

AMI 12851 | APEMIP 5412



comprarcasa.
FOROS DE AMORA

Para compra ou
venda do seu
imóvel, contacte:



**MARCELO
SAIÃO**
925 906 181
marcelo.saiao@comprarcasa.pt

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Nº 7 - TRIMESTRAL - OUT/NOV/DEZ 2025



TERRAS DE SOL
NOTÍCIAS

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



ALMERINDA
- O QUEIJO D'ANTIGAMENTE -

DE BOM... A MELHOR!

**Valorizar o que se tem e querer mais e melhor
é uma atitude saudável...**

Pág. 26



Coração Alentejano
Safara

PÁG. 06



Museu da Luz
Luz

PÁG. 14



Feira da Vinha e do Vinho
Amareleja

PÁG. 04



Largo 25 Abril
Granja

PÁG. 13



JOHNNY LAMEIRA
EMPREENDEDOR QUE ABRE CAMINHOS

PÁG. 15



JOSÉ FIALHO GOMES
VOLTAR A SAFARA

PÁG. 25

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 MAGIA DAS ESTAÇÕES DO ANO...

Por: João Catalão
(Diretor)

jcatalao@terrasdesol.pt

Terminou o verão e aí está o outono que trás o encanto da MUDANÇA.

As estações do ano são como capítulos encantados de um livro que nunca cansa de ser relido.

Cada uma trás a sua própria beleza, o seu próprio ritmo, as suas cores, características, cheiros e sentimentos.

É a natureza a dançar em ciclos, lembrando-nos que, se por um lado tudo muda, tudo também retorna.

Desfrutámos de um verão cheio de sol intenso e de dias longos.

Não é por acaso que se chama a estação da energia, da liberdade, dos risos nas Festas e das noites estreladas.

Há uma alegria vibrante no calor que nos aquece a pele, mas também os corações.

Foi tempo de viver com intensidade.

Esta edição do Terras de Sol reflete isso mesmo. Há muito

para contar, para relembrar e para partilhar.

Até à próxima edição do Terras de Sol, as folhas vão cair, como se a natureza nos estivesse a dizer "vai descansar", sugerindo-nos introspeção e serenidade.

Este facto motivou-nos a querermos ouvir, sem filtros, pessoas de todas as idades, em todas as localidades a que este jornal se destina, sobre aquilo que desejam que aconteça nas suas terras.

Acreditamos que é oportuno aproveitar o facto de os dias ficarem cada vez mais curtos, o frio começar a chegar, convidando ao recolhimento, ao aconchego, ao fogo que aquece tanto quanto une.

Saibamos assim ouvir-nos uns aos outros e aproveitar este tempo de quietude e de pausa do calor do verão, preparando-nos, mais uma vez, para RECOMEÇAR e FAZER ACONTECER, aquilo que pode melhorar, ainda mais, as nossas terras e as nossas vidas! De bom a melhor!



AMARELEJA
Farmácia

927 839 455

SANTO ALEIXO Rest.
Posto Farmacêutico

285 965 318

farmaciaavelli@gmail.com

NA AVELLÍ PENSAMOS EM SI!



VACINAÇÃO SAZONAL GRIPE E COVID 19



Tem entre 60 e 84 anos?

Agende a sua vacinação sazonal na nossa farmácia! O principal benefício das vacinas é a prevenção de doenças graves e por vezes fatais. Além disso, as vacinas promovem a imunidade de comunidade, protegendo indiretamente as pessoas mais vulneráveis.

NATAL 2025

Na nossa farmácia já estamos a pensar na época festiva, época de amor e partilha. Temos vários miminhos e prendinhas especiais para surpreender quem mais gosta. Venha descobri-las, porque o Natal está mesmo... mesmo aí a chegar!

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:





A Feira da Vinha e do Vinho que todos os anos se realiza no Pavilhão das Cancelinhas, em Amareleja, no primeiro fim de semana de Dezembro, e que este ano vai já na XXII edição, é já um ícone desta vila e um acontecimento que tem vindo a atrair cada vez mais visitantes de todo o país e do estrangeiro.

Promover os vinhos do concelho de Moura, bem como os produtos regionais do nosso território são os objetivos deste certame, organizado conjuntamente pela **Junta de Freguesia de Amareleja e pela Câmara Municipal de Moura**.

Para além dos expositores de vinho onde se podem degustar os fantásticos vinhos da região e outros petiscos, a Feira reúne **expositores de artesanato e de ofertas de vários tipos**, disponíveis na região.

A **Rota das Adeegas** da vila no sábado de manhã é uma iniciativa muito concorrida. Por outro lado, a **Praça de Restauração, as atuações da Banda e dos Grupos Corais da região, a par de artistas de renome**, são também um ponto de atração onde o convívio acontece pela noite dentro.

Reserve já na sua agenda os dias 5, 6 e 7 de Dezembro 2025!

MARELEJU - PISTÁCIOS D'AMARELEJA



Como nasceu a ideia deste negócio?

Desde que viemos viver para a Amareleja que pensámos ter um projeto nosso. Mas, queríamos algo diferenciador. Entre as várias ideias que nos vieram à cabeça, surgiram os pistácios. Era preciso averiguar se haveria ou não condições para termos uma plantação deste género aqui. Pesquisámos, informámo-nos sobre as características do solo, temperaturas, humidade relativa, fomos a Castilla La Mancha, fizemos cursos, visitámos viveiros... Chegámos à conclusão que seria possível termos uma plantação de pistácios na nossa terra!

O projeto nasceu e cresceu praticamente ao mesmo tempo que as nossas filhas, Maria Rita e Julieta, e daí o nome: Mareleju - pistácios d'Amareleja.

A plantação de pistácios, em modo de produção biológico, localiza-se nas

Courelas da Charneca em Amareleja, o sítio das amarelas. Num documento de 1695, a freguesia foi chamada de MARELEJA. A origem do nome, segundo alguns, deve-se às expressões dos primeiros povoadores que lhe chamavam "campo das amarelas", designação que lhe veio da abundância de flores amarelas que atapetavam os seus campos ou dos extensos campos de trigo cultivados. Então, o nome, tem tudo a ver!!

Quem são os promotores?

Somos o casal **Saete Mansos Felício**, 47 anos, licenciada em Escultura, professora de Artes Visuais na Escola Sec. de Moura, e **Pedro Pires Dias**, 48 anos, licenciado em Gestão Hotelaria, que já trabalhou em hotelaria e foi Vice-Presidente da Entidade Regional de Turismo Alentejo/Ribatejo, estando agora dedicado a 100% a esta plantação. Fizemos o Curso de Jovem Agricultor.

1º TORNEIO DE SNOOKER

O Torneio de Snooker promovido pela Sociedade Recreativa Amarelejense, que decorreu por vários meses e que contou com 35 inscitos, sendo que cada jogador disputou 170 partidas, foi motivo de grande animação e convívio nesta casa, tendo culminado com um almoço convívio entre os participantes. A final foi disputada por David Godinho e Joaquim Marvão, tendo o 1º lugar sido conquistado por Joaquim Marvão.



Como é o ciclo de produção/apanha?

A plantação tem vários requisitos, nomeadamente na poda, no inverno, a floração, o enxerto das árvores mais novas e no seu ciclo mais inicial, e em setembro a colheita dos frutos.

Como comercializam o pistácio?

Somos sócios fundadores da Estremadura de Pistácios (2021), sediada em Fuente de Cantos (Badajoz), com cerca de 125 sócios e mais de 1200ha, uma vez que este cultivo em Espanha está muito mais desenvolvido. Há muitos agricultores em Castilla La Mancha, desde há muito, dedicados à produção de pistácios e, atualmente, a Estremadura espanhola tem apostado muito nesta área, devido à elevada procura no país e na Europa.

Em Portugal, podemos dizer que somos pioneiros. Nós e mais dois ou três produtores na nossa região e mais alguns na Beira. Mas, nada ainda em grande escala.

Quando entrarmos em produção plena é para a Cooperativa espanhola que venderemos o nosso produto.

Este ano já conseguimos ter alguns frutos que comercializaremos apenas para a família e amigos. E somos nós que fazemos tudo: plantação, manutenção, colheita, pelagem, secagem ao sol, logotipo, embalagem...

Pretendemos dar a conhecer o fruto, as suas enormes qualidades alimentares, potencialidades e versatilidade. O pistácio vai bem com tudo: como aperitivo, no chocolate, no gelado... Este ano, em Bronte, na Sicília, provámos em molhos para massas e também em licores!

O extraordinário é que a Amareleja tem condições ideais para a sua produção. As horas de frio no Inverno, aliadas às temperaturas quentes no Verão, dão origem a um fruto cheio de sabor e que, fazemos questão, certificado como Produto Biológico.

ESTRELA PARAÍSO PARA AUTOCARAVANISMO

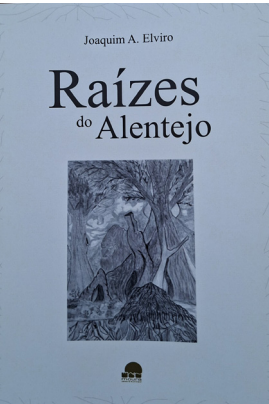
Viajar de autocaravana é sinónimo de liberdade, descoberta e conexão com a natureza.

Para tornar essa experiência ainda mais confortável e sustentável, a Rede de Áreas de Serviço para Autocaravanas do Alentejo e Ribatejo disponibiliza infraestruturas especialmente concebidas para acolher autocaravanistas, garantindo serviços essenciais, segurança e um contacto autêntico com a região.

A aldeia da Estrela, um dos paraísos do concelho de Moura à beira do Alqueva, marca lugar no mapa do Alentejo como um destes lugares com condições magníficas para o autocaravanismo durante todo o ano! Mais do que bem escolhido!



RAÍZES DO ALENTEJO LIVRO



No passado dia 27 de Setembro, o livro “Raízes do Alentejo”, da autoria de **JOAQUIM A. ELVIRO**, de 71 anos e natural de Moura, foi apresentado no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Póvoa de São Miguel.

Uma leitura recomendada!

INÍCIO DO ANO LETIVO 2025/26 NO JARDIM INFANTIL



PRÉMIO CONCURSO MUNICIPAL DE ARTESANATO MARIANA FIALHO



MINIMERCADO GUIOMAR

Maria de Jesus Guiomar abriu este minimercado há 34 anos. Nasceu na Póvoa e vive por cima da loja. Casada com o Carlos Martins, tem um filho, Carlos, produtor de melão, o qual, com a sua nora Nicole, já lhe deram as netinhas Carlota e Constança, de que tanto se orgulha!

Os clientes João Barranquenho, Antónia Barradas e Antónia Ferreira elogiam-na:

“É uma boa pessoa, gosta de ajudar, conversar e mimar os clientes! É muito simpática!”





CORAÇÃO ALENTEJANO

O que vos motivou a constituir o Coração Alentejano?

Integramos o Círculo Musical Safarense e aí constatámos que as nossas três vozes se conjugam muito bem, o que nos deu a ideia de criar um Grupo.

E porquê um Grupo de Cante Alentejano?

Porque é algo de que gostamos muito e que nos toca muito no coração, desde crianças.

Como escolheram o nome Coração Alentejano?

Fizemos uma pesquisa e, com a ajuda da inteligência artificial, surgiram várias sugestões e este foi o que achámos mais bonito.

Como escolhem o vosso repertório?

Para esta atuação em Safara escolhemo-lo em conjunto há dois dias, a partir de modas que tínhamos. Para a atuação no Programa Fantástico na televisão, em casa, cada um escolheu duas a três músicas. No ensaio decidimos duas.

Como surgiu a ida ao Fantástico?

Fomos ver um amigo que foi à final e resolvemos também candidatar-nos. Enviámos dois vídeos para casting e dois que íamos cantar. Fomos e passámos à semifinal.

Qual é a moda que gostam mais de cantar?

A Águia.

“O Cante toca-nos o coração desde crianças...”



Da esquerda para a direita:
 - **Martim Varela, 16 anos** (frequentava o curso de agricultura e quer vir a trabalhar na área).
 - **Tomás Domingues, 17 anos** (frequentava o curso de informática e quer ir para empresa de informática).
 - **Simão Grilo, 14 anos** (frequentava o 8º ano e pensa seguir agricultura ou produção animal, porque gosta de gado).

Já pensaram na vossa apresentação, em termos de imagem?

Sim. Vamos fazer e usar um polo com o logotipo Coração Alentejano.

Onde esperam chegar?

Esperamos ter sucesso. Gostávamos de participar em mais eventos, como concertos.

Se alguém vos quiser contratar, como faz?

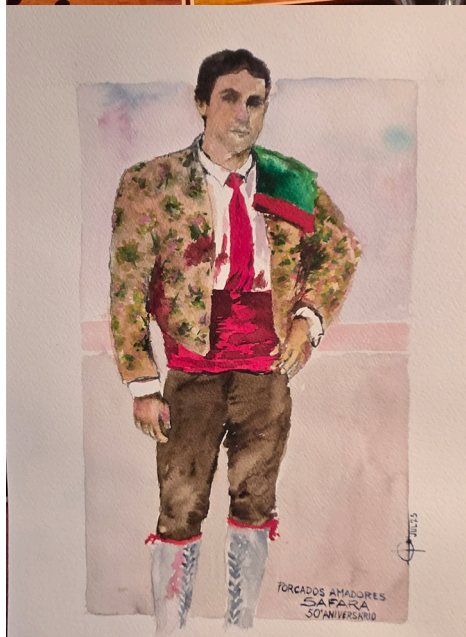
Temos os contactos nas páginas do Coração Alentejano no Instagram e no Facebook. Os nossos pais ajudam-nos a estabelecer as condições.

De que gostam mais em Safara?

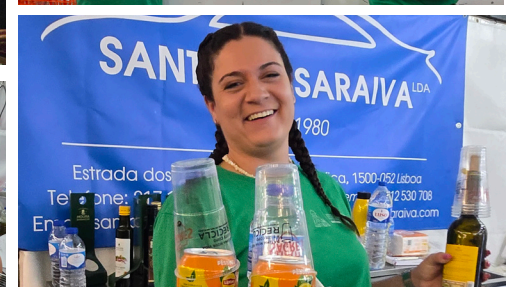
Do convívio e do ambiente.



O Cinquentenário do Grupo de Forcados Amadores de Safara foi assinalado com uma exposição no Clube União Safarense, inaugurada no início da XXV Semana Cultural de Safara, dia 5 de Setembro passado.



FESTAS EM HONRA DE SANTA ANA





FESTA DO SANTO ALEIXO

Como sabemos, as Festas em Santo Aleixo da Restauração são sempre um ponto alto de celebração, convívio e animação!
A Festa do Santo Aleixo, no início de julho, é uma das primeiras a abrir as festividades de verão no concelho de Moura.
As procissões são um ponto alto nas Festas e este ano não foi exceção.



FESTA DA TOMINA





DO “DIZ-QUE-DISSE” AO ESPÍRITO DE PARTILHA

Estava descansada em casa quando o telefone tocou. A minha amiga, preocupada, e daqui lhe agradeço a preocupação, conta-me que tinham sido furtadas mesas e cadeiras de uma esplanada e dizia-se que eu as tinha, no meu quintal.

Ouvi, e acalmando-a, respondi que sim, de facto tinha mesas e cadeiras no quintal, e sim, eram de esplanada, mas de uma que tinha sido renovada em Évora e cujo equipamento, ainda em bom estado, me tinha sido ofertado.

Relativizei desde logo o assunto, nada iria dizer ou fazer, pois, a páginas tantas da vida, o tempo e as palavras começam a ser caros para se gastarem em defesas inúteis no “diz-que-disse”.

Pela mesma altura, resolvi, à última hora oferecer um almoço em casa. Era domingo. Faltava-me pão. Onde já se viu uma mesa alentejana sem pão?



Entretanto fui à praça, ao António Espanhol, comprar fruta, legumes e um condutozinho para as entradas. Fui depois tomar café na taberna, sempre com a ideia no panito que não tinha.

Eis que vejo um dos sócios de uma padaria de Safara e de pronto pergunto se tinha pão. Mal o meu, ao domingo a passagem é para dois dedos de conversa, não há pão para ninguém.

De imediato, da mesa ao lado, ouço o Veríssimo:

- Tens o problema resolvido. Ontem comprei dois pães, só preciso

de um. Vai lá a casa, está lá a minha Hortense. Diz-lhe que vais da minha parte, que ela te dá o pão. E olha que é dos grandes!

Animada lá fui. A Hortense, apesar das dificuldades motoras, tem no olhar, na voz, na vida, uma vivacidade e alegria que encantam, pelo que assim que bati à porta e meti a mão ao postigo fui recebida de braços abertos:

- Ai filha, há tanto tempo que não te via. Entra, entra, anda ver a minha casinha.

Falámos de tudo um pouco. De lá saí com o panito num saco e o pro-



Por: Helena Batista

blema resolvido. Valeu cada minuto, cada palavra.

Sobretudo saí feliz, de alma cheia, alegre com o decorrer do dia e com ainda mais energia para o almoço que se seguiria.

Contadas as histórias e colocadas numa balança, chega-se facilmente à conclusão de que por muito que o “diz-que-disse” possa incomodar, nada se compara ao espírito genuíno de partilha e entreajuda das pequenas comunidades onde, felizmente, todos se conhecem e com todos se pode contar.

CLUBE DE CAÇA E TIRO DE SANTO AMADOR



Inaugurado em 2002, o Clube possui, neste momento, 48 Associados e tem João Alfaiate como Presidente.

No passado dia 13 de setembro o Clube realizou uma Prova de Santo Huberto.

Trata-se de uma recreação autêntica de atos de caça, onde se promove o espírito desportivo do caçador, formando-o para a correta prática do ato cinegético, tendo em consideração os aspetos técnicos, legais e cívicos, a

função e utilização do cão de parar, num quadro de respeito pela Natureza e pela ecologia.

A Prova contou com a participação de caçadores portugueses e espanhóis.

O Clube tem um espaço de treino e Sede, num monte de um associado, com cerca de 50ha.

Em 2026 o Clube irá fazer largadas de perdizes, bem como participará em diversas Provas de Santo Huberto.

FESTIVAL ERVANÇUM

O Festival Ervançum é mais do que uma mera festa, representando uma iniciativa que dá relevo ao que de mais tradicional existe na região.

Este ano o Festival abriu com a exposição “O Fascínio das Plantas”, seguida de um workshop sobre a importância do grão, um mercadinho de produtos locais, o tradicional lava-pés, um concurso de carretas, muita música, petiscos e os tradicionais bonecos.





VAMOS VER O MAR !

Por: João Diniz

Era o ano de 1977, havia Escolas Primárias espalhadas por todo o território, tal como Postos da Guarda Fiscal junto à fronteira. Era normalmente na proximidade dos Postos que eram construídas as Escolas, com uma só sala de aula, frequentadas pelos miúdos filhos dos Guardas de cada "Casetta" e dos montes que ficavam ali na zona e que eram bastantes.

Para Sul de Vila Verde de Ficalho, na Serra de Serpa, ficavam os Postos da Penalva, do Crespo, dos Sopos e de Vale Covo, tal como as respetivas Escolas com o mesmo nome.

De vez em quando, e regularmente, o Comandante da Companhia, um Capitão instalado em Serpa, ia fazer a ronda pelos Postos e passava pelas Escolas para cumprimentar cada Professor e verificar se estava tudo a correr bem e com normalidade.

Naquele ano o Comandante era um senhor muito simpático que foi dizendo aos Professores estar a pensar, se fosse possível, no final do ano letivo, oferecer uma visita de estudo de dois dias ao Algarve com estadia no Posto de Olhão e transporte num autocarro da Guarda.

A rapaziada ficou muito entusias-

mada porque na sua maioria nunca tinham visto o mar e havia agora a oportunidade de dar uma banhoca na praia e verem coisas maravilhosas que nunca tinham visto.

Os que nunca tinham saído da Serra perguntavam aos que já conheciam: **- Olha lá Zé aquilo, o mar, é um pego muito grande? É maior que o pego do moinho ali da Ribeira do Chança? - Tu estás calado.... É uma peguia que é um disparate, nem a gente é capaz de ver o que está do lado de lá. - E será muito fundo? - Deve ser, com os barcos tão grandes que por lá andam!**

Bom, fizeram-se os preparativos e no dia marcado lá fomos todos, os quatro Professores e cerca de quarenta alunos, num grande autocarro azul da Guarda Fiscal. O Capitão veio despedir-se de nós, desejar boa viagem e dizer que estava tudo pronto lá em Olhão para nos receber.

Correu tudo como o esperado, foi uma alegria enorme quando se avistou o mar, fomos molhar o pelo em Monte Gordo e logo a seguir almoçar e instalarmo-nos em Olhão.

Depois fartámo-nos de passear por tudo quanto é sítio e o motorista, um



Guarda Fiscal muito gordo com uma paciência de santo, lá ia aturando as peripécias e o barulho que a rapaziada fazia admirando-se de tudo o que era novo.

Já no segundo dia, antes do regresso a casa, fomos à Ponta de Sagres, visitámos o Forte e montou-se tudo no autocarro para a viagem após o habitual controle com a cuidadosa contagem da rapaziada para que nenhum ficasse para trás.

Arrancou a comitiva e depois de se andarem 15 ou 20 quilómetros disse um rapaz dos que vinham sentados lá na parte traseira:

- Professor, olhe que o Professor da Penalva não vem aqui com a gente.

- Como não vem, então onde ficou!?

Fui lá ver e realmente tínhamo-lo deixado esquecido em Sagres. Como foi possível que isso tivesse acontecido sem ninguém se aperceber?

O condutor, cheio de paciência, lá

deu volta à camioneta para irmos à procura dele.

- Lá vem ele, lá vem ele e vem de mota. Assim também eu queria passear! - diziam os rapazes.

Quando viu que tínhamos partido sem ele pediu boleia a um fulano com uma motorizada velha e vinham os dois a ver se apanhavam o autocarro, esbracejando quando nos viram em sentido contrário. Lá se mudou para o nosso transporte, com cara de poucos amigos, e a viagem seguiu sem mais contratempos.

Já no outro dia, na escola, disse-lhes para fazerem uma redação a contar se tinham gostado da viagem e um dos rapazes escreveu:

"Eu gostei muito de tudo o que vi e agradeço aos senhores da Guarda. Gostei do mar, da praia, dos monumentos, da comida e da dormida, mas o que mais gostei foi termos perdido um Professor. Bom, gente assim descuidada aparece em qualquer lado".

NOVA COMISSÃO FESTAS EM HONRA DE NOSSA SENHORA DO Ó (2025/26)



"Chegámos com vontade de trabalhar, com respeito pela tradição e com muitas ideias para criar momentos especiais para todos!" - afirmam os membros da nova Comissão de Festas:

**Nuno Seita
Rodrigo Machado
Afonso Pinto
Eulália Trindade
José Serieco
Marlene Seita
Margarida Silva
Cândida Serieco
Helena Baldonado**

FESTAS 2025





MOURA

página da responsabilidade da câmara Municipal de moura

// AMARELEJA

Esplanada Mercedes representa investimento de 1,2 milhões de euros



A Empreitada de Reabilitação da Esplanada Mercedes, em Amareleja, iniciada em março deste ano, continua a decorrer a bom ritmo, representando um investimento de cerca de 1,2 milhões de euros.

A intervenção visa transformar o espaço outrora ocupado pela antiga Fábrica de Moagem e Esplanada Mercedes num ponto central da vida social e cultural da vila, criando um local de convívio, lazer e de participação ativa da população. Pretende-se que esta nova

centralidade promova novos hábitos de usufruto do espaço público, valorizando o património e a memória coletiva. Importa recordar que o imóvel onde decorre a obra possui grande valor simbólico para os habitantes de Amareleja. Foi na antiga Fábrica de Moagem que se produziu, pela primeira vez, energia elétrica na vila, abastecendo não só a unidade fabril como também várias habitações. Mais tarde, o espaço assumiu outras funções de relevo na vida local, nomeadamente como sala de cinema ao ar livre e palco de inúmeras festividades populares. Com esta requalificação, a Câmara Municipal de Moura reforça o seu compromisso com a valorização dos espaços públicos, promovendo a coesão social, a memória identitária e o bem-estar das comunidades locais.

// MOVIMENTO ASSOCIATIVO

Câmara Municipal assina protocolos

A Câmara Municipal de Moura assinou, no dia 2 de junho, os acordos protocolares com 52 associações do concelho, num investimento que ronda o meio milhão de euros.



Este montante demonstra o compromisso da autarquia com o fortalecimento do tecido associativo local.

Para além dos valores agora atribuídos, o Município de Moura continua a disponibilizar, ao longo do ano, apoios pontuais ao movimento associativo. No total, o investimento anual da Câmara Municipal no associativismo ascende a cerca de 700 mil euros.

A cerimónia de assinatura teve lugar no

Salão Nobre dos Paços do Concelho e contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal, Álvaro Azedo, do Vice-presidente, José Banha, da Vereadora Lurdes Balola, e dos representantes das várias entidades que celebraram os respetivos protocolos com o Município. O concelho de Moura distingue-se pela diversidade e dinâmica das suas coletividades e associações, que desempenham um papel fundamental na preservação das tradições, na promoção cultural e na

dinamização da prática desportiva.

A celebração destes acordos protocolares tem como objetivo estabelecer parcerias sólidas entre o Município e o movimento associativo, promovendo ações que vão ao encontro das aspirações e necessidades da população, contribuindo assim para a melhoria da qualidade de vida e para o desenvolvimento sustentável do território.

// APOIO ALIMENTAR

Cabazes distribuídos a 71 famílias do concelho

A equipa do SAAS (Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social) Moura distribuiu cabazes alimentares a 71 famílias do concelho de Moura.

Após o cancelamento de uma atividade dos escoteiros (acampamento nacional), devido às medidas de prevenção e alerta existentes da Proteção Civil, os bens alimentares que seriam para essa atividade foram canalizados para famílias desfavorecidas. Entre 4 e 11 de agosto, foram distribuídos cabazes alimentares com diversos produtos (frango, batata frita, cereais, manteiga, queijo ralado, ovos, bebida vegetal, sumos, laranjas, alho, batata frita palha)

em Moura, Santo Amador, Safara, Póvoa de São Miguel, Amareleja, Sobral da Adiça e Santo Aleixo da Restauração. Os cabazes foram organizados e distribuídos pela equipa do SAAS Moura que procedeu à referência de 71 famílias a que corresponderam 176 pessoas apoia-

das. Para além do Prato Quente, os serviços sociais da Câmara Municipal de Moura prestam apoios pontuais às famílias carenciadas do concelho, através do aproveitamento de bens alimentares.



Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social
moura



Por: Francisco Honrado Pereira

Nos tempos que correm, cada vez mais estamos conscientes da importância de uma educação baseada em valores, articulada com o estudo da realidade e com os conteúdos curriculares.

Paralelamente, estamos cientes da relevância de se transformar a Escola no espaço privilegiado da formação que valorize o diálogo, a justiça, o respeito mútuo, o humanismo, através das boas práticas quotidianas, que possam ajudar na construção de relações sociais mais justas e solidárias, que permitam abrir horizontes, construir pontes, promover a equidade, reforçar a autoestima, valorizar e enriquecer o meio onde estamos inseridos.

Tendo como base estes pressupostos, e, aquando do nascimento da Escola Básica de Amareleja/ Agrupamento de Escolas, todos os atores envolvidos, nomeadamente professores de diversas partes do nosso país, iniciaram a tão nobre missão de dar corpo a este espaço educativo. Em equipa, mas sobretudo, pela mão do professor de Educação Visual, Emídio Carraça e dos seus alunos, foi criado o logotipo que passou a ser a identidade da nossa escola.

Costuma dizer-se que há imagens que valem por mil palavras, então poderemos afirmar que a imagem que serve de referência ao nosso Agrupamento de Escolas, o nosso logotipo o qual tem a capacidade de atuar como a “cara” desta unidade orgânica, proporcionando reconhecimento e diferenciação e que transmite a essência e os valores que estão subjacentes à escola em geral e a esta em particular.

HÁ IMAGENS QUE VALEM POR MIL PALAVRAS

Esta imagem cria um vínculo emocional com todos os atores que dão vida a esta instituição de ensino público.

Deste logotipo decorrem duas leituras, a geral e a específica/simbólica.

No que à primeira leitura (geral) diz respeito, importa referir que:

- cada estrela representa cada uma das localidades que constituem este agrupamento: Estrela, Póvoa de S. Miguel, Safara e Santo Aleixo da Restauração.

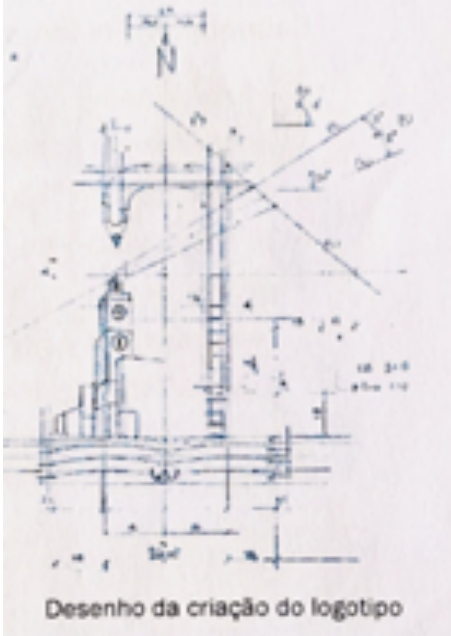
As estrelas estão decalcadas à escala, no logotipo, sobre um mapa terrestre com a mesma escala.

- o lápis e o livro simbolizam a Escola.
- a Torre do Relógio representa a Amareleja, sede do agrupamento de escolas.

A segunda leitura (específica / simbólica) informa-nos que:

- as estrelas estão localizadas à escala, que a estrela que representa a Estrela (povoação) localiza-se no céu deste logotipo, no ponto simbólico mais importante;
- o cruzamento da “Santíssima Trindade”;
- o meio do lápis (na vertical) que deixa a Torre do Relógio à sua direita pela sua importância;
- o cimo da Torre do Relógio, o mais próximo do Divino, com acesso terrestre, e o meio do livro;
- o bico do lápis indica o ponto do céu mais próximo do Divino e ambos são sustentados pelo Saber dos Livros (ensino), razão desta Escola e deste Logotipo.

Em conclusão, podemos afirmar que esta imagem, tal como o Hino do nosso Agrupamento de Escolas nos fazem sonhar e, parafraseando o professor e poeta Sebastião da Gama “Se cada um de nós se deixar ir pelo sonho, a realidade nunca será pobre”.



Desenho da criação do logotipo

FALAS & DIZERES DO INTERIOR ALENTEJANO

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

- ” **APARATAR** = cortejar, receber pessoas ou visitas.
- ” **BADANA** = ovelha velha. Mulher não muito nova, com poucos atrativos e mal arranjada. Carne dura.
- ” **CAMASTRALHO** = cama improvisada.
- ” **CAIR QUE NEM PÉ EM CASCA** = vir a propósito. Cair bem.
- ” **DESENSOFRIDO** = ávido, inquieto.
- ” **ENFORCADO COM ARAME CAGADO** = modo de exprimir profundo desprezo pela ação de alguém.
- ” **É QUE NEM UMA GOLPELHA** = come muito.
- ” **JÁ É TALUDO** = já não é muito novo.
- ” **LAVRAR FORA DO REGO** = errar, disparatar.
- ” **PARECE UM PIPORRO** = pessoa baixa e rechonchuda.
- ” **ZORRA GAGA** = pessoa que se exprime mal ou com dificuldade na fala.





**NOVA SEDE
PARA AS DUAS
ASSOCIAÇÕES DE
CAÇADORES DA LUZ**



Em 17 de Agosto, dia que se presumia ser o de abertura da época cinegética, foi inaugurada esta nova sede.

Com espaço renovado, o **Monte da Juliôa**, cedido pela EDIA para o efeito, reúne agora condições de comodidade, segurança e conforto para que os memebros da **Associação Desportiva de Caçadores da Luz** e o **Clube de Caçadores da Luz** realizem as suas atividades e desfrutem de bons momentos de convívio.

**MAIS CARREGADORES PARA
CARROS ELÉTRICOS**



Para responder à crescente utilização de veículos elétricos, para além do posto de carregamento existente na Praça da República, foram instalados recentemente dois novos carregadores ultrarrápidos de 160Kw, junto à Fonte Luminosa na entrada da vila. Um local estrategicamente posicionado tanto para os residentes, como para quem viaja pela região ou se desloca nas várias tarefas do seu dia-a-dia.



**BICICLETAS
DE TRANSPORTE**

Através do apoio financeiro pela Fundação “La Caixa” ao Município de Mourão, na área da responsabilidade social, a autarquia investiu na aquisição de **2 bicicletas elétricas com cesta de transporte**.



**CRECHE
DE MOURÃO
nova
resposta criada**

Foi reabilitada a Creche de Mourão, num edifício que traz agarrado a si a história e a memória de muitos que por aqui passaram.

Aquele que foi o berço da educação de tantas crianças ganha agora uma nova vida.

A creche dispõe de cerca de 40 lugares, para crianças até aos 36 meses, incluindo breçário.

Uma resposta fundamental para a atração e fixação das populações.



PISCINA COBERTA

ABERTURA | 13 OUTUBRO

AULAS DE NATAÇÃO

Oferta/modalidades

- » Natação Bebés
- » Adaptação ao Meio Aquático
- » Aperfeiçoamento/Manutenção
- » Aprendizagem
- » Hidroginástica
- » Aulas Livres



*Inscrições a partir de 15 de setembro na receção das Piscinas/Ginásio Municipal.



LARGO 25 DE ABRIL

No passado dia 23 de agosto, foi inaugurado o Largo 25 de Abril em Granja. Uma obra há muito desejada por todos os granjenses e que, por ser uma prioridade, a Câmara Municipal de Mourão apoiou financeiramente com o valor de aproximadamente 90.000 euros.

Com este espaço agora renovado, a Granja passou a dispor de um local seguro, bonito e atrativo aos utilizadores deste espaço público, reforçando a identidade desta aldeia. Um projeto da Arqta. Ana Piteira. O evento contou com a atuação dos Grupos de Cante da Granja e entoarem em conjunto a "Grândola Vila Morena".



FESTA S.BRÁS E S.SEBASTIÃO



CASA EXPERIENCIAL DO VINHO E DO AZEITE

Este verão a **Cooperativa de Granja-Amareleja**, criada em 1952 e que produz vinho e azeite com o compromisso de qualidade e a alma do Alentejo, inaugurou esta Casa Experiencial.

Com este equipamento a nossa região ganha mais um interessante atrativo para residentes e para quem nos visita.



JÁ VISITOU O MAGNÍFICO... MUSEU DA LUZ ?

- Vive na região e ainda não teve ocasião de visitar o Museu da Luz?

- Vive fora e está a pensar vir para estes lados?

Então marque já na sua agenda a visita a este magnífico museu situado na aldeia da Luz!

O Museu da Luz afirma-se como singular espaço de cultura e de identidade. Erigido entre a aldeia da Luz e a margem do lago de Alqueva, é o espaço interpretativo das profundas alterações ocorridas neste território, decorrentes do aparecimento da barragem e da submersão da aldeia.

As suas exposições – temporárias e de natureza diversa – abordam temáticas de fundo: a identidade,

a história, a paisagem deste lugar, entre outras. A maquete da aldeia antiga é digna de se ver, bem como o interior de uma casa e vários utensílios do quotidiano da vida na aldeia.

O edifício em xisto, da autoria dos arquitetos Pedro Pacheco e Marie Clément, foi diversas vezes premiado, e é de uma arquitetura marcante, perfeitamente integrada na paisagem.

Através do seu serviço educativo, o Museu da Luz organiza atividades para grupos, visitas temáticas, percursos e passeios (pedestres, de barco ou de canoa).

Horário:

09.30h-13.00h | 14.30h - 17.30h

Fecha: Segunda-feira



FESTAS EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA LUZ



As Festas em Honra de Nossa Senhora da Luz, de 5 a 8 de Setembro passado tiveram um pouco de tudo. Para além da componente religiosa que justifica a realização da Festa, e que aqui ilustramos, o povo da Luz e muitos visitantes e amigos conviveram, dançaram, cantaram, comeram, beberam e divertiram-se até altas horas! Para o ano há mais!





Quando veio para Portugal?

Em 2003, quando os meus pais – Mariana Lameira e Francisco Santos – regressaram a Portugal com os 3 filhos. Porém, hoje-em-dia, os meus irmãos estão lá.

E o que estudou?

Fiz o 5º ano na Amareleja, mas não sabia escrever em português... Fiz o Secundário em Moura, e fui sempre bom aluno. Entrei em Engª de Energias Renováveis na Univ. em Évora, onde estive 2 anos. Não concluí porque não era bem o que eu queria... Fui trabalhar com o meu tio Manuel Lameira, em máquinas de terraplanagem. Entretanto, surgiu a oportunidade de trabalhar no GDA, onde comecei na parte administrativa.

E como surgiu o seu negócio?

Foi com o Nuno Palma. É muito graças a ele que a 5G existe. Trabalhei 2 anos na GDA e estive 4 anos na Direção do Clube com o meu tio Manuel Lameira, o António Benigno, o Domingos Santos, o António Baltazar, o Filipe Borges, o Idalécio, o Carlos, ... No GDA e na Comissão de Festas tratámos muito de cartazes e percebi que gostava da área. Vimos que não existia esta oferta na Amareleja, nem aqui à volta. E já estávamos dentro de como funcionava. Foi o Nuno Palma que criou o logotipo. Entretanto, ele começou a trabalhar noutra coisa e eu decidi avançar sozinho com ajuda dele, dos meus pais e do meu tio.

Porquê o nome 5G?

Porque queríamos focar 5 áreas: design, papelaria, presentes temáticos, eventos e gráfica. E porque 5G era o passo à frente no contexto tecnológico.

Que recomendações quer dar aos jovens?

Em todas as experiências que estiverem a viver, estejam atentos e arrisquem. Às vezes temos muito medo e ainda hoje tenho medo de

JOHNNY LAMEIRA

Nasceu em Genéve, na Suíça, há 32 anos, filho de emigrantes da Amareleja. Foi registado como Johnny e a irmã como Céline, por o pai ser fã dos cantores Johnny Hallyday e Céline Dion. Lameira era alcunha do avô. Conheça os conselhos deste jovem com presença marcante e sorriso fácil, apaixonado por desporto, que tem empreendido e inovado na nossa região na área do design, e não só...

Afeiçoei-me muito a isto e não me imagino fora daqui !



certos investimentos, mas se não tentarmos não sabemos. Quem não arrisca não petisca. Digo isso muitas vezes a pessoas que vêm aqui fazer o logotipo da sua empresa, mas que estão receosos face ao negócio.

Nós já fomos papelaria mas voltámos atrás, alterámos certas coisas e todos os dias estamos a ver o que o mercado e os clientes nos pedem e a inovar. Há caminhos que se fecham e temos de abrir outros. Temos de estar atualizados, ver o que o nosso mercado procura porque as artes gráficas é uma área que tem evoluído muito... Existem infinitas soluções, há muita concorrência e preços na internet que aqui no Alentejo é quase impossível praticarmos....

Têm encomendas de outras localidades?

Trabalhamos muito com as Comissões de Festas e o comércio dos concelhos de Moura, Mourão, Barrancos, e outros. Também temos clientes online. Este ano trabalhámos pela 1ª vez com a Comissão de Festas da Tomina e foram espetaculares!

Como vos procuram?

Vêm mais pelas redes sociais do que pelo website.

Conselhos para empreendedores?

- Quem não arrisca não petisca.
- Inovar. Se eu tivesse aberto mais do mesmo não faria sentido. Há casas na área da restauração que já passaram de mãos vinte vezes, porque é mais do mesmo.



- Oportunidades há sempre, temos de estar atentos...
- Ter criatividade.
- Ter os pés bem assentes.

O que é importante num negócio?

Organização. Ter um bom contabilista. Ter muita paciência, ser persistente e consistente, porque não é possível ter resultados imediatos. E ter boas pessoas para trabalhar...

É fácil arranjar pessoas para trabalhar?

Para a restauração e para o campo há grande dificuldade a nível nacional. Na nossa área é mais fácil um jovem vir para aqui do que ir para o campo. O problema é terem competências em design. Há muitos freelancers e até quem trabalhe à distância. Temos muitos parceiros que têm soluções que nós não temos, mas de que precisamos para responder ao cliente.

Já criou postos de trabalho...

Sim, o Bernardo Fialho está aqui a tempo inteiro, vai para 3 anos e já domina quase tudo. Posso sair descansado. O Mário Valadas ajudou-nos durante este verão.

O que valoriza num colaborador?

- Assiduidade e pontualidade. Pode ser o melhor do mundo, mas se chegar atrasado é complicado porque os horários de abrir e fechar têm de ser cumpridos.
- Temos um horário normal o ano inteiro das 09h-13h e das 15h-19h.
- Querer aprender é fundamental!

Quem é o seu Mentor?

O Pedro Infante, dono da Gráfica Mourense. Ajudou-me muito no início e ainda recorro muito a ele. Se ele me ligar temos aquela conversa que pode ser uma partilha, um desabafo, um comentário. Antes da 5G a minha Comissão de Festas trabalhava muito com ele. Quando lhe disse que ia abrir a 5G, ele apoiou-me logo!

E a sua paixão pelo desporto?

Jogo à bola desde os 5 anos. Em 2003 vim para o GDA. No ano seguinte fui para o Clube de Moura onde estive 7 anos. Desde os 18 sou sénior e guarda-redes. Passei por Amareleja, Barrancos e há 3 anos que jogo em Pias.

O que ensina o desporto ao empreendedorismo?

Que não devemos estar 24h a pensar só no trabalho! Durante as 2h que estou no futebol desligo completamente, algo que só estando em casa não consigo.

Ensina que o trabalho também é um jogo de equipa, em que todos somos iguais, cada um com a sua missão.

Não sou mais que o Bernardo, ele é meu colega e andamos vestidos com a mesma t-shirt. O Bernardo tem competências para tratar de tudo o que eu trato na relação com o cliente.

E quanto ao futuro?

Tenho ideias para outros projetos de empreendedorismo, que ainda estou a incubar. E gostava de aprender mais sobre design...

Como são as suas férias?

Vou normalmente para o Algarve. Este Natal vou com a Daniela e o nosso filho Duarte passar 2 semanas à Suíça, com os meus irmãos.

Mensagem final para atuais e futuros empreendedores, cidadãos, políticos, ...



“Não desistam da Amareleja! Há aqui muito potencial!”



16 Novembro 2025

TRAIL TERRA DO SOL
AMARELEJA

CAMINHADA
MINI TRAIL
TRAIL CURTO
TRAIL LONGO

INSCRIÇÕES
<https://acorrer.pt/eventos/info/3574>

APOIOS:
FREGUESIA DE AMARELEJA
MOURA

**Mais do que um Trail!
Um evento de convívio,
vitalidade e alegria!**

NUTRIÇÃO

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

A Síndrome do Intestino ou Cólon Irritável é uma patologia crónica que afeta o funcionamento do intestino.

Os principais sintomas incluem:

- Dor ou desconforto abdominal;
- Distensão;
- Gases;
- Diarreia;
- Obstipação, ou ambos.

Apesar de não ter causa aparente, esta patologia pode comprometer bastante a qualidade de vida.



A boa notícia é que a nutrição pode ser uma grande aliada no controlo dos sintomas.

A principal estratégia a ser utilizada é aplicar uma dieta com restrição em FODMAP's (esta deve ser sempre acompanhada por um profissional de saúde).



Por: **Ana Carolina Piteira**

(Nutricionista - 2684N)

tlm.961444919

email: piteira92@gmail.com

FODMAP é uma sigla em inglês que significa "fermentable oligo-saccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols", ou, traduzindo, "oligosacarídeos fermentáveis, dissacarídeos, monosacarídeos e polióis", nomes dados para alguns tipos de açúcares presentes na nossa alimentação.

As fibras solúveis (aveia, cenoura, chia) ajudam a regular o trânsito intestinal e podem melhorar a obstipação.

Já as fibras insolúveis (farelo de trigo, vegetais crus) podem piorar os sintomas.

Cada pessoa pode reagir de forma diferente, mas alimentos ricos em gordura, cafeína, álcool, refrigerantes e alimentos processados, consumidos com frequência podem agravar os sintomas.

Deve ainda beber bastante água e fazer várias refeições de menor volume, evitando assim a sobrecarga intestinal.

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**

FISIO
AMARELEJA
fisioterapia, saúde e bem estar

Marcações:

 **961 050 805**



Por: Tânia Fialho
(Fisioterapeuta)

BENEFÍCIOS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA

A massagem terapêutica é uma técnica que combina movimentos manuais específicos (amassamento, deslizamento e pressão), com benefícios no bem-estar físico e mental.

BENEFÍCIOS FÍSICOS

- **Alívio de dor muscular e tensões** – relaxa as fibras musculares contraídas, diminuindo dores como por exemplo no pescoço, costas e ombros.
- **Melhoria da circulação sanguínea e linfática** – oxigena os tecidos e elimina toxinas.
- **Aumento da flexibilidade e mobilidade articular** – previne lesões e melhora o desempenho físico.
- **Aceleração da recuperação muscular** – indicada após treinos ou esforços intensos.
- **Redução de edemas e inchaços** – especialmente em casos de retenção de líquidos.

BENEFÍCIOS EMOCIONAIS E MENTAIS

- **Redução do stress e da ansiedade** – promovendo a libertação de endorfinas e serotonina que estão ligados ao bem-estar.
- **Melhoria da qualidade do sono** – induzindo o relaxamento profundo e favorecendo o descanso.
- **Aumento da sensação de bem-estar** – ajudando no equilíbrio emocional e mental.



BENEFÍCIOS COMPLEMENTARES À SAÚDE

- **Fortalecimento do sistema imunológico** – por estímulo ao sistema linfático.
- **Auxílio em tratamentos de dores crônicas** – como fibromialgia, lombalgia e enxaquecas.
- **Melhoria da postura** – ao aliviar tensões musculares que afetam o alinhamento corporal.

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

- Febre, infeções ou processos inflamatórios agudos.
- Feridas abertas, queimaduras, fraturas recentes ou lesões não cicatrizadas.
- Doenças de pele contagiosas (ex. micose, escabiose, herpes

ativa, etc).
- Trombose/risco de embolia.

CONTRAINDICAÇÕES RELATIVAS (só com autorização médica e com técnicas específicas)

- Varizes graves ou problemas circulatórios.
- Doenças cardíacas descompensadas.
- Hipertensão ou tensão arterial descontrolada.
- Cancro em atividade (salvo com autorização e abordagem específica).
- Gestantes nos primeiros 3 meses (e depois, apenas com técnicas adequadas).
- Osteoporose grave ou fragilidade óssea.

OS FALSOS MÉDICOS

Para se ser médico, é preciso ser-se licenciado em Medicina por uma das Faculdades de Medicina, ou de Ciências Médicas, estar inscrito na Ordem dos Médicos e ter uma Cédula Profissional da Ordem, com um número pessoal atribuído.

O que acontece é que anda para aí um conjunto de pessoas que exercem uma atividade paralela aos Médicos, sem cumprirem os requisitos atrás mencionados.

Todos dizem que tiraram um curso não sei de quê, numa escola situada no fim do mundo. Exercem atividades cujo nome termina, quase sempre, em "...patia", e eles intitulam-se qualquer coisa terminada em "...pata".

Dizem que tiram as dores às pessoas, e cobram elevadas quantias monetárias por isso, às pessoas que por ignorância a eles recorrem, outros apalpam, outros manipulam, outros benzem, outros picam, etc.,

tudo técnicas estranhas à verdadeira medicina.

Em Medicina, as dores nos ossos, nas articulações ou nos músculos são tratadas, preferencialmente, pelos Médicos de Medicina Geral, de Medicina Interna, de Reumatologia, de Ortopedia, de Neurologia, de Neuro-Cirurgia, de Fisiatria ou de Psiquiatria.

Qualquer ignorante, pouco mais que analfabeto, mas esperto, intitula-se doutor, e venha para cá o dinheiro dos ingênuos doentes que não são capazes de aceitar e viver com as doenças que a Natureza lhes dá, recorrendo ao sítio errado.



Por: Dr. José Pepo
(Cédula Profissional da Ordem dos Médicos nº24281)

Ainda acredito que, qualquer dia, alguns dos tais vão a Fátima, tirar lá um cursinho qualquer e depois venham exercer uma atividade que se irá chamar "Fatimoterapia", e eles serão "Fatimopatas".

Esses sim, até podem fazer milagres, mas, aí, os preços terão que ser mais caros...

Onde isto chegou!
Pessoal, abram os olhos!!!





MANUEL ROSA DA OLARIA TRADICIONAL AO SURREALISMO

Trabalha há 36 anos nas Olarias de S. Pedro do Corval. Trabalhou nas obras, numa padaria, nos mármore em Moura e no campo. Fã de Salvador Dalí, fez uma tatuagem deste pintor na perna. Em casa pinta, esculpe, faz cerâmica, constrói móveis, objetos variados e construções surrealistas. Gosta de música heavy metal, é benfiquista, pescador e adora cozinhar.



Quem é o Manuel Rosa?

Sou conhecido por Lelica e nasci na Amareleja há 62 anos. Fiz o 9º ano em Moura. Já estive em França e em Itália na apanha da fruta.

Sou casado com a Maria Leonor Tareco Rosa e tenho 2 filhos, a Cláudia Marisa e o Valter. Tenho um neto, o Bernardo Fialho, com 22 anos, aqui na Amareleja e a Camila, que vive com os pais em Pias. O meu cão chama-se Dalí.

Como desenvolveu o seu talento para a pintura?

Acho que herdei a veia da minha mãe, que fazia muitos trabalhos manuais, espetaculares! Fui para Reguengos de Monsaraz tirar um curso de formação profissional em Olaria. Como tinha jeito para desenho fui chamado para pintar louças, primeiro no curso e depois em S. Pedro do Corval.

De vez em quando trabalho na máquina de fazer loiça. Também já tive o meu atelier em S. Pedro do Corval, onde vivi 14 anos. A minha filha e a minha neta também têm jeito para o desenho. O meu filho é mais virado para os computadores.

Em que Olarias trabalha?

Em 4 casas diferentes em S. Pedro do Corval: Patalim Santos, Eugídio Santos, Fernando Cristo e Carrilho Lopes, conforme o trabalho que me vão pedindo, mas a criação da pintura é



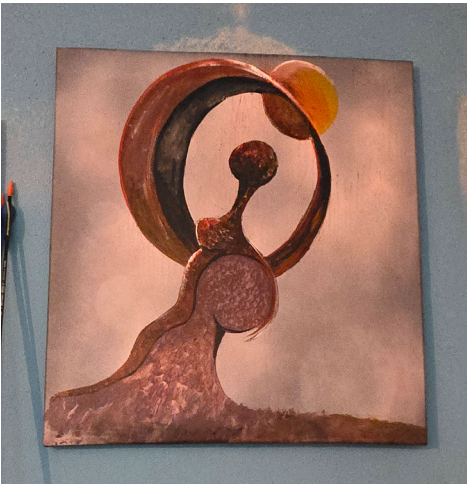
totalmente da minha autoria. Venho todos os dias para aqui.

E em casa?

Em casa pinto telas surrealistas, tenho uma oficina e faço muitas coisas ao som de música heavy metal, como os W.A.S.P. e os Iron Maiden.

Salvador Dalí é o meu ídolo.

Sou Daliano desde gaito e até tenho uma tatuagem na perna. As pessoas às vezes têm medo do que eu pinto... Já tive de tirar uma carantonha do quintal porque a minha vizinha tinha medo de a ver à noite...



E para além disso?

Sou pescador e adoro cozinhar. O meu prato preferido é caldo de peixe da ribeira com os achigãs que pesco nos Valhascos, no Alqueva... Vou para lugares onde ninguém consegue ir...

O que gostava de fazer?

Gostava de viajar e de ir ao Machu Picchu no Perú.

De que mais gosta na Amareleja?

Gosto muito da minha casa. Gostava que a Amareleja tivesse piscina, bombeiros e mais alojamento para o turismo.



AGRICULTURA E PECUÁRIA

OUTUBRO - “Quem planta no Outono leva um ano de abono”

- Começa a colheita da azeitona e a sementeira de cereais praganosos.
- Em lugares mais secos e abrigados plantam-se oliveiras.
- Em viveiro semear amendoeiras e pessegueiros.
- No mingunte estercar as covas para as árvores a transplantar na Primavera.
- Podar (corte diagonal) as árvores resistentes ao frio.
- Na horta preparar canteiros para a alface e cebola. Semear em local definitivo cenoura e rabanete.
- **Gado Bovino, Ovino e Caprino:** foque-se na recuperação da pastagem e no manejo do rebanho. Tenha especial cuidado com a alimentação. Pode ser necessário mais feno e suplementos devido à diminuição do pasto. Manter os bebedouros limpos. Recomenda-se a inspeção e manutenção de vedações. Além disso, deve-se verificar e manter o estado das instalações, garantindo a limpeza e o bem-estar dos animais.



NOVEMBRO - “Pelo São Martinho, lume, castanhas e vinho”

- Estercar os pomares.
- Proteger das geadas.
- Plantar pereiras e macieiras.
- Na horta plantar batata, alho, tremço e couve temporã. Semear fava e ervilha (em cama quente), tomate, nabo, cebola, beterraba.
- Semear aveia e cevada. Continuar colheita da azeitona.
- Na adega verificar as vasilhas do vinho novo. Comece a podar.
- **Gado Bovino, Ovino e Caprino:** Trate da alimentação suplementar devido ao fim do período de pastagem natural, garantindo o fornecimento de feno e grãos para a energia dos animais. É essencial a desparasitação e a proteção contra predadores e zonas de risco. Para a pecuária intensiva, o controlo ambiental com monitorização de temperatura, humidade, gases e poeiras é crucial. Mantenha sempre água limpa e fresca disponível para os animais.

DEZEMBRO - “Dezembro frio, calor no estio”

- Resgarde as plantas do gelo.
- Se não houver geadas continue a semear trigo, bem como tomate, pimentos, couves e beterraba.
- Cortar madeira.
- Podar as vinhas e mergulhia das vides.
- Fim da colheita da azeitona e limpeza dos lagares.
- **Gado Bovino, Ovino e Caprino:** Use suplementação alimentar para manter o gado nutrido e saudável. Faça a gestão das pastagens para maximizar os recursos disponíveis. Verificar a disponibilidade de água potável e proteger os animais das baixas temperaturas e geadas, garantindo abrigos adequados, camas limpas e proteção contra correntes de ar.



Por: José Lourinho
(Aficionado dos Cavalos)

RAÇAS DE CAVALOS “ANDALUZ”

O cavalo Andaluz, também conhecido por Pura Raça Espanhola (PRE), é considerado o cavalo de sela mais antigo do mundo, tendo a sua origem na Andaluzia (Espanha).

É um animal nobre e inteligente, medindo aproximadamente entre 1,55m e 1,60m e pesando em média 500Kg.

As cores predominantes são o castanho e o ruço.

É um cavalo com aptidão para o toureio, também sendo utilizado na equitação de trabalho, na atrelagem e no salto, entre outros.





LITERACIA FINANCEIRA

PLANOS POUPANÇA REFORMA (PPR)



Os Planos Poupança Reforma (PPR), são produtos financeiros de longo prazo oferecidos pelos bancos em Portugal, para complementar a reforma, com benefícios fiscais na poupança e na tributação dos rendimentos.

Ao subscrever um PPR, o capital investido é gerido e aplicado, e o objetivo é proporcionar uma segurança financeira futura, permitindo acumular património a longo prazo.

COMO FUNCIONAM OS PPR's:

- Poupança a longo prazo:

O objetivo é criar um fundo de reserva para a reforma, através de entregas periódicas ou pontuais.

- Rentabilização:

O dinheiro é aplicado em diversos produtos de investimento, como fundos ou seguros, para gerar rendimentos ao longo do tempo.

- Benefícios Fiscais:

Os PPR's são conhecidos por oferecerem vantagens fiscais significativas em Portugal, tanto na fase de subscrição, como no momento do resgate.

VANTAGENS E CARACTERÍSTICAS:

- Benefícios fiscais na subscrição:

Pode deduzir na sua Declaração Anual e IRS um montante do valor investido, dependendo da sua idade.

- Benefícios fiscais no resgate:

Se resgatar o seu PPR dentro das condições previstas na lei (por exemplo em caso de reforma ou para aquisição de habitação própria e permanente), os rendimentos da poupança são tributados a uma taxa mais reduzida.

- Acesso a investimentos diversificados:

Os PPR's oferecem acesso a uma carteira de investimentos diversificada, com diferentes níveis de risco e rentabilidade, consoante o tipo de PPR escolhido (Fundo PPR ou Seguro PPR).

- Flexibilidade:

Existem diversas opções de entrega, com montantes mínimos que se adaptam às suas necessidades, com entregas mensais, trimestrais ou anuais.

AUTO MOURARENSE

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

STAND 1 - PARQUE INDUSTRIAL EM MOURÃO

STAND 2 - ESTRADA DE SAFARA EM AMARELEJA

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

NELSON PIRES BARRADAS

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

AMARELEJA Telem.: 964 532 986

TERTÚLIAS GASTRONÓMICAS E VÍNICAS “TERRAS DE SOL”

É com alegria que retomamos a realização desta iniciativa, animados pelo entusiasmo que as duas Tertúlias anteriores despertaram, desde logo nos Restaurantes Parceiros que as tornaram possíveis nas duas localidades, e nos participantes que delas desfrutaram!

Queremos continuar a contribuir, ativamente, para o reforço da divulgação do que de melhor temos na nossa região e a promover momentos de convívio entre todos.

Assim, é com alegria que informamos que as próximas Tertúlias irão deocrrer:

OUTUBRO: Restaurante “O Arcada” em Safara
NOVEMBRO: Restaurante “Corte Velha” em Amareleja

Datas e formato de inscrição serão divulgadas no Facebook do Jornal Terras de Sol.
Fique atento e reserve o seu lugar!



EVENTO COM PARCEIROS

JORNAL TERRAS DE SOL



Sendo o Jornal Terras de Sol um projeto de partilha, como forma de agradecimento a todas as instituições e empresas que o apoiam, anunciantes e autores de conteúdos, no final de Setembro o Jornal dinamizou um encontro de convívio ao final da tarde, animado pela intervenção do Grupo de Cante da Sociedade Recreativa Ama-

relejense que prontamente se voluntariou para o efeito.

Os responsáveis pelo Jornal apresentaram novidades e dados sobre a evolução do jornal em papel e nas redes sociais, tendo ainda relatado episódios que evidenciam a aceitação e carinho das populações dos concelhos de Moura e Mourão.

PASSEIO DE CARROS CLÁSSICOS

Mourão recebeu em Setembro passado, o II Passeio de Carros Clássicos, organizado por Bernardo Montalvo, com o apoio da Câmara Municipal.

Após o almoço, a Praça da República recebeu os carros para uma animada gincana automóvel.



Este monte encantador está situado em contexto rural, a 2Km da Amareleja. O Monte da Azinheira oferece um terraço amplo sobre o campo, uma grande mesa de jantar e uma sala com sofás. Trata-se de um local ideal para desfrutar calmamente da natureza em família ou com um grupo de amigos.

Piscina / Ar Condicionado / Wi-Fi / Cozinha / 3 Quartos / 3 Casas de Banho

Estrada Nacional 385, 7885-012 Amareleja
Informações e reservas: www.airbnb.pt / info@azinheira.nl





Por: *Tiago Batista*
(Biólogo)

O fogo é parte integrante do ecossistema mediterrânico desde o início dos tempos.

Algumas espécies vegetais aprenderam a conviver com o fogo, e prova disso é o sentido evolutivo de algumas espécies que se adaptaram à passagem do fogo, indo até mais longe... ou seja, não só se adaptaram, como tiram proveito das altas temperaturas.

O fogo regenera, renova e limpa. Daí ser muitas vezes utilizado na agricultura e na pastorícia.

ATENÇÃO!!!! O fogo só tem este efeito quando surge de forma natural em determinados habitats ou quando usado de forma segura, controlada e consciente!

O FOGO

ELEMENTO ATIVO DO ECOSSISTEMA MEDITERRÂNICO



As espécies de que falamos, em botânica são denominadas de **PLANTAS PIRÓFITAS**, uma designação proveniente dos termos gregos **pyrós** = fogo e **phyton** = planta.

ESPÉCIES A DESTACAR:

O SOBREIRO (*Quercus suber*) a mais óbvia, evolutivamente protege o seu tronco ao revesti-lo de cortiça e desta forma não é afetado pelas altas temperaturas.

A AZINHEIRA (*Quercus rotundifolia*) e o **MEDRONHEIRO** (*Arbutus unedo*) têm a capacidade de se regenerar rapidamente, através de novos rebentos que brotam da base, da raiz e mesmo da copa parcialmente queimada.

A ESTEVA (*Cistus ladanifer*) e o **ROSMANINHO** (*Lavandula stoechas*) povoam áreas ardidas primeiro que outras espécies, pois as suas sementes têm a capacidade de ficar enterradas no solo, numa espécie de dormência, sendo como que “acordadas” pelas altas temperaturas de um incêndio.

VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO

O ALPENDRE

Por: *Paulo Perloiro*
(Arquiteto)



Mais do que um lugar físico, o Alpendre é um lugar poético.

É aquela parte da casa que, ficando fora de casa, não é por isso menos casa do que todas as outras partes da casa. De descrição aparentemente complexa que, analisada com atenção, é afinal muito simples:

o Alpendre é um espaço de mediação, uma fronteira entre o exterior e o interior da casa.

Um espaço meio protegido, meio exposto, espaço de receção ou de partida, de repouso ou de ação, um espaço para a família sempre aberto à comunidade.

As alterações que os modelos das nossas casa sofreram ao longo dos tempos podem ter “empurrado” o Alpendre para uma função menos nobre, ou podem ter criado novas designações para espaços que afinal têm exatamente o mesmo valor e função:

varanda, telheiro, pórtico, coberto. Todas estas designações arquitetónicas têm, na sua essência, a mesma função e significado que Alpendre.

Tomemos então a designação de Alpendre como a designação ancestral, aquela que está mais profundamente enraizada na tradição arquitetónica do Alentejo.

É no Alpendre que podemos desfrutar das condições do clima sem nos expormos demasiado ao mesmo, durante o verão permanecer no exterior protegidos do calor e do sol intensos; no inverno apreciar a frescura da chuva sem nos molharmos.

Só no Alpendre podemos organizar um convívio que reúne não só os amigos, mas também os elementos



da natureza pois, ao contrário do interior da casa, no Alpendre nunca falta a luz do sol, nunca falta ar fresco e, sobretudo, nunca falta espaço.

O modelo urbano as nossas aldeias ofereceu à rua o lado formal da casa, uma porta de entrada, orgulhosa de si, mas despidida de sentido comunitário.

Por seu lado, o Alpendre foi empurrado para o lado da travessa, ficou como parte integrante do quintal, mas o que perdeu em visibilidade urbana ganhou em mistério, em intimi-

dade e em múltiplas outras funções. Nas casas do Alentejo preferi sempre o mistério do quintal com acesso pela travessa, pois sabia que aí se encontravam inúmeras surpresas que caracterizavam os donos da casa: cão ou gato, mula ou trator, carroça ou automóvel, poço, lenha, alfaia, ferramentas e tantas outras coisas que diziam mais da casa e do seu dono do que a anónima porta da rua.

Tudo isto acontece no quintal, enquadado e organizado em volta do Alpendre e este tem o mérito de trazer uma parte da casa para o meio de todas estas atividades.

Se todas estas virtudes, que aqui atribuo ao Alpendre não chegassem para lhe garantir um lugar importante na orgânica das casas do Alentejo, então restava uma última:

o Alpendre como lugar de convívio em torno do qual se descansa da torreia do sol e se bebe um gole de água do piporro que, por ciência ou por magia, permanece fresca, mesmo sob os 40 graus de agosto.



Por: Lino Tábua (Veterinário)

O PROBLEMA DA LÃ

A SOLUÇÃO PODE ESTAR NAS NOSSAS MÃOS... E PÉS !



Desde 2020 é comum encontrar, um pouco por todo o lado das zonas rurais, lã ao abandono, o que parece ser uma contradição em tempos que apregoam, tão entusiasticamente, valores de sustentabilidade.

A lã é, provavelmente, a melhor fibra natural, com excepcionais qualidades térmicas, de impermeabilidade, resistência ao fogo e durabilidade. E, no entanto, não tem valor comercial e é tratada como desperdício!

Uma vez que as ovelhas precisam de ser tosquiadas anualmente, por uma razão óbvia de conforto térmico, o problema tem vindo a agravar-se e a lã a acumular-se...

Mas porque perdeu a lã o seu valor?

Porque, quando as matérias-primas passaram a ser negociadas a nível mundial, a procura ou desinteresse dos mercados mundiais determinam o destino das mesmas, ainda que nos lugares mais remotos.

E a preferência por roupas mais baratas e de vida útil mais curta provocou a falta de procura por roupa de lã. E se não se vendem produtos de lã, esta não tem valor.

Recordemos que quando as ovelhas foram domesticadas, há cerca de 9000 anos, elas não possuíam lã, mas sim pêlo, e esta mutação – a produção de lã – trouxe uma excecional mais valia à sua criação. A produção de ovinos estende-se por todo o mundo e tem proporcionado aos humanos algumas alegrias, com o aproveitamento de pastagens pobres e a disponibilização de proteína animal para a sua alimentação.

Que soluções se apresentam então para o problema?

- Novos usos para a lã, por exemplo adubo, em forma de pellets;
- Recurso a raças ovinas deslanadas;
- Tratamento local da lã, com a sua lavagem e fiação por grupos de produtores;
- Mudança de hábitos de consumo!

Este último ponto é a principal razão deste texto!

Geralmente somos muito diligentes na identificação de um problema, mas mais renitentes na aplicação de estratégias, por mais óbvias que sejam, para o solucionar.

E se nós não compramos roupa de lã, não nos podemos queixar que os outros não o façam. Dir-me-ão que a decisão individual tem pouco ou nenhum impacto.

Provavelmente, mas temos de começar por algum lado!

- Compre uma camisola de lã ...
- Ah mas uma camisola dessas é muito cara! – responderá.
- Sim, mas dura uma vida inteira!

Ofereça meias tricotadas, cachecóis, gorros! Tapetes e almofadas. Cobertores e mantas. Todos durarão uma vida e contarão uma história. Se forem de lã de raças portuguesas ou comprados a artesãos a história ainda será mais bonita. E se a estratégia não resultar, pelo menos as pessoas ficarão mais catitas.

Pense nisso, o Natal está à porta...

ALQUEVA

BLOCO DE REGA PÓVOA – AMARELEJA

Até à hora de fecho desta edição do Jornal, apesar da nossa insistência junto da EDIA, não conseguimos obter resposta concreta da empresa sobre o desenvolvimento da obra do Bloco de Rega Póvoa/Amareleja...

Como se diz no Alentejo:

“AH MAGANA!
NÃ ME SAIS
D’ ALEMBRADURA...”



Por: António Montezo
(Lic. Informática)

À medida que a Inteligência Artificial (IA) se torna onnipresente, surge uma nova forma de exclusão: o analfabetismo em IA.

Este não tem a ver com saber ler e escrever, mas sim com saber usar e entender as ferramentas de IA de forma crítica.

Para que a IA seja verdadeiramente inclusiva, as pessoas (incluindo

as analfabetas ou semi-alfabetizadas) precisam de aprender:

• **A Confiar (ou Desconfiar) com Critério:** entender que a IA nem sempre está certa e que as informações devem ser validadas.

• **A Interagir de Forma Eficaz (Engenharia de Prompt por Voz):** mesmo ao falar com a IA, é preciso aprender a dar comandos ou instruções claras, para obter uma resposta útil.

O caminho para a inclusão é garantir que a tecnologia seja desenvolvida com interfaces de voz e visualização simples, priorizando a acessibilidade e o entendimento cultural.

Nessa nova alfabetização não se trata de saber programar ou entender como os modelos funcionam.

É algo mais básico: saber fazer boas perguntas, saber ler as respostas e, acima de tudo, saber desconfiar. Não de forma leviana, mas com critério.

Distinguir quando estamos usando a IA e quando a IA nos está usando a nós.

É a diferença entre ser um utilizador passivo da IA – alguém que engole sem mastigar – e utilizá-la como uma alavanca para o pensamento, como uma extensão da

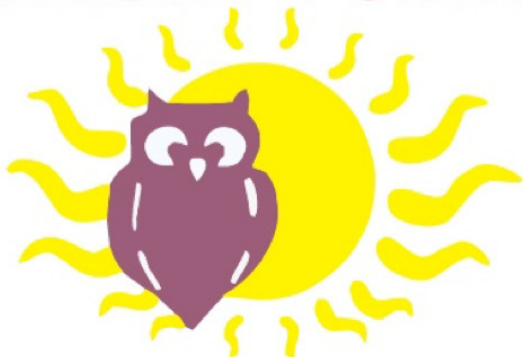
nossa capacidade de análise. **Porque, bem utilizada, pode ser exatamente isso: um multiplicador cognitivo.**

Uma enorme diferença está em jogo:

• Algumas pessoas usam esses sistemas como se fossem um super Google ou uma calculadora vitaminada. Ele faz uma pergunta, copia a resposta e pronto.

• Outras pessoas – cada vez mais – estão a aprender a conversar com eles. A expandir os seus limites. Para gerar ideias que nem a máquina sozinha nem eles sozinhos teriam sido capazes de produzir.

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

A chave não é a ferramenta, mas como nós a usamos. E para isso, é preciso ter conhecimento em IA. A questão vai além de quem faz o quê com o ChatGPT, com o Gemini ou qualquer outra ferramenta.

Mais: esse novo analfabetismo pode ser hereditário. Assim como os pais que não leram não criaram filhos leitores, aqueles que não sabem usar bem essas ferramentas dificilmente ensinarão a usá-las.

É por isso que a verdadeira alfabetização digital do futuro não será técnica. Será ética, crítica, cognitiva. Ou seja, saber quando pedir à IA para pensar por nós.

JOSÉ FIALHO GOMES

Desde miúdo que desenhava com carvão na cal das paredes de Safara, onde era conhecido por ZÉ MAU devido à sua traquinice, nomeadamente por partir cântaros à pedrada, entre outras asneiras... Depois de uma carreira bem sucedida na Banca, voltou a Safara onde se dedica ao talento que tem para a pintura.



Após os estudos veio para Safara até ir para a Tropa na Escola Prática de Infantaria, onde deu instrução. Casou e saiu da Tropa para o Banco Fonseca e Burnay na Graça em Lisboa, na área comercial, durante 5 anos. **“Tinha a caixa sempre em ordem e sabiam que eu era sério” afirma com orgulho.**

Do casamento nasceram o Zé Ricardo e o João Pedro, que já lhe deram 3 netas: Beatriz, Alice e Sofia.

Entretanto, o BCP fundou-se em 1985 e um dia recebeu uma chamada deste Banco para ir a uma entrevista. Apresentou-se com camisa com ananases e palmeiras e umas calças pretty boy holandesas... Horrорizado, o amigo que o havia recomendado perguntou-lhe: “O que está a fazer aqui assim? Vá já arranjar um fato!”. José Gomes pediu então um fato emprestado a um amigo que tinha uma boutique para ir à entrevista com o ainda então Diretor Filipe Pinhal (futuro Administrador) e com João Moreira. Ignorando as leis do trabalho na entrevista disse podia começar a trabalhar no BCP na segunda-feira seguinte. Na realidade, ao fim de uma semana, estava no BCP a trabalhar.

Foi o nº 160 do BCP na 5 de Outubro, onde esteve 3 anos. Era ele que mandava dinheiro para a abertura dos novos balcões, lidando com milhões. Apareceu na TV várias vezes e considerava-se rico. Tinha uma vida de boémia e de noitadas. Assumiu agências bancárias em várias localidades, mas nunca deixou de vir a Safara. Aos 50 anos tirou o curso de mergulhador com garrafa.



Reformou-se em 2012 com 57 anos, aproveitando para viajar, para se inscrever no ginásio e na Universidade Sénior em Sintra, onde fez um curso de pintura, tirando partido da sua vocação para a mesma e aprendendo técnicas de azulejo, óleo, aguarela, entre outras.

Entretanto, durante a pandemia começou a fazer obras na casa de Safara, onde foi ficando até voltar aqui a viver e onde pratica a sua arte.

“Gosto também imenso de viajar e já estive em muitos locais do mundo. Para investir mais nas viagens espero apenas que a minha mulher se despache da ocupação que arranjou durante a semana como cozinheira na Tasca do Largo em Moura”, comenta a sorrir...

Tem 68 anos, nasceu em Serpa mas foi registado em Safara. O pai era de Safara e a mãe de Montemor, falecidos em 2011 e 2012. Francisco João, o seu avô, foi voluntário para a Marinha. Saíram-lhe na lotaria 11 contos, tornou-se o fulano mais rico da terra. Deixou a Marinha, casou-se uma senhora de Santo Aleixo, construiu casa em Safara, teve uma filha e foi um dos fundadores do Grupo União Safarense, situado no edifício da Igreja.

Zé Mau passou a infância em Safara, onde o pai, José Francisco Fialho Gomes, foi Presidente da Junta até ao 25 de Abril.

Andou na escola em Safara até ao 4º ano, em Moura no Colégio do Dr. Cruz e no Colégio em Fronteira, onde esteve 3 anos a tirar matemática antiga. Para se ver livre da matemática pediu apoio a um colega e lá dispensou com 14 valores. Depois fez o 6º e o 7º anos em Letras, dispensando com 15.

Nunca foi para Arquitetura, nem para Belas Artes, o que teria sido a sua verdadeira vocação, por causa da Matemática.





Por: Ana Teresa Perloiro

DE BOM...

Viver e desfrutar de tudo o que as localidades dos Concelhos de Moura e de Mourão têm para oferecer é um luxo a que nem todos, infelizmente, têm acesso!
Estes são dois Concelhos que se têm vindo a desenvolver e a ter cada vez mais procura. Porém, é natural que as suas gentes os queiram ver cada vez melhores!

Por isso, fomos ouvir cidadãos de todas as idades, para conhecer o que ambicionam para as suas localidades, de forma a que todos, em conjunto, possamos construir um Guadiana Interior cada vez melhor!

AMARELEJA



Agostinha Caeiro
"Médico residente. Dentista.
Piscina no curto prazo"



António Benigno
"Reforçar a dignidade das entradas da vila;
Modernizar as infraestruturas
de abastecimento de água"



Vera Tubal
"Mais respostas de ocupação das crianças no verão;
Mais diversidade de desportos (ex.Patinagem); Abertura
permanente do Posto de Turismo; Recolha de lixo mais
frequente com otimização da separação para reciclagem"

GRANJA



Júlia Gazua
"Cinema ao Ar Livre"



Vitória Gorrão, Isabel Matos, Isabel Leandro, Ana Rosa Vogado
"Médico para o Centro de Saúde; Parque de Merendas;
Praia Fluvial da Granja"



Carlota Lopes
"Mais dinâmicas; Trabalho de utilidade
pública para os jovens nas férias;
Concursos variados; Equipas de Desporto
(ex: Trails, Karaté,...); Campo de Padle"

LUZ



Domingos Santana
"Mais gente a viver cá para fomentar
a dinâmica da aldeia"



Catarina Vidigal
"Mais pessoas jovens a participarem nas
tradições da aldeia para estas não morrerem"



Rui Correia
"Cais/ancoradouro e mais relação com a barra-
gem; Mais sinalética sobre a Luz nas estradas
nacionais e em Mourão; Pousada da Juventude;
Mais alojamento"

MOURÃO



Tânia Rodrigues
"Um bom supermercado;
Um médico permanente"



Rodrigo Bainha, José Ferreira, Gabriel Martins
"Uma Discoteca;
Uma ecopista entre o Centro e a Praia Fluvial"



João Aldonsa
"Empresas que ofereçam emprego aos jovens
para os reter no Concelho;
Melhorar a sinalética"

A MELHOR !

PÓVOA DE S. MIGUEL / ESTRELA



José Ferreira, José Ramalho
"Igreja arranjada; Reparar estradas, Arranjar curros da Praça de Touros"



Nuno Grilo, Paulo Grilo, António Rato, Francisco Mira
"Variante exterior para circulação de pesados; Pôr a trabalhar mão-de-obra parada; Recuperar telhado da Casa do Povo"



Maria Alzira Frاسquilho Brás
"Mais patrulhamento à noite para desacatos e festas até altas horas; Mais árvores nas ruas; Proteção do parque de estacionamento em frente ao mercado"

SAFARA



José Pato, João Correia
"Que a Banda toque no Campo Pequeno; Recuperar o Campo de Futebol e a Praça de Touros; Mais jovens na Banda"



Lúdia Domingues
"Mais postos de trabalho; Alargar a possibilidade de estudos até ao 9º ano em Safara"



Miguel Aleixo
"Mais respeito pelos outros; Pavilhão Desportivo; Mais gente nova; Mais indústria"

SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO



Luis Machado
"Mais ajuda às Festas e ao Futebol; Campo de Futebol melhorado"



Teresa Fialho de Almeida
"Mais apoio à Saúde e possibilidade de marcação de consultas aqui; Herdade da Contenda aberta"



Liliana Rosa, Manuel Rosa
"Piscina; Bomba de Gasolina; Mais restaurantes"

SANTO AMADOR



António Serrano Gato
"Mais juventude a residir na aldeia; Mais e melhores espaços verdes"



Laura Fialho
"Requalificação da Praça D. Maria Gertrudes Pires; Melhor manutenção do cemitério, incluindo o espaço exterior envolvente"



Miguel Valente
"Reparação das vias públicas; Mais limpeza dos espaços públicos"

SOBRAL DA ADIÇA



Gracinda Candeias
"Mais apoio na saúde; Mais atividades extracurriculares"



Josué Lino
"Mais condições para Clube de Futebol; Pavimentação de Estradas"



Afonso Pinto
"Um bom restaurante; Promover mais o desporto; Um pouco mais de tudo!"

PADRE JOSÉ BRAVO

6 ANOS DE SERVIÇO PASTORAL EM AMARELEJA, SAFARA, PÓVOA DE SÃO MIGUEL E ESTRELA

No domingo dia 7 de Setembro o Padre José Bravo celebrou as suas últimas missas nas Paróquias de Amareleja, Safara, Póvoa de São Miguel e Estrela, onde permaneceu durante 6 anos, uma vez que foi agora transferido para a Paróquia de Grândola.

Natural de Amareleja, durante a sua permanência no nosso concelho o Padre José Bravo empenhou-se em diversas iniciativas, entre as quais a recuperação da emblemática Casa da Palmeira, nesta vila.

Foi, assim, com manifesta alegria que o vimos despedir-se do povo da Amareleja com a inauguração da Casa da Palmeira, enquanto Centro Pastoral Paroquial de Amareleja, no passado dia 10 de Setembro.

Curiosamente, neste dia também comemorou o seu 40º aniversário.

Neste evento o Padre José Bravo referiu: **“Dou Graças a Deus pelo trabalho realizado durante estes 6 anos e estou grato por tudo o que recebi destes povos a quem amo e de desejo que continue o trabalho que foi realizado por amor a Jesus Cristo, ao Evangelho e às pessoas”.**

No dia 13 de Setembro o Padre Mário Vargas assumiu as Paróquias até aqui da responsabilidade do Padre José Bravo.

Bem vindo Sr. Padre Mário Vargas!



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

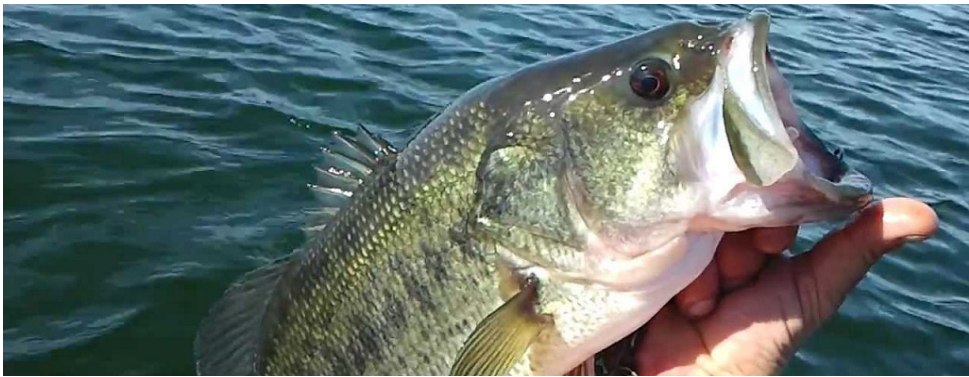
PASSATEMPO

Oferta de 1 noite para 2 pessoas
na Casa dos Lacerdas em Mourão
(em data a acordar com o proprietário)
para o Autor
da frase mais surpreendente que inclua
“Casa dos Lacerdas” e “Alentejo”

ENVIAR PARA: geral@terrasdesol.pt
até 15 de Dezembro 2025



DICAS PARA... PESCA DO ACHIGÃ



O Achigã procura as estruturas com sombra (pontões, barcos, ramificações, etc.), não só para se proteger dos raios solares, mas também porque estas estruturas albergam, frequentemente, numerosos pequenos peixes que podem ser presas fáceis.

Cuidado com as vibrações! As vibrações dos passos são sentidas pelos achigãs. Muito desconfiados, irão abandonar a zona se sentirem a sua aproximação!

É fundamental ter um bom par de óculos polarizados, para distinguir

os movimentos de peixes atrás da amostra ou ver se existem achigãs em redor da zona escolhida. Este tipo de óculos limita os reflexos do sol na água, facilitando assim a observação.

Experimente usar amostras de superfície como poppers no verão e spinner baits e amostras de vinil em formato de lagostins no outono.

Observe a influência da lua nova e cheia para uma atividade maior do peixe e evite a pesca logo após a desova, especialmente em áreas com temperaturas mais altas.

SUGESTÃO DE... LEITURAS



Autor:
João Pedro Marques

“HAITI”
A Guerra de Independência do Haiti serve de cenário a esta obra que entrelaça os destinos de personagens europeias e haitianas num enredo marcado por conflitos sociais, intrigas políticas e dilemas morais.

Editora: Porto Editora



Autor:
David Moreira

“A MAIS BREVE HISTÓRIA DO ULTRAMAR”
Um livro que vai do mapa cor-de-rosa à descolonização; tanto dá voz a poetas africanos como à elite portuguesa. David Moreira faz uma análise sóbria e arejada da gestão das ex-colónias – ora esquecidas e desconsideradas, ora tidas como um pilar da nossa independência e identidade.

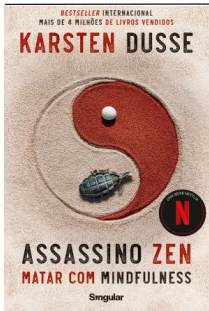
Editora: Ideias de Ler



Autor:
Pedro Andersson

“CONTAS POUPANÇA - As Melhores Dicas”
Este guia prático integra exemplos reais e instruções passo a passo, para tornar o conhecimento acessível a diferentes leitores, incluindo jovens que vão começar a viver sozinhos, casais que iniciam a vida em conjunto, imigrantes que procuram orientação financeira ou quem quer aprender a poupar mais e melhor.

Editora: Contraponto



Autor:
Karsten Dusse

“ASSASSINO ZEN - Matar com mindfulness”
Com milhões de leitores em todo o mundo e já adaptado a série pela Netflix, “Assassino Zen – Matar com mindfulness”, é um thriller hilariante onde a calma interior colide com o crime organizado.

Editora: Singular

AMARELEJA

DESIGN

GRÁFICA

EVENTOS

PRESENTES
TEMÁTICOS

PRINTSHOP

WWW.5GAMARELEJA.COM

BACA
BARBER
SHOP

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

Restaurante Corte Velha Wine Bar

Rua da Fonte Nova, 37
Contacto: 966 219 797
Encerra: segunda-feira

Restaurante O Encalho

Rua Catarina Eufémia, 43
Contacto: 285 983 263
Encerra: terça-feira

Restaurante O Poço do Chorão

Rua do Poço do Chorão, 15
Contacto: 962 567 210
963 085 289
Encerra: segunda-feira

Restaurante Baldosa

Rua na Fonte Nova, 32
Contacto: 285 982 610
961 576 438
Encerra: quinta-feira

O Amante

Praça Gen. Humberto Delgado, 11
Contacto: 964 980 219
Encerra: terça-feira

Sol Nascente

Rua das Hortas, 2
Contacto: 924 026 034
Encerra: segunda-feira

Café Restaurante Barriga Cheia

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

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- O Pêra (Av. República)
- Santo António (Av. República)
- Cebolo (Rua das Escolas)
- Tasca do Águia (Rua do Coro)
- Catrino (Rua das Ferrarias)
- O Regato (Largo do Regato)
- Bar da Sociedade Recreativa Amarelejense (R. Engº Luis Guinapo Ferronha - reservado a sócios)

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

Restaurante O Meia Bola

Largo Luís de Camões, 14-15
Contacto: 285 935 152
Encerra: terça-feira

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Terra Bonita (Praça 25 Abril)

S. ALEIXO DA RESTAURAÇÃO

D. Afonso

Rua Lopo Sencas, 1
Contacto: 969 330 245
Encerra: quinta-feira

O Tijolo

R. da Igreja
Contacto: 285 965 043

Restaurante Aleixu

Largo do Parque Infantil
Contacto: 268012752

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Juncalinho (Rua do Juncalinho)
- Café Gato (Travessa da Horta de Cima)
- Snack-Bar Por do Sol (R. Salgueiro Maia)
- Clube Musical "Os Restauradores" (Largo da Igreja)

SANTO AMADOR

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Taberna do Primo (Largo da Igreja)

SOBRAL DA ADIÇA

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Café Central (R. Luis de Camões, 14)
- Bar da Soc. A Monumental Sobralense (R. Catarina Eufémia)
- Bar da Soc. União Recreativa Sobralense (R. Luis de Camões, 12)

PÓVOA DE SÃO MIGUEL

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Bar da Casa do Povo (R. Moura)

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

Encerra: segunda-feira

Restaurante O Pátio da Oliveira

Rua Gen. Humberto Delgado, 10
Contacto: 925 624 391
Encerra: quinta-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

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Bar do Núcleo do Sporting (R. Álvaro Afonso, 41)
- Adega Bigodes (R. de Valadares, 20)

ALDEIA DA LUZ

Lanterna

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

CERVEJARIAS / PETISCARIAS

- Tasca Bar (Rua da Igreja)

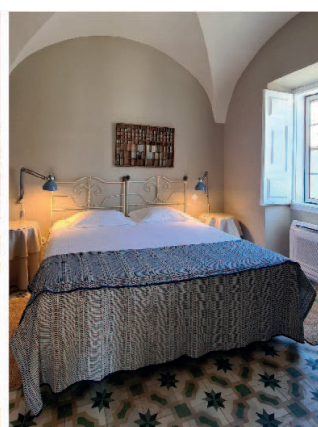


O SEU ALOJAMENTO LOCAL NA AMARELEJA

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

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

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



AL:136142/AL

APANHADOS



ADIVINHAS

- 1. Qual o nome do peixe que caiu do vigésimo andar?
- 2. Onde é que os micróbios fazem surf?
- 3. Num terramoto todas as coisas caem, menos uma. Qual?
- 4. Qual é a diferença entre um namorado e um marido?
- 5. O que é que faz virar a cabeça dos homens?
- 6. O que é que cai de pé e corre deitado?
- 7. O que é meu, mas que os meus amigos usam mais do que eu?
- 8. O que é que quanto mais se tira mais se tem?
- 9. O que é que nasce branco, fica verde, depois fica vermelho e acaba preto?
- 10. O que é que está no final do fim, no início do meio e no meio do começo?

Soluções na Pág. 32

CONHECE A NOSSA REGIÃO?

- 1. Que aldeia deve o seu nome ao foro religioso: consta que Nossa Senhora apareceu a Santo Adriano, quando este guardava o seu rebanho no pasto.
A - Sobral da Adiça
B - Luz
C - Granja
- 2. Em que ano foi inaugurada a Praia Fluvial de Mourão, com 320m de areal?
A - 2019
B - 2015
C - 2017
- 3. "Coração Alentejano" é o nome de um Grupo de Cante Alentejano formado por jovens de:
A - Santo Amador
B - Luz
C - Safara
- 4. O Padre Mário Vargas, novo Pároco das Freguesias da Amareleja, Póvoa S. Miguel e Safara, é de origem:
A - Moçambicana
B - Mexicana
C - Brasileira
- 5. A Aldeia dos Sonhos é um programa promovido e organizado pela Fundação INATEL. Que Aldeia do Concelho de Moura foi eleita em 2019: "Aldeia dos Sonhos"?
A - Aldeia de Santo Amador
B - Aldeia da Estrela
C - Aldeia do Sobral D'Adiça
- 6. A Ribeira de Alcarrache situa-se em que Freguesia?
A - Amareleja
B - Granja
C - Safara
- 7. Moura foi elevada à categoria de Cidade em:
A - 1988
B - 1973
C - 1965
- 8. Qual é a segunda maior Freguesia do Concelho de Moura (17.953 hectares)?
A - Sobral da Adiça
B - Póvoa S. Miguel
C - Santo Aleixo da Restauração
- 9. Que nome teve Santo Amador até ao século XVIII?
A - Barrada
B - Santo Agostinho
C - S. Pedro
- 10. Em que ano foi fundado o GDA - Grupo Desportivo Amarelejense?
A - 1973
B - 1939
C - 1917

ANEDOTAS



Dois amigos cuja inteligência meteu baixa:

- Ontem fui ao Shopping e tive um azar do caracas! Faltou a luz quando estava nas escadas rolantes! Uma hora à espera que a luz voltasse! Já não aguentava estar tanto tempo de pé...

- Não te percebo! As escadas não tinham degraus?

- Que pergunta! Claro que sim...

- Então porque não te sentaste?

O polícia manda parar o condutor e diz:

- O senhor tem uma lâmpada fundida. São 30 euros.

O condutor responde:

- Adjudicado Sr. Guarda. Na oficina queriam 50 euros.

Francisco está sentado com a namorada no banco do jardim e ela pergunta:

- Amor, estou quase a fazer anos! Já sabes o que me vais oferecer?

- Estás a ver aquele carro vermelho ali?

- Sim, não acredito! É a minha prenda?

- Não, mas vou dar-te uma bicicleta da mesma cor...

No jogo de futebol o filho pergunta ao pai:

- Porque estão os adeptos a assobiar aquele jogador?

O pai responde:

- Porque atirou uma pedra ao árbitro.

Admirado o filho exclama:

- Mas... ele não acertou...

O pai explica ao filho:

- Estão assobiar exatamente por isso mesmo!

Soluções na Pág. 32

RECEITAS DA AIDA

BEIJINHOS DE NOIVOS



Por: Heidemarie Sutbner Lucas

Ingredientes:

- 125 g de miolo de amêndoa
- 250 g de açúcar
- 4 gemas de ovo
- caixinhas de papel frisado
- açúcar branco granulado



Pelam-se 125 g de miolo de amêndoa e pisam-se muito bem na máquina própria.

Põe-se ao lume 250 g de açúcar com um pouco de água e deixam-se ferver até criar ponto alto.

Deita-se a massa da amêndoa e volta ao lume para ferver e engrossar. Tira-se do lume, e deitam-se 4 gemas bem batidas. Volta ao lume para cozer as gemas, mexendo sempre para não pegar.

A massa assim preparada põe-se num prato, onde fica até ao dia seguinte. Tendem-se bolinhos pequeninos, os quais se envolvem em açúcar branco granulado e se colocam em caixinhas de papel frisado.



AÇORDA D'ALHO À MODA D'O PÁTIO DA OLIVEIRA

(MOURÃO)

Por: Maria Isabel Aldonça

- Pisar os coentros, o alho, o azeite e o sal num almofariz, esmagando tudo muito bem.
- Levar o bacalhau ao lume, em 1,5l de água e deixar ferver.
- Retirar o bacalhau para um prato.
- Colocar 4 ovos na água em que o bacalhau ferveu, até estarem no ponto de escalfados e colocá-los em cima do bacalhau.
- Deitar o resto da água onde ferveu o bacalhau e se escalfaram os ovos, na mistura pisada no almofariz.
- Num prato de sopa deitar o pão cortado aos cubos, ao gosto de cada pessoa, juntando-lhe o caldo, o bacalhau e os ovos.
- Servir conforme a fotografia.

Ingredientes:

- 200 g coentros frescos
- 8 dentes de alho
- 8 colheres sopa de azeite
- 1 colher sopa de sal
- 4 postas de bacalhau
- 4 ovos
- 1,5 Kg de pão alentejano

VINHO DA TALHA JOSÉ PITEIRA



JOSÉ PITEIRA DOC ALENTEJO TALHA TINTO 2022

História do Vinho
Uma história com dois mil anos. A ânfora de barro é um dos mais antigos recipientes para conservar e transportar líquidos. Na sua versão de maior dimensão, a talha, serve desde há mais de dois milénios para fazer vinho, uma tradição que o Alentejo nunca perdeu. Dados históricos indicam que a talha existe desde a época romana, ou seja, há sensivelmente mais de dois mil anos. Assim aponta, por exemplo, o facto de sabermos por gravuras que os romanos vinificavam e guardavam os seus vinhos em potes e vasos semelhantes, ou mesmo iguais, às talhas que ainda hoje encontramos em Portugal.

Vinificação e Estágio
Esmagamento em ripanço. Fermentação natural sem adição de leveduras em talhas de barro de 700 a 2.000L, mantendo-se o mosto nas presenças das mães (massas) pelo menos até 11 de novembro, data definida por lei para ser DOC Talha. No nosso caso mantemos na presença das mães até Janeiro.

Notas de Prova
De cor rubi carregado, com notas de fruta vermelha bem madura e fresca, barro molhado. Um vinho jovem, fresco, com taninos persistentes por polir.

VINHA ANO - CLIMA Mediterrâneo SOLO - EXPOSIÇÃO Sul ALTITUDE - CONDUÇÃO - VINDIMA TIPO DE VINDIMA Manual	VINHO ANO 2022 ESTILO Talha REGIÃO Alentejo CLASSIFICAÇÃO DOC CASTAS Moreto AROMA Fruta vermelha madura e fresca BOCA Boa acidez, fresco e taninos presentes COR Rubi ENGARRAFAMENTO - LONGEVIDADE -	ENOLOGIA CASA DE PRODUÇÃO Abegoria Wines, S.A. ENÓLOGO José Piteira FERMENTAÇÃO Talha de 2.000L ESTÁGIO Talha de barro em curtimenta até janeiro ADITIVOS SO2 ANÁLISES ÁLCOOL (% VOL) 14% ACIDEZ TOTAL 4,9 g/L ACIDEZ VOLÁTIL 0,78 g/L PH 3,76 EXTRATO SECO - AÇÚCAR RESIDUAL -
---	--	---

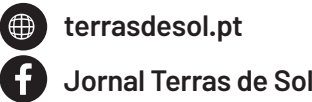


TagusPark, Núcleo Central, Office 363 2740-122, Porto Salvo, Portugal abegoria.pt

Retalho: retalho@abegoria.pt
Horeca: horeca@abegoria.pt

Exportação: export@abegoria.pt
Serviço ao Cliente: cliente@abegoria.pt

Jornal Terras de Sol ONLINE



SOLUÇÕES DAS ADIVINHAS:

1. Aaaaaaaah, Tum!
2. Num micro-ondas.
3. O champô anti-queda.
4. 30 quilos.
5. O pescoço.
6. A chuva.
7. O meu nome.
8. Fotografias.
9. O café.
10. A letra M.

RESPOSTA AO QUESTIONÁRIO CONHECE A NOSSA REGIÃO?

Respostas:

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