es-

perneando debaixo do carro, escorrendo sangue por todo o lado e os pais no ôtro lado da rua sem pudêrem passar! Odespois vierom as ambulâncias abuzinando que até a gente s’arrepiaa tôda e lá os luvaram pró hospital. Um dó d’alma!

Mal saímos dali começô logo a chêrar-nos a fumo. Era uma casa ardendo e dêtando fumo pl’as janelas. Munta polícia e muntos bombêros tudo d’encambulhada, enliados nas manguêras querendo apagar o fogo.

Nam tardô nada cuma mulher nam saltasse lá de cima, em camisa de dormir toda a arder. Assim que caíu no chão ôvisse um estrondo e apagôsse. Coitadinha, saltarom-lhos dentes todos, os de cima e os de baixo.

Aquilo sam só desastres, Dês me livre de lá ter de estar sempre!

Tam e rôbos? Os cartêristas sam por todo lado. Cá a mim nam me robavom nam quê nam luvava cartêra. O denhêro quera preciso luvavô no pêto, por baxo do colête. Sorte se atreveriom a despir-me ali no meio da rua, demais a mais uma velha. Ainda se fosse nova! Mas a essas maganas nam nas rôbom eles não! Uma senvergonhice do maior. Andom nuas por as ruas, com tudo a ver-se e os bocanas dos maridos ali ô lado cume se nam fosse nada com eles. Uns cornitos de cabra, éi o queles são!

Assim se referia a avó Augusta à vida nas ruas de Lisboa, por onde ela, garantidamente, nunca passara e, mesmo que o tivesse feito, a sua desmedida falta de vista impedia-a de observar tantos pormenores. Ouviu falar e assumiu os relatos como se tivesse presenciado cada um deles.

Quem agora a ouvia, ainda que duvidasse, não podia contestá-la porque ninguém da audiência, alguma vez tinha posto os pés em Lisboa.

E ela, ciente disso, aos vários contos que ouviu, acrescentou-lhes tantos pontos quantos quis.

FALAS & DIZERES
DO INTERIOR ALENTEJANO

Fonte: “Amareleja – Linguagem Regional e Popular” de Norberto Franco (Edição C.M.Moura – 2002)

- ANDAR AOS APELHOS = andar a apanhar qualquer coisa.
- DEITAR AS GALFÁRRIAS = apanhar, bater. Agarrar-se a uma pessoa.
- EMERDELHAR = sujar. Sujar no sentido de limpar e ainda ficar pior.
- FAZER CARRANCA = fazer má figura.
- IR A AMOSTRAR-SE = ir ao médico.
- MACHACÔCO = baboso, parvo, que aborrece.
- PARECE UM AMOLA-TESOIRAS = pessoa mal vestida, duvidosa, sem merecimento.
- SACUDIR A CAGAITA = alhear-se, não se comprometer. Desinteressar-se, passar a outro.

TEATRO NA AMARELEJA

“AS AVENTURAS DE DOM QUIXOTE E DO FIEL SANCHO PANÇA”
POR: ART THEATRE ENSEMBLE - ENCENAÇÃO: TIAGO DURÃO



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 Tlm: 963 856 409
Rua do Coro, 23 e 23 A 7885-054 Amareleja



E-Rally, Campeonato de Portugal de Novas Energias - PRIO, voltou a ter passagem por Mourão.

A STREET STAGE MOURÃO teve partida junto aos CTT e os carros puderam ser vistos no trajeto Praça da República e Antigas Bombas de Gasolina. uma prova de rali dedicada a veículos elétricos. O evento, organizado pela Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting (FPAK), conta com o apoio das câmaras municipais de Reguengos de Monsaraz e Mourão,

FESTIVAL “TERRAS SEM SOMBRA”



OBRAS NA PRAÇA DE TOUROS

A ampliação dos curros da praça de touros de Mourão já é uma realidade com a assinatura da documentação a 30 de maio entre o Município de Mourão e a empresa “RDF – Construções – Sociedade Imobiliária, Lda”, com vista à execução das obras num prazo de 90 dias, garantindo assim a autarquia que a corrida da festa em honra de Nossa Senhora das Candeias se irá realizar como é de tradição.



Mourão recebeu nos dias 14 e 15 de junho o Festival Terras sem Sombra, a 21ª edição desta festa dedicada aos “Contos da Terra: O Eterno Feminino”.

O programa teve inicio no dia 14, sábado, com a visita à freguesia de Granja, “Um Aldeia da Raia: História e Património de Granja”, mostrando o que de melhor o nosso concelho tem a nível de património e cultura.

O momento alto deste festival aconteceu na noite de sábado com o concerto na Igreja Nossa Senhora das Candeias em Mourão, um “Quarteto de Cordas da Orquestra da Costa Atlântica”, composta por David Lloid no violino I, Fabiana Fernandes no violino II, Catarina Gonçalves na viola d’arco e António Ferreira no violoncelo.

Do programa fez também parte a visita à Herdade de Galeana numa visita orientada pelo proprietário, Engenheiro Joaquim Murteira Grave, representando desta forma a biodiversidade do concelho.

PARQUE DAS GERAÇÕES

Decorreu no passado dia 15 de junho, a inauguração do Parque das Gerações, na Mata de São Bento, um parque que está agora renovado com novo mobiliário e modernizado, pensando nas várias faixas etárias.

A renovação deste espaço inclui a recuperação de alguns elementos já existentes mas bastantes degradados devido à sua antiguidade, bem como novos espaços, nomeadamente mesa de pingue-pongue, futebol de mesa e tabela de basquetebol.

O grande destaque deste local é o Skate Park onde decorreu uma demonstração de skate, BMX e patins em linha pela equipa A PARK.



GRANJA – ALDEIA HISTÓRICA DA RAIA



O Festival Terras sem Sombra, festival do Alentejo, dedicou uma das suas iniciativas à Granja com foco no Património Cultural, reunindo um conjunto de participantes vindos de diversos pontos do país, que assim ficaram a conhecer a riqueza cultural da nossa região.

Após o ponto de encontro nas instalações da Junta de Freguesia para breve apresentação dos objetivos desta iniciativa, o grupo dirigiu-se para a Igreja de S. Brás, classificada como Monumento de Interesse Público, na qual **José António Falcão, Diretor-Geral deste Festival** e investigador na Faculdade de Ciências e Tecnologias da Universidade de Coimbra, explicou a história da Granja, a arquitetura, imagens, pinturas e símbolos desta igreja e da sua Sacristia, que são uma referência no nosso património cultural e religioso.

Em seguida o grupo ainda visitou o Museu do Grupo Coral da Granja, tendo sido de seguida presenteado pela Junta de Freguesia com um lanche no Centro Socio-Cultural da Granja.



Tal como foi referido por José António Falcão, situada no extremo oriental do concelho de Mourão, a Granja cuida de uma herança de séculos.

Última povoação do distrito de Évora antes de pisar solo espanhol, esta aldeia alentejana é mais do que um marco geográfico junto à fronteira: é um território de substratos históricos, de memórias e de persistência cultural.

Implantada a escassos metros da ribeira de Alcarra-che – braço serpenteante do grande lago de Alqueva – Granja é hoje uma das aldeias ribeirinhas do maior lago artificial da Europa.

O lugar remonta ao século XIII, com menções à «Granja do Hospital», administrada então pela Ordem dos Freires do Hospital. A sua posição estratégica junto à raia transformou-a, séculos depois, em alvo recorrente durante a Guerra da Restauração, o que explica, em parte, o apagamento documental da sua história mais remota.

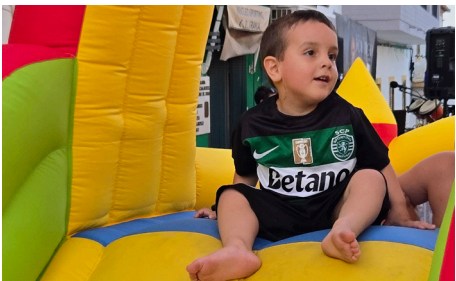
O passado da localidade manifesta-se num riquíssimo património: pontes de origem romana e árabe sobre os rios Alcarrache e Godelim, chaminés mouriscas e, sobretudo, o património religioso.

Esta iniciativa contou com o apoio do Município de Mourão, da Freguesia de Granja e da Direção Geral das Artes.



FESTA DOBRADINHA DO SPORTING

No dia 20 de Junho realizou-se a Festa da Dobradinha do Sporting, no Núcleo do Sporting da Granja. Muita música, convívio e diversão !



ALMOÇO DOS AMIGOS DO BENFICA

No dia 14 de Junho realizou-se na Casa do Povo da Granja um grandioso almoço dos Amigos do Benfica da Granja.

A animação foi grande e, como não podia deixar de ser, todos cantaram o **Hino do Benfica**, a plenos pulmões e com grande dança de cascóis deste afamado e grande Clube.

O almoço, com muitos comes e bebes, prolongou-se pelo dia fora, com muito convívio entre os cerca de 180 adeptos do S.L.B. que fizeram questão de marcar presença, neste já habitual almoço que se realiza anualmente há 10 anos na Aldeia da Granja.



HORÁCIO GUERRA

HOMEM DE MIL OFÍCIOS

Nasceu e vive na Aldeia da Luz.
Antes e depois da Barragem do Alqueva.
Já fez de tudo na vida! Foi barbeiro,
relojoeiro, hipnotizador de palco, músico,
autarca, construtor, comerciante...
Acompanhou o planeamento, construção
e mudança da Aldeia da Luz.
Hoje, aos 71 anos, é um verdadeiro artesão.



Conte-nos o seu percurso de vida...

Fiz muita coisa em pouco tempo... Ainda miúdo aprendi um bocadinho de tudo com os meus tios que faziam carpintaria e cestos, e com amigos que faziam redes de pesca. Aos 15 anos fui para Alverca do Ribatejo, onde me fiz barbeiro. Trabalhei como relojoeiro porque gostava de aprender tudo. Quando estive em Alverca 13 meses, fui aumentado 13 vezes. Na parte dos relógios trabalhei também por cá para as pessoas mais idosas que tinham relógios antigos, que ninguém queria arranjar. Isso trouxe-me grande convivência com as pessoas.

E mais?

Fora daqui também fui hipnotizador de palco. No tempo em que havia hipnose de palco... as pessoas ficam mesmo hipnotizadas...

Como aprendeu a fazer isso?

Aprendi muito depressa. Li um livro e percebi a psicologia da mente. Ainda fiz espetáculos com o Prof. Ruston pelo país inteiro. Andei 2 ou 3 anos naquilo mas depois disse que aquilo não era para mim, porque ele abusava um pouco das pessoas e eu não me sentia bem. Mas foi uma experiência enriquecedora perceber como a mente funciona e nunca deixei de estudar. Por outro lado, a vida do palco, estar aqui hoje, amanhã ali, também não era para mim.

E mudou...

Sim, sempre me geri pelos meus pensamentos e pela minha intuição e sentia que de 4 em 4 ou de 5 em 5 anos tinha de mudar de profissão...

Também toquei acordeão e atuava em muitos bailes. Hoje já toco mal... só para mim e para a minha família e amigos.

Depois tive uma mercearia, que acabei por trespasar. Dediquei-me à construção, com uma empresa que mais tarde trespassei a um emigrante.

Mudei para um café, que é o que está aqui na aldeia, que era meu. Eu é que o construí. Depois fiz uma mercearia e quando já não se podia construir na Aldeia da Luz fui construir para Mourão. Construí ali metade de um bairro.

Como encara todas essas mudanças?

Foi muito enriquecedor. Deu-me muita experiência de vida e aprendi muitas coisas.

E hoje?

Faço todo o tipo de artesanato. Principalmente em madeira.

Qual foi a sua ligação à mudança da Aldeia da Luz?

Estive 20 anos na Junta de Freguesia da Aldeia da Luz, na qual fui Presidente 4 anos, na altura em que se decidiu a construção da Barragem do Alqueva. Por já estar há 12 anos na Junta de Freguesia como Secretário, acompanhei todo o processo. Depois era Vereador, quando se aprovaram os planos de pormenor.

Participou na conceção da Aldeia?

Participei. Medi toda a aldeia, todas as casas, com um engenheiro da EDP, porque era a empresa que construía a Barragem do Alqueva. Ele ensinou-me muita coisa. Ficámos amigos.

Entretanto, como Presidente da Comissão de Moradores da Aldeia da Luz, representei as pessoas da Aldeia durante todo o processo, desde o desenho da aldeia até à entrega das casas.

Foi um processo complicado?

Complicado e agitado a todos os níveis, sobretudo em termos emocionais. Dediquei-me a 100%. Deixei a minha vida porque já não tinha a cabeça para nada, para além daquilo... Foi um processo muito complexo. Desgastante.

Conhecia muito bem a Aldeia da Luz...

Conhecia todos os pontos, casa por casa, por dentro e por fora. Isso permitiu-me ser a única pessoa capaz de estar à frente das reivindicações das pessoas e das situações, falando com moradores, engenheiros, arquitetos e tudo. Envolveu muita gente!

Quantas casas se construíram?

Na Aldeia original eram 252 fogos. Na nova construíram-se 212 fogos, porque houve parcelas que se juntaram. E ainda os equipamentos, como a Igreja, Escola, etc.

E na entrega das casas?

Tiveram de me chamar para entregar as casas. Por ser uma aldeia pequena as pessoas precisavam de ter alguém da confiança delas. Eu tive a confiança do povo. Entreguei-as com dois engenheiros da EDIA.

As pessoas estavam felizes quando lhe entregou a chave?

Não. As pessoas, tal como eu, desde que me lembro, que ouvíamos falar em Alqueva. Vem, não vem. O entregar a chave foi complicado. As pessoas choraram na mudança mas depois adapta-

ram-se, até porque o processo foi longo. Vinham a ver as suas casas. Às vezes achavam que aquilo não estava bom. Houve muita discussão, muitas reuniões.

As pessoas podiam opinar sobre a sua casa?

Podiam. E ficavam escritas algumas coisas que se tinham de fazer, de mudar. Havia situações que as pessoas tinham na aldeia original e que aqui não tinham. A vivência que tinham na outra aldeia aqui era completamente diferente.

Uma aldeia é mais do que um conjunto de casas...

Sim, tem uma comunidade, um enquadramento, uma convivência e características únicas, que muitas vezes não são visíveis. Tudo isso foi complicado. Mas as pessoas aceitavam. Queriam casa por casa e terra por terra. E isso foi-lhes dado!

As vizinhanças foram mantidas?

Em 75% dos casos, sim, porque a configuração da aldeia é diferente. Esta aldeia é melhor que a outra. É nova. Porém, tem problemas de esgotos, de águas, entre outros, por ter sido construída muito rapidamente.

E depois?

Há 20 anos comecei a fazer pequenas coisas de manutenção no Museu da Luz, até hoje. O museu é a minha casa. Monto exposições, faço muita coisa porque não há muita gente aqui que o faça.

E o artesanato?

Comecei a fazer artesanato e pensei em fazer a maquete da antiga Aldeia da Luz. Levei dez anos a fazê-la. Durante a pandemia dediquei-me a cento e tal por cento à construção da maquete, porque me apaixonei por aquilo. Está exposta no Museu.

E quando acabou a maquete?

A partir daí ficou um vazio... e retornei ao artesanato, até hoje.

Onde vende o seu artesanato?

A ideia não é vender... Cada peça é uma paixão. No ano passado, e este ano, vim à Feira das Flores aqui na Aldeia da Luz. Agora vendo algumas peças na loja "Contrabando", em Mourão.



Se alguém lhe quiser encomendar, o senhor faz?

Faço. Se alguém quiser vai à loja Contrabando e o Artur dá-lhe a informação.

Fale-nos da sua família...

Sou casado com a Ana Maria Guerra, temos 4 filhos, a Gina, o Hélio, o Horácio Jorge e o Daniel, e 6 netos a Ana Margarida, o Norberto, a Leonor, o Mateus, a Beatriz e o Rafael.

A Matilde tem 10 anos, nasceu em Bragança, viveu em França e agora reside na Amareleja, onde frequenta o 5º ano. Com apenas 3 anos de prática deste desporto, alcançou o título de Campeã Nacional de Karaté no seu escalão, como atleta da S.F.U.M.A. Sports.

O que te levou a escolher o Karaté?
Quando viemos de França porque os meus pais arranjam cá emprego, eu tinha 7 anos e a minha mãe disse-me que eu tinha de praticar um desporto. Um professor mostrou-nos um cartaz a dizer para nos inscrevermos no Karaté e eu pensei logo em ir para o Karaté.

Em que nível de Karaté estás?
Sou cinturão verde desde Dezembro de 2024 e em Julho vou fazer exame para passar para o próximo nível: cinturão verde e azul.

O que mais gostas no Karaté?
Gosto muito do Kumite (a arte do combate), em que dois karatecas se defrontam numa área de competição de 8 metros quadrados, chamado Tatami. Gosto também muito de conviver com pessoas, de viajar e de aprender a defender-me. O Karaté deu-me muita confiança.

Eu era muito tímida. Quando vim de França não tinha amigos e alguns gozavam comigo por eu ser mais morena. Quando entrei no Karaté ganhei confiança em mim e fiz amigos.



Alexandre Bandeira, um dos Treinadores da Matilde, considera que ela tem muitas qualidades.

“Ela é muito focada, muito concentrada. Presta muita atenção a tudo. Não se distrai com qualquer coisa, mesmo nos sítios onde vai”.

O Treinador da S.F.U.M.A. tem a certeza de que a Matilde pode ter uma carreira nesta área porque tem a genética, a constituição física e o dom do desporto.

“A Matilde é perfeita, extraordinária! É rápida, salta, tem flexibilidade, tem qualidade. Para a idade dela está... maravilhosa!”

MATILDE FERNANDES EUGÉNIO

CAMPEÃ NACIONAL DE KARATÉ



O Karaté dá-me confiança e aprendo a defender-me!

Já pensaste o que gostarias de fazer na vida?
Quero continuar com o Karaté e gostava de seguir para desporto.

Há outro desporto de que também gostes?
Gosto também muito de futebol. Mas não jogo. A minha mãe não me deixou... (comentou a rir).

O que achas dos teus Treinadores na S.F.U.M.A. Sports?
Treino com os dois, o Alexandre Bandeira e o Bruno Jorge. São muito simpáticos e gosto muito deles. São sempre muito carinhosos com todos os alunos e ajudam-nos sempre. São dos melhores de todos!

Quantas vezes treinas por semana?
Normalmente duas horas, três vezes por semana, à segunda, quarta e sexta.

Alcançaste títulos em dois campeonatos especiais, recentemente...
Sim, no Campeonato Regional do Sul fui Vice-Campeã. Nesse Campeonato não foi tão difícil porque éramos três atletas. Depois acabei por perder. Fiquei um bocadinho triste por não ter chegado lá, mas compreendi que toda a gente perde e ganha.

Antes do Campeonato Nacional chorei muito com os nervos. Depois, quando cheguei ao Tatami (tapete) e comecei a ganhar pontos e fiquei mais calma e confiante. Acabei por ganhar o título e a medalha de Campeã Nacional no meu escalão (10/11 anos).

Se o Karaté ensina o autocontrolo,

porque ficas nervosa?
É só às vezes, depende do combate. Este Campeonato Nacional era muito importante e eu gostava muito de ficar em primeiro lugar.

Então a isso chama-se sentido de responsabilidade!
Sim, é!

O que tens aprendido para te controlares sempre melhor?
A respirar e a dar o meu melhor!

O que fazes nos tempos livres?
Gosto de estudar, de ler livros para adolescentes, diários...

Tens irmãos?
Sim, tenho duas irmãs mais novas, a Oceane e a Vitória, que também andam aqui no Karaté.

És boa aluna?
Sou! As minhas disciplinas preferidas são Educação Física e Matemática.

Quem são os teus melhores amigos?
O Arturo e a Maria João que também foram ao Campeonato Nacional.



Que país sonhas visitar?
O Japão, por causa do Karaté. Em Portugal já fui a muitas terras e tenho conhecido muita gente com o Karaté. Já vivi em França e já fui a Espanha.



16 Novembro 2025

TRAIL TERRA DO SOL
AMARELEJA

CAMINHADA
MINI TRAIL
TRAIL CURTO
TRAIL LONGO

INSCRIÇÕES BREVEMENTE

APOIOS:
FREGUESIA DE AMARELEJA
MUNICÍPIO DE AMARELEJA

O exercício físico é um investimento com grande retorno em saúde física e mental.

NUTRIÇÃO

JEJUM INTERMITENTE, SERÁ QUE RESULTA?

O Jejum Intermitente tornou-se popular como estratégia de perda de peso.

Os benefícios do jejum intermitente para o emagrecimento devem-se ao facto de o jejum provocar cetose, um processo fisiológico em que o nosso corpo produz energia utilizando a gordura armazenada.

Além de promover a perda de peso, o jejum promove: inibição do apetite, regulação do trânsito intestinal, melhoria da sensibilidade à insulina, melhoria da saúde cardiovascular, benefícios para o cérebro e cognição, reduz inflamação e stress oxidativo o qual, por sua vez, promove um sono reparador.



Existem vários tipos de jejum intermitente:

- Jejum de 24 horas
- Jejum diário
- Jejum em dias alternados



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

Independentemente do tipo de jejum aplicado, é importante perceber o que devemos ingerir durante o período de refeições, garantindo que o aporte calórico e nutricional seja adequado às necessidades de cada pessoa, que o pretenda praticar.

Porém, é muito importante salientar que algumas condições clínicas não são aconselhadas para a realização de jejum intermitente, como por exemplo:

- diabetes mellitus;
- histórico de distúrbios alimentares;
- grávidas ou lactantes;
- atletas de resistência;
- toma de medicação que dependa de alimentos para absorção;
- entre outras.

Assim sendo, por questões de segurança, o jejum intermitente deverá ser feito com acompanhamento por parte de um Nutricionista, uma vez que a ingestão alimentar, é tão ou mais importante que os períodos de jejum, garantido-se a dieta equilibrada.



Marcações:

961 050 805

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
- Cuidados de Enfermagem ao Pé

FisioAmareleja



Por: Tânia Fialho
(Fisioterapeuta)

O verão é a estação do ano em que as temperaturas ficam mais altas, o que pode levar a alguns problemas de saúde, incluindo a má circulação nas pernas, pois o calor faz com que ocorra uma maior dilatação nas veias o que provoca o inchaço.

A má circulação pode ser causada por uma variedade de fatores, como:

- Obesidade
- Sedentarismo
- Tabagismo
- Hipertensão
- Diabetes

EXERCÍCIOS PARA MELHORAR A CIRCULAÇÃO DAS PERNAS

O calor e a humidade do verão podem agravar os sintomas e aumentar o risco de complicações.

Para evitar problemas de circulação durante o verão, **é importante manter-se hidratado bebendo muita água e evitar bebidas alcoólicas e cafeína, que podem desidratar o corpo.**

É também importante **usar roupas leves e frescas e evitar exposição excessiva ao sol**, especialmente durante as horas mais quentes do dia.

Outras medidas que podem ajudar a melhorar a circulação incluem **fazer exercícios regularmente.**

Deixo aqui alguns exercícios que pode fazer.

Se os fizer todos os dias, ativará a circulação e isso contribuirá para o desinchaço das pernas.



Se sofre de problemas de circulação, é importante seguir as recomendações do seu médico e tomar os medicamentos prescritos, de forma regular, para controlar a condição.

PERGUNTAS PARA... GERAR EMOÇÕES

Emoções são reações psíquicas e físicas em face de determinadas circunstâncias ou objetos.

Existem perguntas que provocam em nós emoções, porque tocam em aspetos que nos são muito íntimos.

Eis algumas:

- Qual foi o momento que mais te marcou na vida?
- Qual é a lembrança mais feliz da infância que tens e com quem é essa lembrança?
- Se pudesses reviver um dia da tua vida, qual seria?
- Se pudesses jantar com alguma pessoa do mundo, viva ou morta, quem seria?
- O que é essencial para ti num relacionamento?



Por: Dr. José Pepo
(Médico)

- Qual foi o maior gesto de amor que alguém já fez por ti?
- Qual é o maior sonho, que ainda não realizaste?
- Qual é o legado que queres deixar ao mundo?



- Qual é o maior medo que ainda não superaste?
- O que é que dá sentido à tua vida?
- O que acreditas que vieste fazer a este mundo?
- O que mais admiras em ti mesmo?
- O que farias de diferente se pudesses voltar atrás no tempo?
- Qual é o segredo que nunca contaste a ninguém?

Estas perguntas não precisam de respostas, são apenas para refletirmos sobre as profundezas da nossa alma.



SUSANA S. JORGE FERREIRA

CERAMISTA CRIATIVA

“Sempre fui fora do baralho! Interesse-me por muitas coisas, mas a cerâmica foi uma paixão, em relação à qual disse: é isto! Ao trabalhar em cerâmica tive a sensação de estar a ser eu, de estar inteira, de me conectar comigo própria”.



Gosta tanto de São Jorge que decidiu dar volta a dois dos seus apelidos para o seu nome profissional ficar: Susana S. Jorge Ferreira. Nasceu em Lisboa há 51 anos, apesar dos pais, Marcelino Ferreira e Joaquina Ferreira, serem da Amareleja, onde o pai era médico (Dr. Ferreirinha) e agricultor, e a mãe professora em Moura. Viveu na Amareleja até aos 15 anos. Saiu e voltou!

O que estudaste?

Línguas e literatura moderna. A paixão pela cerâmica foi um acaso numa altura em que trabalhava como tradutora em Lisboa, e já me estava a sentir deprimida. Descobri um curso de Raku (técnica de cerâmica), resolvi experimentar e adorei. Daí passei para um curso de Roda de Oleiro. Em seguida inscrevi-me num curso mais profundo de Cerâmica Criativa nas Caldas da Rainha, onde durante 9 meses aprendi inúmeras técnicas. Foi um ano excecional, o momento mais feliz da minha vida.

E depois?

Depois estaguei nas Caldas com a Ceramista Bolota (Isabel Claro). Dei-me muito bem com ela e fiquei lá a trabalhar. Aprendi muito: organização, todo o processo da cerâmica, a trabalhar com materiais, a reciclar, a otimizar tudo, a vender as peças.

Como é trabalhar em cerâmica?

O processo de criação de peças é longo e muito trabalhoso. Não dá para contabilizar na venda das peças tudo o que se investe na sua produção!

Ainda fizeste mais formação?

Sim, como tenho dentro de mim a inquietude de procurar sempre mais e de não parar, descobri que havia um curso numa escola conceituada em Faenza, Itália, onde me inscrevi. Esta cidade tem um Museu de Cerâmica (MIC) dos maiores do mundo, com a escola mesmo ao lado!

Ali aprendi muito de decoração e pintura, nomeadamente de azulejo. Em seguida tive a oportunidade para me juntar ao espaço de uma ceramista, onde comecei a criar e a vender. Em Itália ainda trabalhei com outra ceramista que fazia Raku, num atelier no campo, onde fiz muita coisa.

E regressaste a Portugal...

Sim. Como os meus pais já tinham falecido em 2011 (antes de eu ir para Itália), voltei para Portugal e para a Amareleja porque senti que tinha que resgatar esta casa que era deles e que já estava há muito tempo fechada. É uma questão de respeito pelo património. Os meus pais viveram para esta casa.



Também queres dar um contributo cultural à Amareleja?

Sim. Desde que estou na Amareleja e que pus as minhas peças no Posto de Turismo, a pedido da Vânia que lá trabalhava, há pessoas que me dizem que as minhas peças são diferentes... Sei também trabalhar à roda (de oleiro), mas não tenho duas peças iguais, não consigo.

O que sentes na Amareleja?

Sinto muita coisa! Ao princípio sentia-me oprimida porque vim de um meio muito grande para um meio pequeno, mas agora estou descontraída.

O que achas que a Amareleja tem de positivo?

Tem tranquilidade. No campo sentimo-nos livres. Sentimo-nos à vontade e descansadas.

Qual é a tua ideia de futuro?

Não sei bem, mas como me dediquei muito à recuperação da casa, durante a qual usei todas as minhas forças, acho que o futuro me vai dar uma resposta.

A minha vida não é má, mas não é fácil. Sei que preciso de saber lidar com as minhas dúvidas e aprender a viver sem certezas. Prefiro ver, a ter os olhos fechados e estar enganada.

Posso vir a ter aqui o meu atelier e dar workshops de várias técnicas. As pessoas gostam muito de workshops, por exemplo de roda de oleiro.

Assim que tiver o forno que vou comprar em Sevilha, já vou ver as coisas de outra maneira...

Onde é que as pessoas podem ver as tuas peças?

Na Amareleja tenho peças expostas no Posto de Turismo e na loja Amiriluz. E também me podem ligar para visitar o meu atelier.

CONTACTO: 964 636 046

AGRICULTURA E PECUÁRIA

JULHO - “Julho sem pulgas no cão, vento norte e muito frio é sinal de pouco pão.”

- Mês da debulha dos cereais e da ceifa.
- Semear alface, beldroegas, cenoura, feijão de trepar, nabo, rabanete, salsa e couves.
- Colher alface, alho, beterraba, cebola, cenoura, feijão e tomate.
- Terminar a apanha da batata.
- Cavar a terra para os canteiros. Roçar mato para estrume.
- Regar ao amanhecer e ao entardecer.
- **Gado:** No calor, é importante redobrar os cuidados com o gado. É importante ficar atento a sinais de stress térmico, como salivação excessiva e perda de apetite.

AGOSTO - “Em Agosto toda a fruta tem gosto.”

- Na horta em local definitivo, semear espinafre, nabo, rabanete e repolho de inverno. No canteiro semear acelga e couve-nabo.
- Cavar o milheiral e as hortaliças. Regar bem.
- Na vinha desparrar moderadamente.
- **Gado:** No calor, é importante redobrar os cuidados com o gado. É importante ficar atento a sinais de stress térmico, como salivação excessiva e perda de apetite. Completar a forragem com suplementos alimentares.



SETEMBRO - “Se em Setembro a cigarra cantar, não compres trigo para guardar.”

- Vindimar.
- Colher a amêndoa.
- Estercar as terras e semear no Minguante.
- No Crescente semear centeio e cevada.
- Começar a poda e limpeza das árvores de fruto.
- Enxertar cerejeiras, macieiras, pereiras e curar com calda.
- Colher as melhores cebolas e feijão para semente.
- Nas primeiras chuvas plantar morangueiros, regando até pegarem.
- **Gado:** No calor, é importante redobrar os cuidados com o gado. É importante ficar atento a sinais de stress térmico, como salivação excessiva e perda de apetite.



PRODUÇÃO ANIMAL
OS 4 PILARES

Por: *Lino Tábuia (Veterinário)*

É do senso comum que animais saudáveis, confortáveis e felizes são mais produtivos, pois têm mais probabilidades de expressar o seu potencial.

Pode-se resumir a produção animal em quatro pilares fundamentais :

Genética

Alimentação

Sanidade

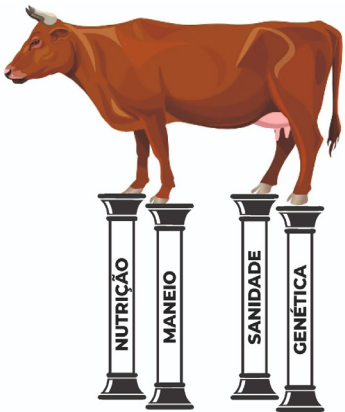
Maneio

GENÉTICA:

A escolha da raça que vamos produzir pode ser condicionada, exclusivamente, pela produtividade ou por outros fatores como adaptabilidade, rusticidade ou sustentabilidade.

As raças estrangeiras são mais valorizadas pelo mercado e as raças autóctones estão melhor adaptadas.

É sensato seguir a máxima «a melhor raça para um sítio é a raça desse sítio». As raças exóticas são mais exigentes na alimentação e no maneio.



OS QUATRO PILARES DA PRODUÇÃO ANIMAL

ALIMENTAÇÃO:

É o fator crítico da produção pois determina quantos animais poderemos criar e em que condições. Nas espécies de pastoreio, nas condições que dispomos no sul do país, em que metade do ano os animais são suplementados, a alimentação determina o encabeçamento e o maneio, nomeadamente a nível das cercas.

O planeamento das necessidades ao longo do ano é fundamental. A recuperação da condição corporal de um animal que a perdeu é muito mais cara que a manutenção da mesma ao longo do ano. A água, que deve ser limpa e fresca, o que infelizmente em muitíssimas explorações não acontece. Água insalubre é fonte de doenças. É imprescindível conhecer as necessidades diárias de água dos animais que produzimos.

SANIDADE:

Animais saudáveis dão mais lucro. Mais vale prevenir que remediar! Quando prevenimos vamos à frente

do problema e quando tratamos vamos atrás, gastando mais. As vacinas são a principal prevenção. O uso de antibióticos deve ser, apenas, o estritamente necessário.

MANEIO:

O solo, a alimentação, o relevo, a raça determinam o maneio, mas o maneio também determina a produtividade. **Instalações adequadas que facilitem o trato com os animais sem stress, rapidamente e com conforto. Sombras e abrigos. Limpeza.** O alojamento tem especial importância nas produções intensivas, onde o conforto térmico deve ser escrupulosamente assegurado.

O bem-estar animal trás retorno económico!

ANALOGIA DO BALDE DE ÁGUA:

O balde é o potencial genético do animal e a água o somatório da nutrição, maneio e sanidade. Um balde pequeno (baixo potencial genético), ainda que cheio de água

(bom maneio, nutrição, etc), conterà sempre pouco líquido; por outro lado um balde grande (grande potencial genético) com pouca água (mau maneio, nutrição, etc) também não serve os objectivos

Um balde grande com muita água ou seja, um grande potencial genético com boa nutrição, bom maneio e boa sanidade é o indicado.

A Organização Mundial de Saúde Animal define «5 Liberdades do Animal»

1. Livre de fome e sede;

2. Livre de desconforto;

3. Livre de dor, ferimentos e doença;

4. Liberdade para expressar comportamento normal;

5. Livre de medo e angústia.

O bem-estar animal é uma preocupação que deve acompanhar permanentemente os produtores. Ninguém melhor que eles sabe que animais saudáveis e confortáveis são mais lucrativos e ninguém o deseja mais fervorosamente.



O crédito aos consumidores é um contrato de crédito celebrado com particulares, sem fins comerciais ou profissionais, para financiar a aquisição de bens de consumo, designadamente computadores, viagens, automóveis, educação ou saúde.

- Os empréstimos a particulares de montante entre os 200 e os 75 000 euros;
- As ultrapassagens de crédito, mesmo que de montante inferior a 200 euros;
- Os empréstimos destinados à realização de obras em imóveis, sem garantia hipotecária ou outro direito sobre coisa imóvel, mesmo que de montante superior a 75 000 euros.

- Garantidos por hipoteca sobre coisa imóvel ou por outro direito sobre coisa imóvel;
- Cuja finalidade seja a de financiar a aquisição ou manutenção de direitos de propriedade sobre terrenos ou edifícios existentes ou projetados;
- Concedidos por prestamistas;
- De locação que não prevejam o direito ou a obrigação de compra do bem locado;
- Concedidos sem juros e outros encargos;
- Concedidos pelo empregador aos seus empregados, sem juros ou com taxa anual de encargos efetiva global (TAEG) inferior às taxas praticadas no mercado.

O crédito pessoal destina-se a financiar a aquisição de bens e serviços, como equipamentos para o lar ou serviços de educação e saúde. Pode também ser



É um contrato de crédito em que o montante, o prazo e a modalidade de reembolso do empréstimo estão definidos à partida.

É um contrato de crédito em que o montante, o prazo e a modalidade de reembolso do empréstimo estão definidos à partida. Pode também envolver operações de locação financeira.

O crédito renovável (revolving) é um contrato em que é estabelecido um limite máximo de crédito (plafond) que pode ser utilizado ao longo do tempo e reutilizado à medida que o saldo em dívida vai sendo reembolsado. Geralmente é um contrato de duração indeterminada.

A ultrapassagem de crédito é um descoberto aceite tacitamente pela instituição e que permite ao cliente dispor de fundos que excedam o saldo da sua conta de depósito à ordem ou o limite máximo acordado para a facilidade de descoberto.

O contrato de conversão de dívidas é um contrato de crédito celebrado entre a instituição de crédito e o cliente bancário em situação de incumprimento de um contrato de crédito anterior com o objetivo de renegociar as condições contratuais, no sentido do diferimento do pagamento da dívida ou da alteração do modo de reembolso da dívida.

Quando os contratos de conversão de dívida permitem evitar uma ação judicial pelo incumprimento e o cliente não fica sujeito a condições menos favoráveis do que as do contrato de crédito anterior, apenas se aplicam algumas regras específicas do regime do crédito aos consumidores.



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



TERTÚLIAS GASTRONÓMICAS E VÍNICAS “TERRAS DE SOL”

Tal como anunciámos realizaram-se já duas Tertúlias Gastronómicas & Vínicas “Terras de Sol”, as quais constam de jantares temáticos com a participação de Chefs de Cozinha, Doceiras e Enólogos, com o objetivo de contribuir para a divulgação da qualidade da gastronomia e dos vinhos desta região e ainda para fomentar o convívio.

Ambas as Tertúlias tiveram lotação esgotada, ambiente animado em torno dos vinhos e das iguarias degustadas!

A próxima Tertúlia terá lugar em **Outubro no Restaurante “O Arcada” em Safara**, uma vez que o conceito das mesmas é serem realizadas nas várias localidades a que o jornal se destina.

Esteja atento, à próxima edição do jornal e à página de Facebook “Jornal Terras de Sol”, onde divulgaremos mais pormenores da próxima Tertúlia, para nela também poder participar!



1ª TERTÚLIA: RESTAURANTE “POÇO DO CHORÃO GASTROBAR” - AMARELEJA - 10 abril 2025

- **Dinamização:** Chef Xico Mota (Poço do Chorão Gastobar); Ana Bagão e Conceição Estevens (Doceiras); Equipa de Sala e Cozinha do Poço do Chorão.
- **Ementa:** entradas; espargos selvagens com ovos, açorda de bacalhau, feijão com cogumelos do campo e um leque variado de doçaria regional.
- **Vinhos:** 5 vinhos da **Herdade dos Arrochais**, selecionados e apresentados ao longo do jantar pelo **Enólogo Bruno Jorge**.
- **Animação:** Questionário sobre curiosidades da região.



2ª TERTÚLIA: RESTAURANTE “O ORVALHA” - GRANJA - 29 maio 2025

- **Dinamização:** Chef Emília Vales, com o apoio na cozinha de Maria José Passinhas (Doceira), Elsa Pato (Ajudante), Manuel Orvalha e João Orvalha na sala.
- **Ementa:** queijos, enchidos, salada de feijão frade com bacalhau e ovos com farinheira; carne no alguidar com migas; sobremesas tradicionais: Bolo “Dito e Feito”; Leite Creme aromatizado com poejos; Arroz Doce; Doce de Chila.
- **Vinhos:** 4 vinhos da Cooperativa Granja Amareleja, selecionados e apresentados ao longo do jantar pela **Enóloga Joana Barradas**.
- **Animação:** Fados por Carlota Lopes; Questionário sobre curiosidades da região; Sessão de anedotas.





Por: Tiago Batista
(Biólogo)

OSGAS

"Uma osga!!! Mata que é venenosa!!!"
"As osgas contaminam a água"
"As osgas fazem mal à pele"

Estas são crenças bastante enraizadas na cultura popular e que têm sido transmitidas ao longo de gerações. A má fama destes pequenos répteis tem sido difícil de se lhes retirar. **Nada mais errado!**
Não! As osgas não são venenosas!
Nem transmite doenças!

Existem apenas duas espécies em Portugal: **Osga Turca** e **Osga Moura**.

Elas são os melhores aliados no combate aos insectos que podemos ter no quintal ou no alpendre!

OSGAS, MOCHOS E CORUJAS
MITOS OU VERDADES ?

Preservemos estes insecticidas naturais e grátis!



MOCHOS E CORUJAS

Para ser mais correcto: Stringíforos. É esta a ordem de espécies que engloba todas as rapinas nocturnas, ou seja, mochos corujas e bufos.

Aqui ficam os que ocorrem em Portugal:

- Coruja das torres
- Coruja do nabal
- Coruja do mato
- Mocho galego
- Mocho d'orelhas
- Bufo Pequeno
- Bufo real

Na nossa zona, a menos provável é a Coruja do nabal.



Vamos aos mitos...

"As corujas são um mau presságio"
"Antes do meu bisavó morrer ouviram o piar de uma coruja"
"As corujas bebem o azeite das igrejas"

Frequentemente associadas, no nosso país, a bruxarias e ao azar, **noutras culturas estes animais são símbolo de sorte e sabedoria.**

Fixemos então apenas que são nossas aliadas, mesmo com vocalizações assustadoras, são uma mais valia nos nossos ecossistemas!!

Elas controlam as populações de roedores e de insectos.
No caso do Bufo real, sendo ele um super predador, controla outros predadores.



VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO
A ABÓBADA

Por: Paulo Perloiro
(Arquiteto)



Algumas casas alentejanas têm a privilégio de ter abóbadas. Considera-se um privilégio porque a construção das abóbadas sempre foi, ao longo da história, uma tarefa muito exigente, um misto de mestria técnica, mão de obra qualificada e longas horas de trabalho.

As abóbadas podem ter diversas formas, mas as mais comuns na arquitectura popular alentejana são as abóbadas de berço, de aresta e de cruzeta.

As ABÓBADAS DE BERÇO são as mais simples e, portanto, as mais comuns, apoiando-se a abóbada em duas paredes paralelas e formando uma superfície curva regular.

As ABÓBADAS DE ARESTA resultam da intersecção de duas abóbadas de berço, perpendiculares entre si, deixando aparentes as arestas no lado interior da casa.

As ABÓBADAS DE CRUZETA resultam igualmente da intersecção de duas abóbadas de berço, mas sem as arestas no interior da casa, e sim da conjugação de superfícies curvas que se esbatem suavemente.

As abóbadas são construídas através da justaposição de tijolos maciços, colocados em linha, quase simultaneamente entre todos os lados do compartimento a cobrir, tijolos esses que são unidos entre si com argamassas de secagem lenta.

É uma tarefa de mestria impressionante, quer pelo rigor da geometria a que obedece a sua construção quer pelo facto de ser executada sem recurso a nenhuma estrutura auxiliar de suporte durante a construção.



Em comparação com as coberturas simples de telha e forro, as abóbadas têm a enorme virtude de conferir aos espaços cobertos um maior equilíbrio térmico, mais fácil de aquecer no inverno e mais fácil de resistir aos calores do verão.

As abóbadas necessitam de alguma manutenção e cuidado.

O aspecto mais importante da manutenção das abóbadas não reside, no entanto, na estrutura da própria abóbada, mas antes na estabilidade das paredes que a suportam.

Assim, é indispensável garantir que as paredes que suportam as abóbadas se mantenham sãs, sem infiltrações, sem alterações das fundações, sempre em bom estado estrutural.

É igualmente importante que o telhado que cobre as abóbadas esteja bem mantido, sem goteiras, uma vez que as abóbadas não são feitas para estarem expostas à chuva.

Para além de todas as virtudes construtivas e ambientais, as abóbadas das casas alentejanas são um património histórico e cultural que importa conservar.

Elas são o testemunho vivo de uma civilização que se iniciou na antiguidade, se dispersou por toda a bacia do Mediterrâneo, e que ainda se mantém viva no Alentejo, em construções eruditas e populares, em casas antigas ou em construções contemporâneas que souberam manter, ou integrar, esta fantástica técnica construtiva milenar.



ATITUDE ALENTEJANA

FORÇA SERENA NO CORAÇÃO DO GUADIANA INTERIOR

No coração do sul de Portugal, os alentejanos destacam-se por uma atitude profundamente enraizada na terra, no tempo e na resiliência.

Ao contrário do ritmo acelerado das grandes cidades ou da informalidade vibrante das zonas costeiras, os alentejanos são marcados por uma serenidade firme, uma calma que não é passividade, mas sim consciência do essencial.

Esta forma de estar diferencia-os de muitos outros portugueses.

No Alentejo — e em especial na região do Guadiana Interior — a vida é ritmada pelo ciclo das estações, pelo trabalho da terra, pelo valor da palavra dada.

Os alentejanos são conhecidos

pela hospitalidade genuína, pela sabedoria simples e pelo humor subtil, que muitas vezes esconde uma visão crítica e lúcida do mundo.

Humana e profissionalmente, o povo alentejano destaca-se pela sua dedicação, pela capacidade de improvisar com poucos recursos e pela ética de trabalho silenciosa mas constante.

São homens e mulheres que sabem o que custa cada gota de água e o pão na mesa, e isso molda o seu carácter: trabalhadores persistentes, líderes discretos, guardiões de tradições, promotores do convívio e das festas de cada uma das suas terras, com um olhar atento às tecnologias e inovação sustentável.

O desafio da interioridade, especialmente nas zonas mais despovoadas e envelhecidas como o Guadiana Interior, é enfrentado com dignidade e uma impressionante capacidade de adaptação.

As dificuldades são muitas: o isolamento, a falta de serviços, a escassez de oportunidades para os mais jovens. Mas os alentejanos respondem com cooperação, com projetos de desenvolvimento local, com a valorização dos recursos endógenos — da agricultura biológica ao turismo de natureza, das energias renováveis à cultura e à gastronomia e vinhos locais.

Há uma consciência crescente de que a interioridade não tem de ser sinónimo de atraso, mas deve ser um espaço de futuro.



Por: Ana Teresa Perloiro

As gentes do Guadiana Interior sabem que não podem esperar por soluções que venham de fora — por isso arregaçam as mangas e criam redes, comunidades resilientes e modos de vida sustentáveis que respeitam e promovem a identidade do território.

Ser alentejano é, no fundo, viver com os pés bem assentes na terra e os olhos abertos para o horizonte global.

E essa atitude é, hoje, mais necessária e útil do que nunca.



Por: José Lourinho
(Aficionado dos Cavalos)

A expressão “andar a cavalo” ou “montar a cavalo” são termos parecidos mas, na prática, têm algumas diferenças.

O “Andar” pode ser considerado um hobby ou lazer, sem exigir grande técnica de cavaleiro.

“Montar” já é um termo técnico usado por quem pratica uma modalidade.

Há várias modalidades equestres em prática, sendo que as mais famosas de montaria são o SALTO e o ADESTRAMENTO CLÁSSICO (Dressage).



Montar a Cavalo (Dressage e Salto)



Andar a Cavalo (Passeio 2002 - Amareleja)

No SALTO o conjunto cavalo/cavaleiro devem transpor na totalidade entre 10 a 15 obstáculos, desde 0,40m a 1,65m, dependendo da categoria, ordenados em pista.

A DRESSAGE exige profissionalismo do cavaleiro e o cavalo deve executar vários movimentos naturais tais

como: passo, trote, galope, piaffe, passage, piruetas, círculos, mudanças de mão, etc.

A ATRELAGEM também é uma modalidade equestre que envolve a condução de carruagens puxadas por um ou mais cavalos, a qual exige uma combinação e coordenação entre o cavalo e o condutor.

ANDAR OU MONTAR A CAVALO ?

TODOS OS QUE MONTAM, ANDAM A CAVALO, MAS...
NEM TODOS OS QUE ANDAM A CAVALO, MONTAM !

ALQUEVA

PERSONALIDADES DISCUTEM O FUTURO DA AGRICULTURA EM MESA REDONDA NA PÓVOA DE SÃO MIGUEL

Até à hora de fecho desta edição do Jornal não conseguimos obter resposta concreta da EDIA sobre o projeto/arranque da obra do Bloco de Rega Póvoa/Amareleja.

Por isso, resta-nos referir que no passado dia 16 de maio se realizou uma **Mesa Redonda** na Casa do Povo da Póvoa de São Miguel sobre: **“Olhar os desafios da agricultura do Presente (no Concelho de Moura) com os olhos postos no Futuro!”**, moderada por Álvaro Azedo, Presidente da C.M.Moura, com a presença de:

- José Pedro Salema (Presidente da EDIA);
- José Duarte, (Pres. da CAMB);
- José Velez (Pres. da A.M.Moura);
- José Calado (Dir. Reg. do ICNF);
- Roberto Grilo (Vice-Pres. da CCDRA);
- Manuel Bio e Rui Almeida (Agricultores).

Uma das temáticas foi: **“Blocos de Rega Amareleja/ Póvoa e Moura”**.

De acordo com António Montezo, Pres. da Junta de Freguesia da Póvoa de São Miguel: **o Pres. da EDIA reafirmou a execução deste Bloco de Rega, informando estar disponível no site desta empresa uma aplicação para consulta dos prédios rústicos incluídos nos Planos de Rega. Informou ainda**

que qualquer cidadão pode apresentar propostas ou queixa sobre o tema, durante um ano.

O Presidente do ICNF abordou a necessidade de manter as zonas especiais de conservação ZEC e também as ZPE (Zonas de Proteção Especial), para assegurar a biodiversidade e conservar os habitats de fauna e flora.

Os Agricultores apresentaram preocupações sobre o atraso nos Blocos de Rega e no licenciamento e acesso à rega. Pretendem aumentar áreas de plantação intensiva e superintensiva e aumentar os rendimentos.

O Pres. da C.M.Moura abordou os caminhos agrícolas, sendo que o Município vai assegurar a reparação dos mesmos nas Freguesias e elencou um conjunto de caminhos a começar em breve.

Os Presidentes das Juntas de Póvoa e Amareleja deixaram várias preocupações sobre a ur-



gência dos Blocos de Rega e a reparação dos caminhos, sendo

referido que os orçamentos não suportariam uma rede de aproximadamente 100Kms na Freguesia da Póvoa.

O Pres. da J.F.Póvoa deixou um alerta sobre a aplicação de químicos chamados agrotóxicos/fitofarmacêuticos.

Questionou ainda sobre se existe algum controlo periódico do consumo e que tipo de análises são feitas aos solos e ar, afirmando que “a saúde das pessoas e do planeta não podem esperar”.

O Presidente da C.A.M.B. manifestou as preocupações já antigas sobre os Blocos de Rega, bem como sobre a redução das áreas afectas.

Por isso, NA PRÁTICA é legítimo o que por aí se pergunta...

. Sendo esta uma questão tão antiga, pela qual já passaram vários Governos de diferentes cores políticas, o que é que realmente falta de vontade em termos políticos para que este Bloco de Rega se torne uma realidade, passando da conversa e dos planos à obra?

. Estando a Póvoa e a Amareleja a menor distância do Alqueva do que muitas outras regiões já irrigadas, o que nos falta para que este Bloco assuma prioridade?

- Será por termos menor número de eleitores do que outras regiões já irrigadas?

- Será que alguém ousa dizer que os Agricultores e Produtores de Animais destas Freguesias ainda não deram provas suficientes do seu profissionalismo e vontade de tornarem esta região mais produtiva e competitiva económica e socialmente?

- Será que o país ainda não entendeu o potencial turístico do Guadiana Interior e importância de se investir nesta região?

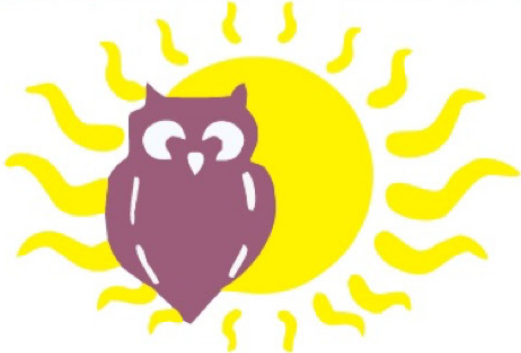
- Será que ainda há dúvidas de que investimento trás postos de trabalho, combatendo a envelhecimento das comunidades e a desertificação?

- Será incompetência de quem gere os programas e fundos comunitários e nacionais?

- Que outros valores mais altos se levantam?

. Quem deve assumir a responsabilidade pelos prejuízos, e forma deste assunto não continuar a ser empurrado para a frente durante anos e anos?

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
 - Colestrol
 - HDL
 - Triglicémios
- Medição de Pressão Arterial
- Preparação individualizada da medicação
- Entregas ao Domicílio

LIVRO **PALAVRAS COM CORAÇÃO**

Foram muitas as manifestações de grande carinho para com Quitéria Pereira, na sessão de apresentação do seu livro “Palavras com Coração”.

Os presentes referiram o quanto admiram as suas qualidade pessoais, coragem e resiliência na escrita de um **livro sobre um tema tão relevante como o Autismo** e ainda pelo papel que Quitéria Pereira teve nas suas vidas, enquanto trabalhava na Escola de Amareleja.

Os promotores do Jornal Terras de Sol partilharam os motivos de terem apoiado graciosamente esta edição, qual tem a chancela Splas Books (Editora do Grupo ActiveUp, proprietária do Terras de Sol).

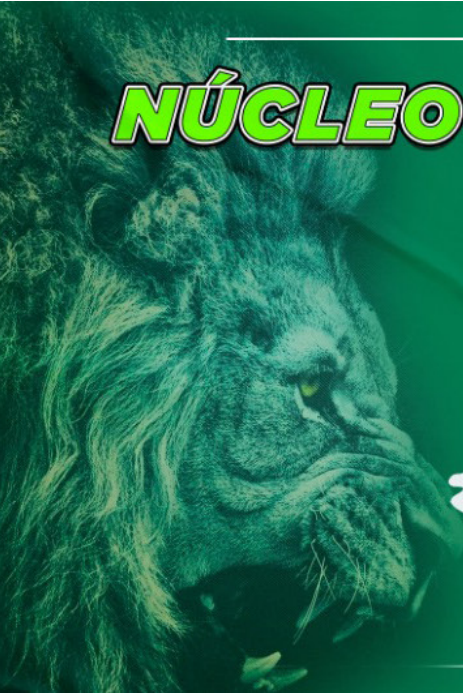
Após a explicação do processo de publicação do livro a autora, comovida por ter conseguido tornar o seu sonho realidade, agradeceu a todos.

O Vereador da C.M.Moura, José Banha entregou-lhe uma placa do Município. Alfredo Guerra, Presidente da Junta de Freguesia de Amareleja que desde logo se disponibilizou para acolher esta apresentação nas instalações da Junta, congratulou-se com a edição deste livro e manifestou todo o seu apoio à divulgação do mesmo. O livro está disponível na Papellaria e no Posto de Turismo de Ama-



releja, bem como no Posto de Turismo de Moura. O resultado do livro será doado pela autora, na totalidade, à Igreja de Amareleja e a Instituição relacionada com o Autismo.





NÚCLEO SPORTING CLUBE PORTUGAL GRANJA

SERVIÇO DE TAKE AWAY DE 6ª FEIRA A 4ª FEIRA.

ESPECIALIDADE FRANGO ASSADO NO CARVÃO ÀS 3ª FEIRAS

☎ 968 475 331



“O TOIRO BRAVO É UM ANIMAL TÃO FASCINANTE, QUE DEVERIA SER CONHECIDO POR TODOS”

JOAQUIM GRAVE

A GANADARIA MURTEIRA GRAVE remonta a 1944, quando Manuel Joaquim Grave, avô do atual proprietário, Joaquim Grave, fundou a ganadaria comprando 25 vacas e um semental da ganadaria Pinto Barreiros chamado Fabeto. Desde então, a ganadaria tem passado de geração em geração, marcada por uma paixão inabalável pelos toiros bravos.

Visitámos a Ganadaria pela mão de Joaquim Grave, Veterinário e Doutorado em Produção Animal, verdadeiro apaixonado pelo toiro bravo, e que sempre aliou o conhecimento científico à sua paixão pelos toiros.

Fale-nos do toiro bravo...

– O toiro bravo tem 2 vidas: a vida pública na arena, de 20mn, e uma vida privada no campo de 4 ou 5 anos que a maioria das pessoas desconhece.

É um animal fascinante com um estatuto curioso: **é oficialmente doméstico, mas não está domesticado e vive como um selvagem.** É um animal raro. Quando está em grupo normalmente afasta-se, quando está sozinho por vezes ataca. Deus não criou o toiro bravo como o conhecemos hoje. Antes havia um bovino com uma agressividade natural. Hoje a **bravura que conhecemos e definimos é o trabalho que o homem fez com essa agressividade natural, já a bravura é cultural.**

A bravura é um conceito subjetivo. O que é para mim, pode não ser para outros e isso torna a coisa mais interessante. Bravura não tem nada a ver com temperamento. No meu juízo, temperamento é génio e isso não é agradável no toiro bravo.

A bravura tem a ver com a entrega que o animal tem no combate durante a lide, o élan com que se entrega e investe, o ritmo com que baixa a cabeça, a longitude da investida (recorrido).

Só em Portugal é que o toiro não é morto na Praça, certo?

Existem 8 países no mundo com tauromaquia: 3 na Europa (França, Espanha e Portugal), e 5 na América (México, Colômbia, Venezuela, Peru e Equador).

Portugal é o único país em que não se mata o toiro na arena, o que mostra

uma grande hipocrisia do povo português, porque o público em Portugal pensa que o toiro não morre, uma vez que não morre em público. A Lei Portuguesa diz que o toiro deve ir para o Matadouro imediatamente a seguir ao espetáculo, para morrer no dia seguinte, à primeira hora.

No Matadouro não há dignidade nenhuma. Eu trabalhei num durante uns meses. Numa Praça de Toiros não há sempre dignidade, mas pode haver muitas vezes e este animal foi feito para morrer em combate.

O toiro bravo não sofre. Já o Buda dizia que “a dor é inevitável, o sofrimento é opcional”. Para haver sofrimento tem que haver consciência reflexiva, que os animais não têm. Há estudos científicos claros, de que os os animalistas não gostam, que dizem que **o momento de pior desconforto ou stress de um toiro bravo não é durante o combate da lide, mas sim durante o transporte do campo até à Praça.** A dor que acontece quando se crava a bandeirilha, começa imediatamente a ser diminuída com a libertação de endorfinas que funcionam como opiáceo endógeno.



O bem estar supremo de qualquer ser não passa, necessariamente, por deixá-lo tranquilo num canto. Pode passar por uma atividade através da qual ele atualiza a sua essência única, ou realiza aquilo que é em potência. **O toiro bravo em potência é um lutador e pode-se realizar na luta e pela luta.**

Cria ligação com os seus toiros?

As pessoas dizem-me às vezes que eu não crio laços de sentimento com os meus toiros. Claro que crio, mas sei que os bravos têm que morrer em combate. Os extraordinariamente bravos têm que ser indultados (toiro que, após uma atuação notável durante a Corrida, tem a sua morte suspensa, permitindo-lhe sobreviver e voltar para a Ganadaria).

Há uma coisa boa de não matar o toiro na arena, tenho que admitir: em Espanha e França para se indultar um toiro é o público que pede e há um Presidente da Corrida que diz sim ou não. Em Portugal a Lei diz que logo a seguir vai para o Matadouro, mas o proprietário decide se algum toiro volta para casa. Se a seleção é feita pela função e se esta funciona bem, queremos guardar esse animal como reprodutor. Isso é bom!

Como funciona a fisiologia do toiro?

O bovino não é uma espécie corredora, como algumas raças de cães e cavalos. O bovino, enquanto ruminante, não está preparado para um combate de 20mn porque, como o Professor Vaz Portugal me ensinou, o metabo-

ros a meio da lide em que a genética lhes diz para investirem, mas a “carroçaria” deles já não deixa.

Não há argumentos fisiológicos que justifiquem um toiro investir durante 20mn. Aqueles que o fazem é um milagre zootécnico. Quando já não há argumentos fisiológicos, resta a bravura. Por isso, na seleção, eu dou mais importância ao comportamento na segunda metade da lide do que na primeira. Quando já ultrapassaram o défice energético é porque são bravos de certeza absoluta.

É suposto “treinar” toiros bravos?

– Para diminuir o *handicap* da falta de resistência do toiro durante a lide, alguns ganaderos, entre os quais eu me incluo, fazemos correr os toiros.

Os meus toiros correm três vezes por semana durante 10mn. O exercício não lhes dá bravura nenhuma, mas dá-lhes condições para, se forem bravos, mostrarem essa bravura de forma mais completa.

Construiu um Tentadero recentemente...

– Quando o meu avô comprou a Herdade em 1937 a uma senhora espanhola, Ganadeira, não fez Tentadero porque já havia um. Em 1955 quando meu pai herdou não fez porque já existia. Em 2002 quando o meu pai me entregou a Ganadaria também não fiz porque tinha outras prioridades, mas **sempre tive o sonho de ter um Tentadero ao pé de casa.** Quando veio a peste (Covid), em 2020, disse “não é tarde, nem é cedo” e, porque sou louco, fiz o maior investimento, no pior ano de todos.



O Tentadero começou a ser feito em 2020 e foi inaugurado em Abril de 2021. Tem 4 anos e é a menina dos meus olhos.

E os bovinos fêmeas?

As fêmeas, aos 2,5 anos, têm de passar por uma prova funcional de seleção, que é como eu chamo à tenta.

Convido toureiros profissionais, eles toureiam-nas, eu tomo nota do comportamento de cada uma e as que forem suficientemente bravas no meu entendimento, ficam para futuras mães. As outras são refugadas e posso vendê-las para vários fins: para o Matadouro, para carne, para treinar Cavaleiros, para as aldeias aqui da fronteira que têm festas populares e que utilizam vacadas na rua, etc.



“O TOUREIO É O MOMENTO EM QUE UM SIMPLES GESTO PÕE ORDEM NO CAOS”

JOAQUIM GRAVE

HERDADE DA GALEANA (www.murteiragrave.com)

A Herdade da Galeana é uma propriedade icónica no concelho de Mourão. Um lugar onde a tradição se mantém viva e onde a paixão pelo toiro bravo e pela terra se sente a cada passo, em cada detalhe. Um verdadeiro símbolo do Alentejo e da tauromaquia em Portugal e que oferece aos visitantes o conceito de TAURISMO.

Com uma superfície de 918 hectares, é uma propriedade vasta e organizada. O montado de azinho oferece não só um cenário deslumbrante, mas também abrigo e alimento aos toiros bravos, que nele encontram um refúgio natural. Ali, na exuberância das cores, cheiros e sons do campo, o toiro bravo pode ser apreciado em toda a sua plenitude e esplendor. Esta é a experiência que o proprietário quer proporcionar a quem a visita: a oportunidade de ver, sentir e viver a essência do toiro bravo num ambiente autêntico e intocado. No exterior pode-se apreciar a estátua “Sonho”, de Manuel Riveros, médico cirurgião colombiano, feita em 2019. A Sala de Troféus e a Sala de Refeições para grupos são espaços muito interessantes.



AGENDA
CORRIDAS
DE TOUROS
JUL/AGO/SET
2025
MOURA
E MOURÃO

MOURA
20/JULHO

SAFARA
25/JULHO

AMARELEJA
14/AGOSTO

SANTO ALEIXO
DA
RESTAURAÇÃO
29/AGOSTO

LUZ
6 /SETEMBRO

MOURA
13/SETEMBRO

GRANJA
20/SETEMBRO*

PÓVOA
DE SÃO MIGUEL
27/SETEMBRO

* SUJEITO A CONFIRMAÇÃO

FESTAS NOS CONCELHOS DE MOURA E MOURÃO

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO

LOCALIDADE	FESTA	INÍCIO	FIM
SANTO AMADOR	Festival do Ervançum	04/JUL/2025	05/JUL/2025
SAFARA	Festa em Honra de Santa Ana	24/JUL/2025	28/JUL/2025
ESTRELA	Festa em Honra de Nossa Senhora da Estrela	26/Jul/2025	27/JUL/2025
MOURÃO	Festa em Honra de Nossa Senhora do Alcance	01/AGO/2025	04/AGO/2025
SANTO AMADOR	Festa em Honra de Santo Amador	31/JUL/2025	04/AGO2025
AMARELEJA	Festa em Honra de Santa Maria	13/AGO/2025	17/AGO/2025
SOBRAL DA ADIÇA	Festa em Honra de Nossa Senhora do Ó	21/AGO/2025	25/AGO/2025
SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO	Festas da Tomina	29/AGO/2025	02/SET/2025
LUZ	Festa em Honra de Nossa Senhora da Luz	05/SET/2025	08/SET/2025
GRANJA	Festa em Honra de São Sebastião	20/SET/2025	22/SET/2025
PÓVOA DE SÃO MIGUEL	Festa em Honra de São Miguel	27/SET/2025	30/SET/2025

NOTA: Programas e eventuais alterações a estas datas, serão divulgados no Facebook do Jornal Terras de Sol.

CONCURSO DE FOTOGRAFIA FESTAS 2025



- ✓ Admitem-se Concorrentes de todas as idades.
- ✓ Prémios e Certificados de Participação para os 3 primeiros classificados.
- ✓ Participação gratuita.
- ✓ Submissão até 2 fotografias/pessoa até 15 OUTUBRO 2025 para: geral@terrasde.sol.pt com indicação de Nome do Autor, Morada, Telefone e Título da foto.
- ✓ Critérios Avaliação pelo Júri: originalidade, criatividade e características técnicas.
- ✓ Os Concorrentes são responsáveis pela originalidade/autoria da(s) foto(s), assumindo toda a responsabilidade de eventuais reclamações por terceiros, relativa a violação de Direitos de Propriedade Intelectual ou outros, que decorram da lei aplicável. Fotografias com rostos de pessoas fotografadas carecem de consentimento prévio, a obter pelo autor. Não serão admitidos trabalhos com conteúdos ofensivos ou desenquadrados dos princípios da boa conduta em sociedade. As fotografias premiadas pelo Júri serão publicadas na 7ª edição impressa do Jornal Terras de Sol, bem como nas suas redes sociais.

LOS BALLANTINE’S

DIVERSIDADE, AMIZADE, PAIXÃO PELA MÚSICA

O Grupo “Os Ballantine´s” nasceu em Junho de 2003 no Bagdad Pub em Amareleja, formado por elementos vindos de outros grupos, tocando todo o tipo de música, sobretudo as mais comerciais e conhecidas do público. Daí para cá têm atuado em Bares, Festas, Festivais, etc.

MEMBROS FUNDADORES:

- João José Santos Ramalho (Vocalista e Teclista)
 - José Ant. Grilo Morgado (Viola Ritmo e Solo)
 - José Manuel Lourinho (Viola Baixo)
 - Francisco José Escoval Paias (já falecido - Bateria)
- Posteriormente o Grupo passou a ter a colaboração do grande Saxofonista Agostino Manuel Gonçalves Lourinho.

Ao longo dos anos passaram ainda pelo Grupo boas vozes e bons guitarristas!

FORMAÇÃO ATUAL:

- Sónia Bonito (Vocalista)
- João Ramalho (Voz e Teclas)
- Agostinho Lourinho (Saxofone)
- José Lourinho (Viola Baixo)
- José António (Viola Ritmo)
- Sérgio Galante (Viola Solo)
- Nuno Ramalho (Bateria)

Recentemente, o Grupo atuou no Festival da Juventude na Amareleja.





Por: António Montezo
(Lic. Informática)

A inteligência artificial (IA) é uma das tecnologias mais revolucionárias do século XXI. Embora ofereça oportunidades sem precedentes para inovação e eficiência em diversos setores, os riscos associados ao seu desenvolvimento e implementação também são significativos e exigem atenção.

Além dos estudos sobre o impacto no mercado de emprego, vejamos, de forma apreensiva, o que dizem dois dos maiores especialistas em IA.

4/4/2025
Fundação F. Manuel dos Santos

O estudo “Automação e Inteligência Artificial no Mercado de Trabalho Português: desafios e oportunidades” é o primeiro a analisar os impactos da automação, digitalização e inteligência artificial em todo o mercado de trabalho português.

Os autores do estudo identificam as profissões e as regiões do país que estão mais expostas à mudança tecnológica e as competências que são mais valorizadas. E apontam soluções de políticas públicas e de requalificação dos trabalhadores.

O estudo coloca em evidência a **necessidade de formação e desenvolvimento de competências**, no



sentido de preparar a força de trabalho para as exigências de uma economia digitalizada, destacando a importância de rever os currículos académicos de modo a dar maior relevo à literacia digital, à IA e ao uso de tecnologias de automação.

A requalificação será necessária também para as profissões que não estão em risco de automação, sublinham os autores, lembrando a necessidade de garantia de empregabilidade a longo prazo. Por isso, **ênfatizam a crescente importância para o futuro de competências como a comunicação, a criatividade ou a resolução de problemas.**

21/5/2025
OIT

A Organização Mundial do Trabalho afirma que 25% dos empregos podem ser afetados.

O estudo “IA Generativa e Emprego: um índice global de exposição ocupacional” teve como base sistemas detalhados de profissões da Poló-

nia, com cerca de 30 mil tarefas diferentes.

Embora 25% dos empregos estejam expostos, apenas 3,3% se enquadram na categoria de exposição mais alta, sujeita a remodelação no mercado de trabalho.

26/3/2025
Bill Gates

Afirmou o fundador da Microsoft, a Jimmy Fallon, na NBC, que, **em dez anos, os seres humanos não serão precisos para “a maioria das coisas”**. Isto porque a IA “será gratuita, comum” e, com ela, virá “ótima medicina, ótimo ensino”.

O mundo entrará numa fase de “inteligência gratuita”, cujos serviços serão acessíveis para qualquer pessoa. E quem ainda precisar (ou quiser) trabalhar, prossegue, terá “semanas de trabalho de dois dias”.

27/12/2024
Geoffrey Hinton

O cientista da computação britâ-

nico-canadense é frequentemente considerado um “padrinho” da inteligência artificial.

Em entrevista ao The Guardian, a ideia de que estas tecnologias poderiam ultrapassar a inteligência humana parecia remota para muitos, mas hoje considera que tal transição poderá ocorrer em menos de 30 a 50 anos.

Mais alarmante: O “padrinho da IA” reduz as chances de a tecnologia acabar com a humanidade nos próximos 30 anos.

RESUMINDO
Como vimos, existem perigos anunciados para o mundo do trabalho, bem como para outros domínios, tais como, segurança e manipulação de dados, desinformação, dependência excessiva, implicações éticas e legais, desigualdades sociais, etc.

No fundo, podemos caminhar para a desumanização global.



5GAMARELEJA

DESIGNGRÁFICAEVENTOSPRESENTES TEMÁTICOSPRINTSHOP

WWW.5GAMARELEJA.COM



Nuno Miguel Veigas Valente

964 349 589

Rua Gonçalo Garcia, 27
7885-063 AMARELEJA



AMARELEJA

Restaurante Adega Piteira
Rua da Fábrica, 2
Contacto: 285 983 101 / 965 787 024
Encerra: quarta-feira
Especialidades: açorda de perdiz; grelhados de porco preto.

Restaurante Corte Velha Wine Bar
Rua da Fonte Nova, 37
Contacto: 966 219 797
Encerra: segunda-feira
Especialidades: berbigão à casa; migas à casa; cação panado com arroz de tomate.

Restaurante O Encalho
Rua Catarina Eufémia, 43
Contacto: 285 983 263 / 936 219 065
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
Contacto: 962 567 210 / 963 085 289
Encerra: segunda-feira
Especialidades: cataplana de peixe e marisco; carnes grelhadas de porco preto; migas.

Restaurante Baldosa
Rua na Fonte Nova, 32
Contacto: 285 982 610 / 961 576 438
Encerra: quinta-feira
Especialidades: feijoada à casa; ensopado de borrego.

O Amante – Café, Rest. & Petiscos
Praça Gen. Humberto Delgado, 11
Contacto: 964 980 219
Encerra: terça-feira
Especialidades: francesinha; lagartos de porco preto; bacalhau.

Café Sol Nascente – Bar a Tapas
Rua das Hortas, 2
Contacto: 924 026 034
Encerra: segunda-feira
Especialidades: bacalhau à casa; grelhados mistos; cozido de grão.

Café Restaurante Barriga Cheia
Rua das Flores, 2
Contacto: 962 009 032
Encerra: domingo todo o dia e de 2ª a sábado ao jantar

SAFARA

Restaurante O Arcada
Praça 25 de Abril, 24 7
Contacto: 285 935 164
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
Contacto: 285 935 152 / 966 928 241
Encerra: terça-feira

SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO

Snack-Bar D. Afonso
Rua Lopo Sancas, 1
Contacto: 969 330 245
Encerra: quinta-feira
Especialidades: cozido de grão, feijoada, choquinhos fritos.

O Tijolo
R. da Igreja
Contacto: 285 965 043

SANTO AMADOR

O Recanto da Maria
Rua do Poço, 2
Contacto: 968 358 058
Encerra: terça-feira

MOURÃO

Restaurante Adega Velha
Rua Dr. Joaquim Vasconcelos Gusmão, 13
Contacto: 266 586 443
Encerra: segunda-feira

Vila Velha Restaurante
Travessa dos Pinheiros, 19
Contacto: 925 906 181 / 927 627 271
Encerra: segunda-feira

Restaurante & Tapas Wine Bar Casa dos Lacerdas
Praça da República, 12
Contacto: 922 280 799
Encerra: terça-feira

Restaurante O Pátio da Oliveira
Rua Gen. Humberto Delgado, 10
Contacto: 925 624 391
Encerra: quinta-feira

Restaurante O Beiral
Rua Machado dos Santos, 2
Contacto: 963 5154 87
Encerra: terça-feira

Restaurante O Chafariz
Rua da Escola, 5B
Contacto: 932 070 005
Encerra: domingo

Restaurante Retiro Azul
Praça da República, 3
Contacto: 969 617 375
Encerra: quarta-feira

Beach Club Mourão
Praia Fluvial de Mourão
Contacto: 266 012 792
Não encerra

GRANJA

Restaurante O Orvalha
R. Álvaro Afonso, 40
Contacto: 266 577 154
Encerra: segunda-feira
Especialidades: pratos típicos alentejanos

ALDEIA DA LUZ

Lanterna
Rua de Mourão, 1
Contacto: 266569039 - 968464646
Encerra: terça-feira





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



APANHADOS



ADIVINHAS

- 1. O que diz uma impressora para a outra?
- 2. O que diz o 4 para o 40?
- 3. O que anda com os pés na cabeça?
- 4. O que têm todos os meses, menos Abril?
- 5. O que é que passa à frente do Sol e não faz sombra?
- 6. O que é que:
 - tem pescoço e não tem cabeça;
 - tem braços e não tem mãos;
 - tem corpo e não tem pernas?
- 7. O que é que entra na água e não se molha?
- 8. O que é que cai de pé e corre deitado?
- 9. O que é que:
 - tem coroa, mas não é rei;
 - tem espinha, mas não é peixe?
- 10. O que é casa sem porta e sem janela?

Soluções na Pág. 32

CONHECE A NOSSA REGIÃO?

- 1. Em que ano um vinho da Granja/Amareleja foi Campeão do Mundo?
 - A - 1989
 - B - 1972
 - C - 2001
- 2. O tomate é originário de que país?
 - A - China
 - B - México
 - C - Costa Rica
- 3 - Em que ano abriu o Museu da Aldeia da Luz?
 - A - 2001
 - B - 2003
 - C - 2009
- 4. A Anta da Preguiça situa-se na Freguesia de:
 - A - Póvoa S. Miguel
 - B - Sobral da Adiça
 - C - Granja
- 5. A Fonte de Santa Ana, situa-se em qual destas Herdades da Freguesia da Póvoa de S. Miguel?
 - A - Herdade do Judeu
 - B - Herdade do Pombal
 - C - Herdade dos Ourives
- 6. Alexandre Bandeira e Bruno Jorge (Amareleja) são treinadores de que modalidade desportiva?
 - A - Patins em linha
 - B - Futsal
 - C - Karate
- 7. Ana Manuela Ferreira Esquível Carrilho Ribeiro, conhecida como Ana Esquível, natural de Mourão, é famosa por ser?
 - A - Bailarina
 - B - Cantora de Ópera
 - C - Fotógrafa
- 8. O nome do meio do Presidente da Junta de Freguesia da Granja, Felizardo Aranha, é?
 - A - José
 - B - Manuel
 - C - António
- 9. Em que ano aterrou o 1º avião no aeródromo de Amarleja?
 - A - 1935
 - B - 1943
 - C - 1956
- 10. As meias de gaia e as meias de quatro agulhas são trabalhos artesanais de:
 - A - Safara
 - B - Santo Amador
 - C - Mourão

Soluções na Pág. 32

ANEDOTAS



Um tipo mal encarado entra na farmácia e pergunta:
- O senhor tem calmantes?
O Farmacêutico responde:
- Tenho sim senhor!
- Então tome já dez porque isto é um assalto...

O Primeiro Ministro foi à Barragem do Alqueva e no discurso anunciou sobre o Bloco de Rega Póvoa / Amarleja:
-Prometo que Bloco fica pronto daqui a 40 anos!
-Eh compadre, lá estão estes tipos com a mania das pressas...

Qual a diferença entre cerveja e urina?
30 minutos...

No posto da GNR entra um bêbado e pergunta:
- Posso falar com o ladrão que assaltou ontem a minha casa?
O Guarda de serviço pergunta:
- Porque quer ver o ladrão?
- É para ele me ensinar como entrar em casa sem acordar a minha mulher.

O filho conta à mãe:
- Mãe, descobri o lado bom da escola.
- E qual é, meu filho?
- O lado de fora...

As crianças faziam fila na cantina da escola para almoçar. Na mesa havia uma cesta de maçãs com um cartaz:
"Leva apenas uma maçã. Deus está a observar-te".
Mais à frente estava uma grande pilha de biscoitos de chocolate. Uma criança escreveu:
"Leva o que quiseres, Deus está a observar as maçãs".

RECEITAS DA AIDA

TORTA DE QUEIJO FRESCO



Por: Heidemarie Sutbner Lucas

Para a massa:

- 100 g de farinha
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de maisena
- ½ colher de chá de pó royal
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga

Misturam-se os ingredientes para a massa todos de uma vez, amassam-se até ficar uniforme. Forra-se a forma no fundo e nos lados.

Para o creme:

- 125 g de manteiga
- 2 gemas de ovo
- 1 pitada de canela
- 750 g de queijo fresco
- 25 g de farinha maizena
- 3 colheres de sopa de rum
- 1 pitada de baunilha em pó (opcional)

Bate-se a manteiga com o açúcar e as gemas até fazer um creme muito fino. Os outros ingredientes vão-se juntando a pouco e pouco. Deita-se o creme na forma forrada e vai ao forno à temperatura de 175°C durante cerca de uma hora.

SOLUÇÕES DAS ADIVINHAS:

1. Esta folha é tua ou é impressão minha?
2. Passa a bola.
3. O piolho.
4. A letra O
5. O vento.
6. A camisa.
7. A sombra.
8. A chuva.
9. O ananás.
10. Um ovo.

CONHECE A NOSSA REGIÃO?

Respostas:

1 A; 2 B; 3 B; 4 B; 5 C; 6 C; 7 C; 8 A; 9 A; 10 C.

Jornal Terras de Sol
ONLINE



terrasdesol.pt
Jornal Terras de Sol

HERDADE DOS COTEIS



GASPACHO À MODA D'O DOM AFONSO

Por: Maria João Godinho

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 Kg de tomate bem maduro
- 2 Kg de batatas
- 2 ou 3 dentes de alho
- 2 pepinos
- 1 molhinho de coentros
- 2 litros de água
- 0,5ml de azeite
- 1 pão de quilo
- Sal a gosto
- Vinagre a gosto

Preparação:

- Cozer as batatas e reservar.
- Num alguidar machucar os dentes de alho com o sal.

- Juntar as batatas e machucar também, para obter um caldo mais grosso).
- Juntar o tomate e machucar também.
- Juntar o pepino cortado bastante pequeno.
- Adicionar o azeite e o vinagre a gosto e misturar muito bem.
- Juntar os coentros e água, voltando a mexer bem, com uma colher.
- Partir o pão em bocadinhos pequenos e deixar repousar uns minutos.

Acompanhamento:

- Peixe frito (ex. pescada, carapaus pequenos ou sardinha assada).

FICHA TÉCNICA

PRODUTO: Vinho Branco / 2023

CLASSIFICAÇÃO: Vinho Regional Alentejano

ENÓLOGO: Engº José António Fonseca

APRESENTAÇÃO: Garrafa bordalesa 0,75Lt.; Caixas de 6 garrafas

CASTAS: Arinto, Antão Vaz e Sauvignon Blanc

DESCRIÇÃO DA VINIFICAÇÃO:

Desengace total, fermentação, temperatura controlada com adição de leveduras selecionadas.

NOTAS DE PROVA:

É um vinho jovem, com aroma cítrico com notas de lima e fruta tropical. O sabor é equivalente ao aroma, com frescura e elegância. Deve ser servido à temperatura de 8/9°C.

ANÁLISE QUÍMICA:

- Teor de álcool: 13,0%
- Acidez total: 4,9 g/dm
- Açúcares totais: 0,5/dm
- PH: 3,56

Herdade dos Coteis | Rua de S. Lourenço, 16, 7860-042 MOURA | +351 969 019 974
herdadedoscoteis@sapo.pt | www.herdadedecoteis.pt