

CENTURY 21.  
Rise and Shine



Marcelo Saião  
Consultor Imobiliário

(+351) 925 906 181  
Mourão - Évora  
marcelo.saiao@century21.pt



MARCELO SAIÃO  
Consultor Imobiliário

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Nº 10 - TRIMESTRAL - JUL / AGO / SET 2026



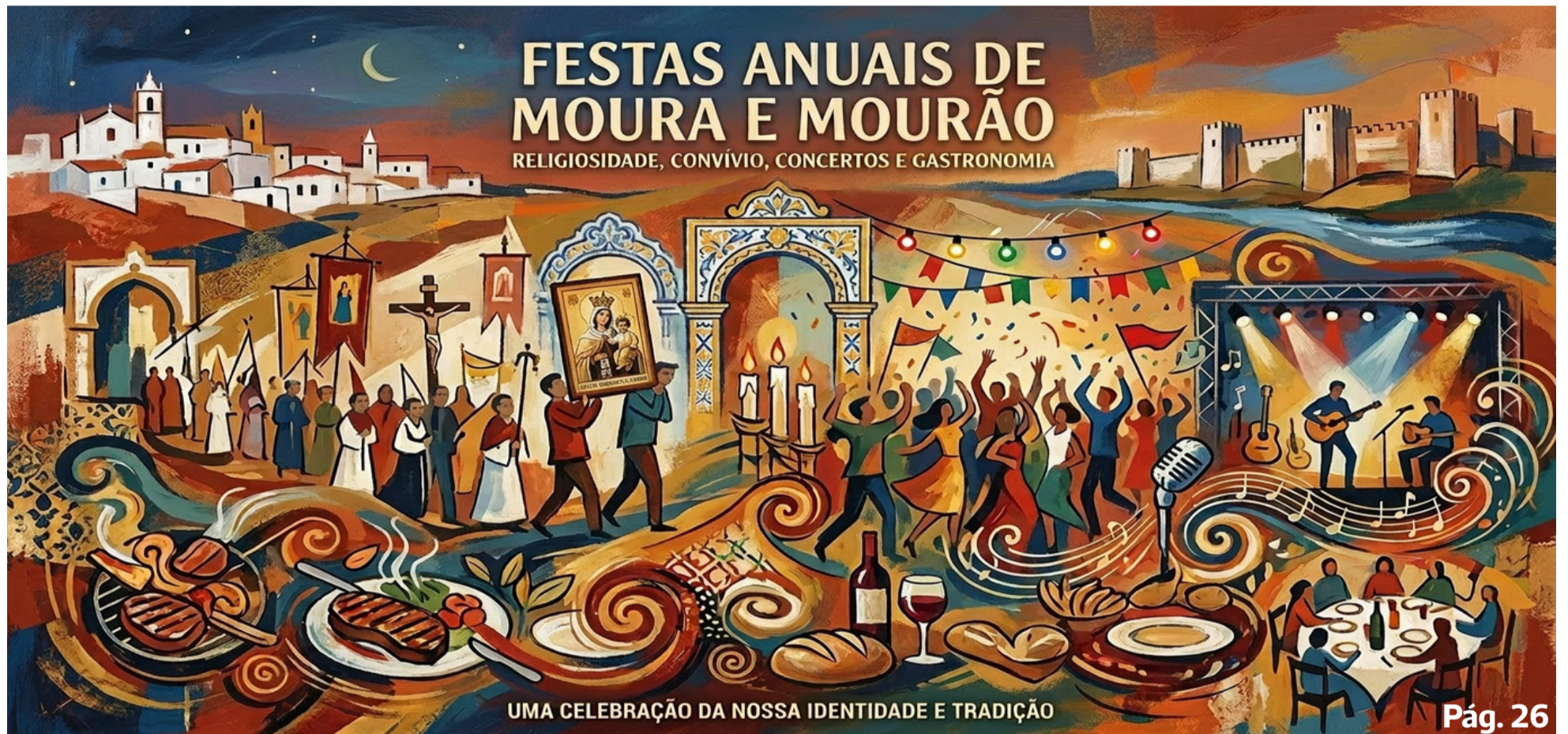
# TERRAS DE SOL

NOTÍCIAS

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



ALMERINDA  
- O QUEIJO D'ANTIGAMENTE -



## FESTAS ANUAIS DE MOURA E MOURÃO

RELIGIOSIDADE, CONVÍVIO, CONCERTOS E GASTRONOMIA

UMA CELEBRAÇÃO DA NOSSA IDENTIDADE E TRADIÇÃO

Pág. 26



**Festival da Juventude**  
Amareleja

PÁG. 04



**Grupo Coral da Casa do Povo**  
Santo Aleixo da Restauração

PÁG. 07



**José Manuel "Calceteiro"**  
Sobral da Adiça

PÁG. 21



**Manuel Lavado**  
Granja

PÁG. 13



**JOSÉ PATO**  
FAZER DA MÚSICA  
UMA MISSÃO

PÁG. 06



**MANUEL PERALTA RALO**  
CAPITÃO DESCALÇO

PÁG. 15



**MILTON CARRILHO**  
MARCENEIRO  
COM M GRANDE

PÁG. 19

# 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](https://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



## CORAGEM QUE GERA ABUNDÂNCIA

Por: João Catalão  
(Diretor)

[jcatalao@terrasdesol.pt](mailto:jcatalao@terrasdesol.pt)

**Ensinar o que se sabe e aprender o que se ignora, é um saudável ato de partilha.**

Longe de representar uma perda, é um gesto de amor e de coragem que gera abundância, pois multiplicamos o que temos e criamos conexões mais profundas e humanas.

O saber só ganha valor quando é transmitido e utilizado para o desenvolvimento coletivo. Por vezes basta ter coragem para se abrir a escutar o outro, dividindo alegrias, dores e, às vezes, o próprio silêncio. É criar um ambiente de confiança e de vulnerabilidade mútua.

**Que sorte temos por ter a oportunidade de viver no Interior Alentejano!**

**Temos Festas e Romarias!**

Um bem para a preservação do património! Mantêm vivas as tradições locais através da partilha entre diferentes gerações. Reforçam a nossa autoestima, pois sentimos que a nossa história e cultura têm valor, elevando o orgulho pessoal e o nosso bem-estar psicológico.

**Temos Coletividades e Instituições**

que nos apoiam no combate à solidão, assumindo-se como redes fundamen-

tais que reduzem o isolamento social.

**Temos Grupos de Cante, Universidades Seniores, Grupos de Teatro, Bandas Filarmónicas, Clubes Desportivos, Associações e Sociedades Cívicas, Artesãos e Artistas**, entre outros, os quais nos proporcionam a partilha de saudáveis momentos de lazer e de afetos, contribuindo de forma efetiva para o nosso bem-estar e felicidade.

**Temos uma juventude dinâmica e participativa.**

**Temos cada vez mais filhos**

**da terra** a regressar às nossas freguesias, valorizando, cada vez mais, aquilo que temos e aquilo que somos.

**Temos novos habitantes**, que ao escolherem viver e ou investirem aqui, contribuem para o desenvolvimento e progresso local. Escolheram-nos! Saibamos acolhê-los e integrá-los...

**Afinal de contas o que nos falta?**

**O que nos valorizará mais no presente e no futuro?**

**Quiçá, CORAGEM para QUEREMOS MAIS DE NÓS...**

**FARMÁCIA  
AVELLÍ**

**AMARELEJA**  
Farmácia

**927 839 455**

**SANTO ALEIXO** Rest.  
Posto Farmacêutico

**285 965 318**

**[farmaciaavelli@gmail.com](mailto:farmaciaavelli@gmail.com)**

### NA AVELLÍ PENSAMOS EM SI!

#### NOVO SERVIÇO:

**Preparação individualizada da medicação, pensada para facilitar o dia-a-dia e promover o bem-estar dos utentes mais frágeis que necessitam de apoio adicional, garantindo tranquilidade e segurança na toma da medicação.**

Na nossa farmácia encontra sempre uma equipa simpática e disponível, porque a farmácia é mais do que um serviço, sendo também um local de conforto para os seus utentes.

#### 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 e Editor: João Alberto Catalão Garrido Ferreira • Diretora de Artes: Ana Teresa Perloiro • Colaboradores: Ana Carolina Piteira, António Montezo, Francisco Honrado Pereira, Heidemarie Sutbner Lucas, Helder Transmontano, Isabel Balancho, João Diniz, João Fialho de Almeida, José Pepo, Paulo Perloiro, Tânia Fialho, Tiago Batista • Paginação - Active Up • Comercial e Marketing - Active Up • Impressão: Fig - Indústrias Gráficas S.A. - Rua Adriano Lucas, 3020- 265 Coimbra • Proprietário: João Alberto Catalão • NIPC: 101716923 • Sede do Editor / Redação / Administração / Comercial / Marketing: Rua do Coro, 37, 7885-054 Amareleja • E-mail: [geral@terrasdesol.pt](mailto:geral@terrasdesol.pt) • Telemóvel: 918799307 / 965657678 • Registo na ERC nº 127999 • Depósito Legal nº - 530816/24 • Estatuto editorial disponível em [www.terrasdesol.pt](http://www.terrasdesol.pt)

Membro:





# ENAA.2026 ENCONTRO NACIONAL DE AUTOMÓVEIS AMARELOS

Realizou-se em 23 maio o 1ºENAA, na Amareleja, contando com a inscrição de 120 veículos amarelos, ou decorados de amarelo, de todos os tipos, oriundos de todo o país. A imaginação, mobilização e animação foram grandes desde os preparativos até ao dia do Encontro, o qual contou com atividades diversas, almoço na Torre do Relógio, passeio até à praia fluvial de Moura, workshop sobre cor, pintura de um painel na Torre do Relógio. Inúmeras fotografias estão disponíveis nas páginas de Facebook ENAA.2026 e Terras de Sol.



# MAIS UM FESTIVAL DA JUVENTUDE !



# FORMAÇÃO PARA ATRIBUIÇÃO DA CARTA DE TRATORES

A Junta de Freguesia da Póvoa de São Miguel em colaboração com o I.E.F.P. (Instituto de Emprego e Formação Profissional) realizaram Formação em MBCVA-Mecanização Básica e Condução de Veículos Agrícolas, para atribuição da carta de tratores agrícolas, para que os agricultores da Freguesia, e demais interessados, tenham a formação e as habilitações necessárias para exercer as suas funções.



## DIA INTERNACIONAL DA CRIANÇA



## ROMARIA EQUESTRE ASSOCIAÇÃO EQUESTRE PÓVOA SÃO MIGUEL



## JOSÉ PATO – FAZER DA MÚSICA A SUA MISSÃO

Há pessoas que gostam de música. Há outras para quem a música é a sua razão de viver, um forma de estar e de partilhar com os outros. Assim é o José Pato. Quando uma Banda toca na nossa região é raro que o José Pato não esteja lá a tocar. O seu gosto pela música, a sua empatia, o seu sorriso e as amizades que foi fazendo, levam-no a marcar presença, sempre com alegria e profissionalismo.

### Quem é o José Pato?

Sou natural de Safara. Sempre vivi em Safara e ambas as famílias dos meus pais eram de Safara. Tenho 32 anos, sou solteiro e músico desde os 14 anos de idade. É disso que mais gosto. Profissionalmente sou camionista.

### Camionista de quê?

Já fui camionista de longo curso. Estive em Espanha vários anos. Fazia transporte de mercadorias e dormia no camião. Tinha uma vida que não era fácil. Neste momento estou a trabalhar numa empresa em Moura. Estou mais descansado e tranquilo porque só trabalho na zona.

### E a sua atividade na música?

Sou Presidente da Banda do Círculo Artístico Musical Safarenses. A música é tudo para mim e considero que as Bandas Filarmónicas são uma mais-valia para o nosso Concelho. Para não as deixar morrer nós, os jovens, é que temos de apoiar as Bandas. Sempre toquei trompete.



### Porque escolheu o trompete?

Escolhi este instrumento porque gosto muito de Touradas e de Tauromaquia.

Gosto de muito de tocar Pasodoble! Saio mesmo de mim, adoro! E o trompete é um instrumento nobre nas corridas.

### Em que Praça de Touros tocou com mais pessoas?

Em Vila Franca de Xira. Também já toquei em Espanha. Gostava muito de levar lá a nossa Banda, o Círculo Artístico Musical Safarenses, ao Campo Pequeno.

### Toca em várias Bandas...

Sim, porque me dou bem com toda a gente. As pessoas gostam de mim, não porque eu seja um grande músico, mas porque gostam da minha maneira de ser. Claro que também têm falta de músicos, mas a amizade que tenho às pessoas faz com que me convidem para ir tocar.

Toco, por exemplo, na Banda Fim de Século de Barrancos, que para mim também é uma família. Também toco com o Centro Recreativo Amadores de Música os Leões de Moura. Foi a minha segunda Banda porque quando comecei a aprender em Safara também comecei a tocar em Moura. Toco também na Banda dos Bombeiros da Vidigueira. E também já toquei na Banda de Cuba e na Banda Municipal Mouranense.

### Como aprendeu música?

Sou músico amador. Tudo o que toco é de mim. Não aprendi. Aprendi apenas o solfejo normal na Banda Filarmónica de Safara.

### Tem uma função importante nessa Banda...

Sim, sou Presidente. Há sempre coisas que não estão da melhor forma, mas tentamos sempre resolver. Não é fácil... Hoje em dia temos uma população envelhecida, com poucos jovens, e é sempre complicado e difícil manter uma Banda Filarmónica, um Grupo Coral, um Grupo de Sevilhanas... Precisamos que os jovens adiram ainda mais ao associativismo.

### Mas há bastantes jovens nas Bandas da região...

Sim, porque temos cinco ou seis pessoas mais velhas, como eu, que tentam puxar os jovens, brincamos. Os jovens do Coração Alentejano, por exemplo, também começaram lá e integram o Grupo Coral.

### Dá aulas no Círculo?

Eu não. O Lucas Silva é que é o nosso professor de música e o André Caçador é o Maestro. Eles é que são os responsáveis pela parte da música.



### Qual é a sua ambição?

Em termos profissionais a minha vida é ser camionista e assim seguirei. De resto, quero tentar levar a Banda do Círculo Artístico Musical Safarenses o mais longe possível.

### Quais são os valores mais importantes na sua vida?

A música e a minha família. Os meus pais – António José Figueira Pato e Maria de Lurdes Neves Batista Pato são tudo para mim. O meu pai é Encarregado da Herdade Serra da Gata em Barrancos e a minha mãe trabalha num Lar em Moura. Eles são os meus pilares. Quando tenho um problema são eles que me apoiam. Tenho duas irmãs mais velhas e um irmão mais novo. Como sou solteiro vivo sozinho em Moura e faço a minha vida.

### O que é importante para um bom músico numa Banda?

Ter espírito de família e de união. Ser capaz de fazer equipa. Tem de se trabalhar muito, claro, em casa e nos ensaios. Porém, podemos até não se ser o melhor músico do mundo, mas se tivermos espírito de equipa isso faz a diferença numa Banda Filarmónica. Temos de meter na cabeça que não somos músicos profissionais. Somos amadores. E o pessoal mais velho tem de transmitir isso aos mais novos. Quem é da Direção, por seu lado, tem de atender todos os dias o telefone porque estão sempre a chegar serviços para aqui e para ali. Depois há um músico que se aborrece por isto ou aquilo e lá vamos nós pôr água na fervura para virem para a Banda, etc.

### Como líder de uma Sociedade a que dá mais importância?

Que o pessoal esteja todo contente comigo e que aquelas crianças todas e os jovens apoiem a gente. **O nosso projeto é levar a Banda de Safara onde ela sempre esteve: num patamar alto.** Já estive num patamar baixo e tem vindo a subir. Por exemplo, a nossa Banda sempre marcou presença no Carnaval de Torres Vedras e de Loulé. Quero que volte a isso. Este ano no Carnaval em Safara também já tivemos desfiles com a reativação da Escola de Samba de Safara e foi muito positivo.



Por: Isabel Sena Balancho  
Cronista

## PESSOAS QUERIDAS DESTA TERRA

Mais tarde, foi convidado para ir trabalhar como chofer na Agência Funerária Salgado e por lá esteve uns pares de anos, até abrir a "ramela"! Como era inteligente e com olho para o negócio, trabalhou, viu, aprendeu, e, mais tarde, abriu a sua própria agência, a Funerária da Amoreira - Estoril Lda! Só não conseguiu levar Pedro Farelos, o tal... medroso! Lá permaneceu ele, filho, nora e netos!

**Era um amante da vida, amigo de ajudar e, sempre bem disposto,** ou não fosse ele filho do mestre Zé Carvalho. Sempre amou Santo Aleixo, a sua terra amada; aqui construiu casa e, até ao fim dos seus dias, vinha com regularidade!

Era feliz, muito feliz, nesta terra! Lá diz o ditado "filho de peixe sabe nadar"! Partes anedóticas não lhe faltavam! Certo dia, foi com a mulher a Espanha; fizeram lá muitas compras - na altura, tudo era controlado e retirado nas alfândegas (quando se apanhava um torto das orelhas)! Não sabemos se foi cagufa (medo) de passar a fronteira, sabendo que ia carregado... deu-lhe uma forte dor de barriga, e o bom do



primo Antero cagou-se nas calças! Dizia ele para a mulher:

- Ai Maria o que fazemos agora!?

Lá a sua Maria lhe arranhou umas cuecas (com a etiqueta e tudo), com bigoteiras no cu ou sem elas lá se desenvencilhou daquele obstáculo! Tendo a mulher metido as cuecas e o conteúdo (a merda) enrolados num saco de plástico, lá "atafulhou" tudo no porta-bagagens! Chegados à fronteira, mandaram parar o carro! Ele, sabendo o material que lá estava (a cuja merda) que... com o calor "assolapava" o pi-

vete, disse para os carabineiros:

- Pueden mirar la bagatera...

Eles abriram-na, mas depressa a fecharam... pudera!

Ele a contar-nos isto, vibrava, até dava palmadas nos joelhos! Pessoas assim não deveriam morrer! **Ah, grande Antero!** Numa das férias que foi passar à Praia das Maçãs, lá ia ele todo despenhado dar a sua banhoca! Tantos mergulhos deu, tantos não deu, que apareceu ao pé da sua Maria, sem a dentadura. Diz para a mulher:

- Maria, esta já é a terceira que se foi!!!

O filho mais novo era doido por touros e touradas; até tinha um traje de lúces... tirou fotografias, vestido a rigor, e até dava autógrafos, mas tinha mais medo que arte!

Um certo ano, fomos ver uma tourada a Barrancos. O Chico lá foi connosco, vestido a rigor de capa e capote, foi tourear, fez duas belas faenas! O pai levantou-se batendo palmas e gritando:

- Sai já daí filho, antes que fiques mal visto! Obrigado primo Antero pelos bons momentos que passámos. Por seres o amigo fiel que sempre foste!

E eis a história do rapazinho que veio de Campinho, que singrou na vida e se transformou num empresário de grande sucesso!

## GRUPO CORAL DA CASA DO POVO DE SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO

O Grupo Coral da Casa do Povo de Santo Aleixo da Restauração, fundado em março de 1934, sofreu uma renovação nos finais de 2025, mais concretamente em novembro, tendo saído às ruas da aldeia, a cantar, nas cerimónias do 1º de Dezembro. Nesse evento trajava uma simples camisa branca e calças de ganga, sendo que, no passado mês de maio, no evento que assinalou o 19º aniversário do Grupo Coral da Sociedade Recreativa Amarelejense, o Grupo de Santo Aleixo, coordenado por José Carlos Caldeira com quem falámos, já se apresentou de fato preto e camisa branca.

### Porquê a mudança do traje do vosso grupo?

"Quando o Grupo iniciou em 1934, o traje que usou foi este - fato preto e camisa branca - que aqui hoje usamos, o traje domingueiro, que perdeu algumas décadas.

Na década de 70/80 deixou de ser o traje domingueiro e passou a ser outro traje com um colete e um lenço rameado. Nós agora quisemos ir à génese do que foi o grupo, passando a usar o traje domingueiro, composto por chapéu, jaqueta sem colete, ca-



misa com gola de padre, cinta e calça preta. Esperamos que se mantenha, apesar de haver o grupo de Vila Nova de São Bento, só criado nos anos 80, que também usa o traje domingueiro.

### Quantos elementos tem o vosso Grupo?

Neste momento tem 34 elementos e a porta está sempre aberta a novas vozes. A nossa forma de estar é essa. Temos que cativar e fazer chegar a nós outros que queiram, porque temos que perpetuar o Cante.

O Cante que foi considerado património Imaterial da Humanidade é este! Eu tive a felicidade de estar presente na UNESCO. Canto também no Grupo de Serpa e aqui em Santo Aleixo da Restauração pediram-se ajuda para



dar o meu contributo, o que faço com muito gosto. Sou de Santo Aleixo apesar de viver em Serpa e é uma honra para mim estar no Grupo da minha terra. Com 16 anos cantei 2 ou 3 anos neste grupo e depois saí por motivos de outro tipo de música, mas como sempre gostei do Cante em Serpa retomei e agora também aqui.

Como tal, é este espírito que tem que haver. Principalmente no Concelho de Moura. O Município tem que renovar o Cante, criando dinâmicas para que se mantenha vivo e se desenvolva cada vez mais, porque ele é muito importante para este Concelho. Assenta que nem uma luva tanto na Amareleja, que sempre foi uma terra de cantadores, como em Santo Aleixo, mas algumas

outras freguesias também tinham Grupos e agora não. Os Presidentes da C.M.Moura e da Junta de Freguesia de Santo Aleixo têm ajudado nessa jornada.

### Quem é o elemento mais velho deste Grupo?

O Sr. Manuel Picareta Perdigão. Tem 86 anos e ainda hoje aqui começou uma moda, com muito orgulho e convicção! É essa forma de estar dele que dá o exemplo às novas gerações. Inclusive tem aqui um neto a cantar.

### Onde ensaiam?

Na Casa do Povo de Santo Aleixo. É um esforço suplementar que estamos a fazer, porque creio que não haja mais nenhum grupo no Alentejo que faça dois ensaios semanais. À segunda-feira e à quinta-feira às 19:30h. Eu, como ando sempre de Serpa para Santo Aleixo, faço isso com um à vontade e gosto extraordinários.



# V TRAIL ENTRE O RIO E A ALDEIA

Decorreu em Junho este Trail que contemplou 5 tipos de percursos: Caminhada Leve (Fofinha), Mini Trail, Sprint Trail, Trail e Ultra Trail, mobilizando um número significativo de participantes, de várias partes do país e muita animação. Créditos fotografias: LitaPhotos...



# ERVANÇUM

SEXTA-FEIRA | 03/07

- 18:00h Abertura do Mercadinho (ver descrição)
- 20:00h Serviço de refeições
- 21:30h Grupo Coral Feminino ADASA
- 22:30h Sevilhanas Alma y Tacón
- 23:30h Banda Peakaboo
- 01:00h Baile com Celso Graciano
- 03:00h Dj Borgez

SÁBADO | 04/07

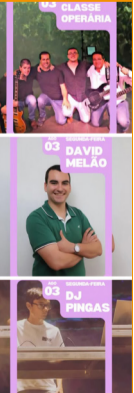
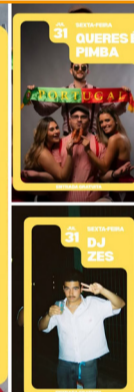
- 17:00h Lava-pés (Centro Cultural)
- 18:00h Concurso de Carretas (Rua da Lagoa)
- 20:00h Serviço de refeições
- 21:30h Tuna TESESJD
- 22:00h Guitarra Portuguesa com Luís Bidarra
- 22:30h Banda Alma Ibérica
- 00:00h Baile com Rui Chora
- 03:00h Dj Pavarotti

A organização não se responsabiliza por qualquer dano que ocorra durante o evento



# FESTA EM HONRA DE SANTO AMADOR

31 JULHO A 3 AGOSTO 2026





Por: João Diniz

Quando os tratores e outras máquinas ainda eram raros, os trabalhos do campo eram feitos quase todos à mão e era necessário que os proprietários contratassem muita gente para os executar.

Em qualquer herdade havia sempre quadrilhas que se deslocavam de manhã cedo para os locais de trabalho com o alforge da bucha às costas e só regressavam à tarde para ir beber uns copos às variadíssimas tabernas existentes e só depois irem para casa jantar.

Havia os que tinham de ir a pé, os da "Infantaria", como eles próprios se designavam por graça e os de "Cavalaria", os privilegiados que já tinham um burro e podiam sair de casa um bocado mais tarde, chegando mais descansados para trabalhar.

## TRABALHOS NO CAMPO, HÁ ANOS

É claro que a malta da "Infantaria" tentava maneira de arranjar uns cobres para comprar um burralho qualquer e poder ser transferido para a classe imediatamente superior, o que lhe daria algum descanso e um estatuto diferente.

Na altura não era muito difícil encontrar quem quisesse vender um animal daquela qualidade pois havia sempre quem estivesse disposto a vender ou trocar um burro, normalmente os ciganos que se dedicavam a esse negócio para conseguirem uns tostões para ir comendo.

Uma tarde, quando estavam a beber os copos da ordem nas tascas, apareceu um tipo já conhecido com o filho que trazia um burro à arreata e começou a andar passeando o animal na rua para chamar as atenções dos possíveis compradores.

Começaram os comentários dos compradores:

- O bicho até parece bom, mas acho que coxeia daquela pata.
- E deve ser cego dum olho, não olha a direito para a gente.
- Parece-me que é manhoso, olha sempre com ar desconfiado.

E o cigano já zangado com tantos defeitos que apontavam ao animal disse ao rapaz:



- Anda daí filho que eu nunca vi uma terra tão pequenina com tanto veterinário, vamos fazer negócio para outro lado.

Quando já ia de marcha com o rapaz e o burro, surgiu um que tinha o vício de negociante e propôs uma troca interessante:

- Olha, se quiseres levas o burro prá minha cabana, sabes onde é, prende-lo à manjedoura, trazes o meu e pedes um pão à minha mulher, dizes que fui eu que mandei.
- O teu?! Eu conheço o animal, é mais pequeno e mais velho, tens que me dar também uma galinha para os rapazes comerem.
- Uma galinha? Olha, leva também o cão.
- O cão? Para que quero eu o cão? O cão come-o tu!
- Bom, ficamos assim agora, depois logo nos entendemos.

## CULTURA AO LUAR - ANIMAR AS NOITES DE VERÃO

A primeira sessão desta iniciativa idealizada pela Junta de Freguesia para animar as noites de verão, realizou-se em Junho em parceria com o Ser+ CLDS 5G.

Antes da exibição do filme "Sabia e Sabiazinho", o público pôde desfrutar de um agradável momento musical proporcionado pelo **Quarteto Contratempo**.

**A próxima sessão já está marcada para dia 18 de Julho.**



## XI SEMANA CULTURAL





# MOURA

página da responsabilidade da câmara Municipal de moura

// ESTAÇÃO NÁUTICA DE MOURA

## «Vinhos na Água» marcou abertura da época balnear da Praia do Lago

**A Câmara Municipal de Moura promoveu, no passado dia 30 de maio, na Estação Náutica de Moura-Alqueva, o evento “Vinhos na Água”, iniciativa que assinalou oficialmente a abertura da época balnear da Praia do Lago, num dia dedicado ao turismo, lazer, vinho e valorização do território.**

A sessão oficial de abertura da época balnear da Praia do Lago decorreu durante a manhã, marcando o arranque de mais uma temporada balnear naquele que é um dos espaços de referência do concelho durante o verão. Localizada junto ao Grande Lago Alqueva, a Praia do Lago

voltou a afirmar-se como um importante polo de atração turística e de lazer. Ao longo do dia, os visitantes tiveram oportunidade de participar em diversas atividades de desporto náutico dinamizadas pelos operadores turísticos do concelho, dando a conhecer a oferta disponível na Estação Náutica de Moura-Alqueva e proporcionando experiências ligadas ao Alqueva. A partir da tarde, o ambiente foi marcado pela animação musical, provas de vinhos, atividades náuticas e um sunset à beira do lago, num evento que destacou dois dos principais elementos diferenciadores do território: a paisagem sobre o Grande Lago e a tranquilidade do Alqueva. A iniciativa permitiu igualmente promover os produtores de vinho locais e valorizar os produtos endógenos do concelho, reforçando a ligação entre a oferta turística, o património natural e a identidade vinica do território. O programa terminou com uma atividade de observação do céu noturno, valorizan-



do o facto de o concelho de Moura integrar a reserva Dark Sky Alqueva, reconhecida internacionalmente pelas excecionais

condições para observação astronómica. O “Vinhos na Água” integrou o calendário oficial de eventos da Cidade Europeia do

Vinho 2026 e contou com o apoio do Turismo de Portugal e da Entidade Regional de Turismo do Alentejo.

// AÇÃO SOCIAL

## Ação Social Escolar: refeições, material escolar e AAAF's

**A Câmara Municipal de Moura disponibiliza, em cada ano letivo, apoios de Ação Social Escolar nos Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar e de 1.º Ciclo da Rede Pública do Concelho de Moura.**



Fazem parte dos apoios de Ação Social Escolar o serviço das refeições (almoços, no 1.º ciclo), o subsídio para material escolar e as Atividades de Animação e Apoio à Família no pré-escolar.

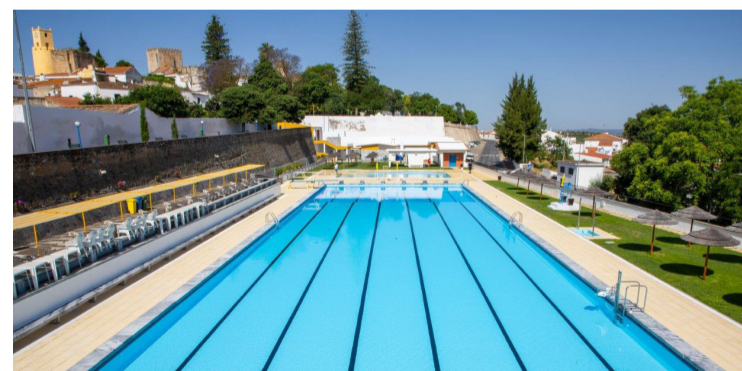
O período das novas inscrições ou de renovação para estes apoios, para o ano le-

tivo 2026/27, decorreram até 12 de junho. No ato da candidatura, que pode ser online, através do site do Município ([www.cm-moura.pt](http://www.cm-moura.pt)), ou presencial, na Divisão de Educação, Habitação e Desenvolvimento Social (DEHDS) da Câmara de Moura, os encarregados de educação deverão apresentar os seguintes documentos: impresso (disponível online ou na Câmara de Moura ou na DEHDS),

devidamente preenchido e assinado pelo encarregado de educação; documento comprovativo do posicionamento nos escalões de atribuição de abono de família, emitido pelo serviço competente da Segurança Social ou, quando se trate de trabalhadores da Administração Pública, pelo serviço processador; documento comprovativo de residência e composição do agregado familiar.

// ÉPOCA BALNEAR 2026

## Piscina Municipal reabriu no dia 31 de maio



**A Piscina Municipal de Moura reabriu no dia 31 de maio, para dar início à época balnear de 2026.**

A Piscina Municipal de ar livre é um espaço de eleição para a população do concelho e para todos os que nos visitam nos meses de verão. Inaugurado no dia 1 de julho de 1976, este equipamento municipal celebra, este

ano, 50 anos.

A Piscina Municipal de Moura funciona de sábado a quinta-feira, entre as 10:00 e as 20:00, encerrando à sexta-feira. Tal como em anos anteriores, às terças e quintas-feiras, das 18:45 às 19:30, haverá uma pista reservada para quem pretenda praticar natação, no tanque principal.

A mata é também um espaço convidativo, onde os utilizadores podem praticar desporto e jogos (vôlei de praia, damas, xadrez, ténis de mesa) ou apenas descansar no relvado.



Por: Francisco Honrado Pereira

Nunca é demais frisar que a expressão musical é uma área privilegiada para o desenvolvimento integral da criança e do jovem. Na nossa Escola desenvolveram-se projetos que permitiram e permitem concretizar este desiderato.

**Estamos a falar do projeto “Música Para Todos” e “Pequenos Cantores de Modas” que, pela mão do saudoso professor António Montemor, foram lançando as sementes do Cante nas nossas crianças e jovens, dando corpo ao amor pelas modas alentejanas e, consequentemente, à preservação e ensino do Cante Alentejano nesta região.**

É um património que tem que ser salvaguardado. E o ensino do cante alentejano na Escola ajuda a salvaguardar esta herança cultural para o futuro, porque garante a transmissão intergeracional deste património.

## VOLTAR À ESCOLA PARA PRESERVAR A TRADIÇÃO



E é aqui que entra o nosso ensaiador, o qual do alto da sua competência permite valorizar, preservar, divulgar esta forma de expressão musical polifónica única que foi reconhecida pela UNESCO, em 2014, como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Funda-se numa tradição secular, profundamente enraizada na identidade desta comunidade rural do Baixo Alentejo, em que o cante é transmitido de geração em geração e reflete modos de vida, valores coletivos e a memória de um território.

Esta prática musical coletiva de-

senvolve competências artísticas, culturais e de cidadania, semanalmente, em sala de aula para aprender as modas do cancionero tradicional alentejano.

**Voltar à Escola depois dos 70 para ensinar o cante alentejano é um bonito ato de resistência cultural. E foi o que fez o Manuel Ramos Simões. Ele é o ensaiador, o mestre que ensina que a voz não nasce só da garganta, nasce da alma.**

O “mestre” tem o dom da paciência e da partilha. Com o ouvido atento e o coração de raiz amarelejense, mantém viva a nossa tradição. É o elemento que une as gerações, ga-

rantindo que o Cante Alentejano nunca se cale, mantendo vivo o orgulho da alma alentejana, na escola e na comunidade alargada.

Como ensaiador ele é o pilar do Cante porque é ele que afina as vozes deste grupo coral jovem. Tem um papel fundamental como mestre de gerações, guardião da nossa identidade coletiva que nos liga à nossa terra e à nossa região.

**Vivam “Os Pequenos Cantores de Modas”.**

**Bem Hajas Manuel Ramos Simões pelo teu Amor ao Cante Alentejano.**

## FALAS & DIZERES DO INTERIOR ALENTEJANO

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

- **AGASTURAS** = MAL ESTAR FÍSICO OU PSÍQUICO. MÁ DISPOSIÇÃO, INDISPOSIÇÃO, IMPACIÊNCIA, PREOCUPAÇÃO, ETC.
- **AINDA NÃO LHE VI OS DENTES** = NÃO SEI A IDADE QUE TEM.
- **BARQUINO** = GORDO, QUE COME MUITO.
- **CALIQUEIRA OU CALICÁLIA** = PESSOA QUE NÃO PRESTA. DOENÇA VENÉREA.
- **DEITAR SAÚDES** = QUADRAS FEITAS NOS BANQUETES DOS CASAMENTOS PELOS CONVIVAS E DIRIGIDAS AOS NOIVOS E PADRINHOS.
- **EMANDIGADOS** = JUNTOS, EM CONLUIO.
- **FIO-ME TANTO COMO NUM SACO DE ALACRAUS** = NÃO CONFIAR DE MANEIRA NENHUMA.
- **IR D’ASA** = IR BÊBADO. ALUSÃO ÀS AVES ATINGIDAS NA CAÇA, NUMA ASA E QUE VÃO DE LADO.
- **LEVAR CABAÇO** = SAIR-SE MAL. EXPETATIVA AMOROSA NÃO CORRESPONDIDA.
- **MAIS CONTENTE QUE UMA PEGA SEM RABO** = MUITO SATISFEITO. AS PEGAS (PÁSSARO) AGITAM CONSTANTEMENTE A CAUDA, O QUE É ENTENDIDO COMO SINAL DE ALEGRIA.
- **PARECE UM CARRAPATO NA ORELHA DE UM CÃO** = PESSOA ABORRECIDA, QUE NÃO LARGA.



## 7ª EDIÇÃO CONVÍVIO MOTARD



O Município de Mourão e o Mourão Livres Clube – MLC, assinaram um protocolo para apoio financeiro para o 7º Convívio Motard desta associação, a decorrer em Mourão entre 3 e 5 de julho de 2026, considerando que, para a autarquia, qualquer atividade a nível cultural e patrimonial é sempre motivo de atração para o concelho.

O evento recebe participantes, familiares, comunicação social e visitantes de todo o país.

## 1º CIRCUITO CAPITAL DO ALQUEVA

Em maio passado realizou-se em Mourão o 1º Circuito de Ciclismo “Capital do Alqueva”, que reuniu um significativo número de ciclistas em dois percursos: AVENTURA 45km e DESAFIO 25km.



## AUTARQUIA APOIA IPSS,s DO CONCELHO



Pretendendo a C.M.Mourão dar especial atenção à promoção social do município, garantindo aos agentes locais de intervenção social o apoio necessário, celebrou um Protocolo que visa estabelecer regras e critérios relativos à concessão de apoios financeiros, com o objetivo de qualificar as respostas por elas prestadas, assim como diversificar, rentabilizar e aumentar a cobertura dos equipamentos sociais do município.

As entidades alvo deste Protocolo são a Santa Casa da Misericórdia de Mourão, a Associação de Proteção social à População da Granja e a Associação de Proteção Social à População da Luz. O valor fixo a atribuir a cada uma é de 6.500€, com fator de majoração de acordo com o número de em cada Instituição.

## V CONGRESSO DAS MIGAS

GASTRONOMIA, CULTURA, MÚSICA, MODA, ANIMAÇÃO



## MANUEL LAVADO

### ARTESÃO DE PEÇAS DECORATIVAS EM MADEIRA

Manuel Lavado (71 anos), artesão em madeira de peças decorativas e a mulher - Francisca dos Santos Bragança Lavado (74 anos) - são ambos da Granja, de onde já eram oriundas as suas famílias. Algum tempo após o seu casamento, que cumprirá 50 anos em 7 de Agosto de 2026, Manuel Lavado emigrou para a Suíça onde trabalhou numa fábrica de fundição. Francisca ainda ficou em Portugal 8 anos para que os filhos pudessem crescer um pouco, após o que também foram todos para Luzerne, localidade onde se fala alemão.

Manuel e Francisca por lá estiveram 35 anos. Os três filhos e os dois netos (Luana e Lisandro) ficaram lá a viver. Manuel confessa que nunca gostou muito de estar na Suíça porque sente que a Granja é que é a sua casa. Já a mulher tem muitas saudades dos filhos e dos netos. Em Portugal, a sua casa tem uma sala repleta de trabalhos em madeira, mas as obras espalham-se pelo quintal e um pouco por toda a casa.

#### Como aprendeu a arte de trabalhar madeira?

Aprendi só da minha cabeça e da minha inspiração. Quando deixei de trabalhar na Suíça, comecei a fazer os primeiros trabalhos ainda lá, como por exemplo esta Torre Eiffel de grandes dimensões que tive de trazer desmontada. Agora trabalho nesta oficina aqui em casa.

#### Há quantos anos já voltaram para a Granja?

Há 17 anos. Desde que cá estou dedico-me totalmente a estes trabalhos e também ao empalhamento de cadeiras ou recuperação de móveis, para pessoas que me pedem. Tenho muitas encomendas...

#### Como aprendeu a empalhar com buinho?

Um dia fui aqui ao Lar ver um senhor mais velho a fazer. Quando vim para baixo experimentei numa cadeira velha que cá tinha e fui-lha lá mostrar. Ele disse "É pá, está muito bem! É mesmo assim!"

**Onde arranja o buinho?** Encomendo a um senhor de Safara.

#### Que tipo de peças gosta mais de fazer?

Gosto de fazer peças representativas de vários monumentos, como por exemplo estas réplicas da Igreja da Granja, da Ponte 25 de Abril, da Torre Eiffel ou este barco. Mas também faço miniaturas de casas alentejanas, torres, cestos, cadeiras e utensílios vários.

#### O que pensa fazer com todas estas peças?

Um dia gostava de ter um museu aqui na Granja, para as expor...



## REQUALIFICAÇÃO DA EXTENSÃO DE SAÚDE

As obras de requalificação da Extensão de Saúde na freguesia de Granja continuam a decorrer a bom ritmo.



## MONUMENTO AOS GRUPOS CORAIS



## GRANJARTE EM BADAJOZ



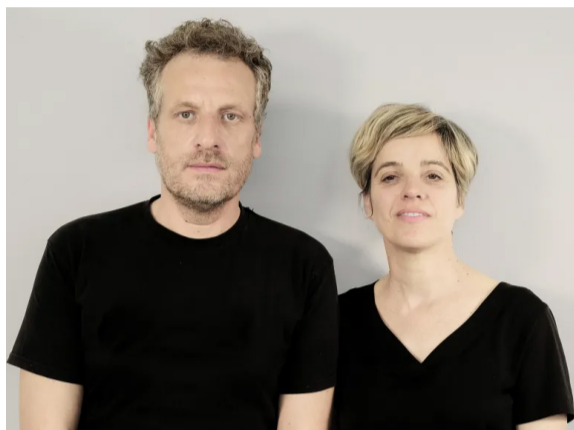
Cantoras de Granjarte Alentejo  
**Música en la calle**  
**Música na rua**  
 43 Festival Ibérico de Música  
 #Badajoz

# MALVADA ASSOCIAÇÃO ARTÍSTICA

A Malvada Associação Artística nasceu em Évora, em 2018, do encontro entre o fotógrafo José Miguel Soares e a encenadora Ana Luena. Depois de percursos profissionais consolidados em Lisboa e no Porto, escolheram viver e trabalhar no Alentejo, fundando uma estrutura que assume Évora e a região como centro de criação e reflexão artística contemporânea. A partir das suas experiências artísticas e de produção, criaram a Malvada como um projeto independente, multidisciplinar e enraizado no território, com atividade regular desde a sua fundação.



# MALVADA



O projeto OLVIDAR, desenvolvido na Aldeia da Luz, explora o esquecimento como força criativa, ferramenta de transformação e possibilidade de gerar novas narrativas. Assente num processo de escuta ativa e experimentação com as comunidades locais, transforma silêncios, ausências e experiências partilhadas em matéria dramática, visual e sonora, culminando na criação e apresentação pública de performance-instalações desenhadas para cada sítio.



A presença da Malvada na Aldeia da Luz e em Mourão, no âmbito de OLVIDAR e AQUEDUTO, em parceria com a EDIA, não é entendida como uma ação pontual, mas como uma relação que a associação pretende aprofundar e tornar mais regular. **A Malvada está profundamente interessada – poder-se-ia dizer, até, apaixonada – por esta zona do Alentejo, pela sua paisagem, história e comunidades, e pela forma como a água, a memória, a fronteira e o isolamento desenham modos particulares de viver e imaginar o território.**

A partir desta vontade de permanência, pretende desenvolver novas parcerias com instituições públicas e privadas, criando polos de criação artística que permitam uma presença continuada nesta região, da Aldeia da Luz, Mourão a Barrancos, Moura, Granja e Amareleja, entre outros. Trata-se de uma forma de trabalhar que a associação tem vindo a consolidar desde a sua fundação: **não chegar aos lugares apenas para apresentar um resultado, mas permanecer, criar relações e desenvolver processos artísticos enraizados.**



# MANUEL PERALTA RALO

## CAPITÃO DESCALÇO DA COMPANHIA DO LARGO DOS BIBES

Manuel Peralta Ralo é conhecido pela sua carreira como Cabo do Grupo de Forcados de Mourão. Foi casado com a Antónia da Conceição Oliveira Ralo com quem teve dois filhos e quatro netos (Jessica, Luis, Diego e Alicia). Viveu sempre em Mourão, tendo estado algum tempo a trabalhar em Hamburgo. A sua casa é forrada a memórias das Corridas, que gosta de contemplar.



### Conte-nos a sua história de vida...

Comecei muito pequenino nestas lides... Nasci a 16 de Julho de 1947 na Rua Machado dos Santos ou "Rua Torta". Tinha 3 anos quando fui viver para o Largo Tenente António da Rosa e a minha mãe punha-me lá fora a ver as juntas de bois que traziam o trigo do campo. Eu levava horas esquecido na cadeirinha a olhar para os bois. Foi aí que nasceu o meu gosto por eles. Aos seis anos fui para a escola... mas não fiz caso da escola. Foi o Prof. Rogério Barreto que, já mais tarde, me fez uma carta e me deu a 4ª classe, o que me deu jeito porque trabalhei muito em lagares e celeiros.

Na Festa de Nossa Senhora das Candeias, dia 30 de janeiro já não ia à escola. Seguiu para a Tapada depois do cemitério à espera das vacas e dos cabrestos que dia 31 vinham do monte para a Praça de Touros. Andava só naquilo. Nem ia a casa comer. Era um capitão descalço, não tinha sapatos.

O Dr. Libano Esquível, quando metia as vacas nas mangas dizia-me "Manel, olha, à uma hora da noite a gente passa com o touro". Eu jantava e ia para a Tapada com mais cinco ou seis. Passávamos a noite inteira, até dia 1 de manhã, a ver a chegada dos animais.

Até aos 12 anos fui Capitão Descalço da Companhia dos Bibes. Guardava uma vara de porcos na extrema, na parte do Convento, para não passarem para a outra Herdade. Chegava o

sol posto, os porcos entravam para a malhada e o meu tio Manuel Ralo dizia: "filho, vai já". E eu lá seguia para casa.

Comecei nas pegas aos 14 anos. O José Mestre Batista tinha umas vacas para treinar os cavalos e o Manuel Augusto que tinha a chave da praça dizia: "Rapaziada, vamos abrir a porta, soltamos uma vaca e vamos tourear". Daí entrei para o Grupo de Forcados de Mourão e peguei o primeiro toiro aqui, mas também andei brincando com o Grupo de Montemor. Peguei touros em Mourão, Granja, Amareleja, Moura. Andei vinte e tal anos a pegar.

Um dia havia um negociante que vinha cá na feira do Gado, e pendurava sempre uma cana com 5 contos para quem quisesse ir a pegar o toiro. Um dia pendurou 10 contos na cana. Os mais velhos disseram-me "Manel, estás capaz?" e eu "Tou, pois!!!". E lá fui. Depois de pegar o toiro, o gajo ia fugir com a cana. Mas o Aleixo e o Santana apanharam-no e obrigaram-no a dar-me os 10 contos, um dinheirão!

### O que é preciso para ser forcado?

Cabeça fria e coração quente. "Tourear, tapelar e mandar"! Ao longo da via levei umas cornadas, mas nada de especial.

### Quem considera bons toureiros, homens e mulheres?

Há toureiros muito bons, mas o Mestre Batista era especial. Gosto muito do Ángel Peralta, do Domecq, do Roca Rey, do Diego Ventura... Gosto mais da tourada à espanhola... com a muleta, a figura é outra!

Já as mulheres... toureiam (diz a sorrir)!

Quanto a Ganadarias, a minha amizade com o Dr. Joaquim Grave vem já de há muito tempo. Ainda com o pai dele fui lá várias vezes.



### Conte-nos uma história engraçada da sua juventude.

Um dia havia um negociante que vinha cá na feira do Gado, que pendurava sempre uma cana com 5 contos para quem quisesse ir a pegar o toiro. Um dia pendurou 10 contos na cana. Os mais velhos disseram-me "Manel, estás capaz?" e eu "Tou, pois!!!". E lá fui. Depois de pegar o toiro, o gajo ia fugir com a cana. Mas o Aleixo e o Santana apanharam-no e obrigaram-no a dar-me os 10 contos, um dinheirão!

Um dia fiz um concurso com o Vítor Mendes, do teatro e apresentador da televisão, porque o Pedro Massano, que foi Presidente da Câmara de Mourão, lhe disse que havia cá um rapaz que comia mais do que ele. Disse ele: "Pedro cala-te! um rapaz da tua idade? Alguma vez? Não pode ser!".

O Pedro foi ter comigo ao celeiro, dizendo-me que no dia seguinte eu tinha um almoço na Barca com uma pessoa especial... Tratava-se de um concurso a ver quem comia mais.

Em meados de Agosto... Muita gente foi assistir. Chegámos lá às 07:30 da manhã. Estenderam uma manta. O Pedro pediu mulheres voluntárias para migar o pão, cortar o queijo e encher os copos de vinho. Sentámo-nos cada um de um lado e começámos a batalha. Quase às duas da tarde, depois de comermos toda a manhã, diz o Pedro "a açorda está feita!". Tiraram para todos os presentes e meteram o tacho no meio de nós. Tirei a camisa, deixei o copo e agarrei na garrafa. As mulheres puseram as mãos à cabeça! Quando se acabou, às 4h da tarde, parecíamos dois bácoros. Disse o Vítor Mendes "agora vamos descansar". Eu eu "não, não! Para abrir o apetite para o jantar, venha a mesma dose de manhã!". Pôs tudo de mãos à cabeça!

Foram buscar mais pão e prepararam uma caldeirada dos diabos. Quase às 6h disseram "o jantar está feito!". As mulheres diziam: "Manel, tu arreben-tas". "Se eu arreben-tar, deem-me para aí para não cheirar mal", respondi. O Chico Bento e o Chico Larico que foram comigo assistir ao concurso, diziam "Manel estás a comer demais, amanhã não vais conseguir carregar os sacos...".

Quando o tacho chegou a meio o Vítor Mendes disse: "Pedro! Estou farto de fazer concursos, fico sempre em segundo, terceiro e às vezes quarto, mas nunca vi uma besta igual a esta! Vai comer para um palheiro!", e eu respondi-lhe "e você vá a comer pra'uma cabana!" e acrescentei "ainda vou a jantar com a minha mãe". Todos quiseram ir assistir. Quando cheguei a casa pedi "mãe, ponha lá o meu prato". Respondeu ela "Atã nã comeste lá bem?", e eu "Ora, aquilo para mim foi um petisco!"

### De que Clube é?

Sempre fui do Belenenses! Só sou do Sporting para comer, beber e passear!

## NUTRIÇÃO

## DIETA MEDITERRÂNEA



A dieta mediterrânea é reconhecida mundialmente como um dos padrões alimentares mais saudáveis e tem como base alimentos frescos, naturais e pouco processados: **frutas, vegetais, leguminosas, cereais integrais, frutos secos, peixe, azeite virgem extra e ervas aromáticas.**

O Alentejo é a região portuguesa onde esta herança se manifesta com maior autenticidade.

Estudos demonstram que a adesão à dieta mediterrânea reduz em cerca de 25% o risco de doença cardiovascular, diminui a incidência de diabetes tipo 2 e

está associada a menor declínio cognitivo com o envelhecimento. A gastronomia alentejana é, na sua essência, uma expressão viva da dieta mediterrânea.

**O AZEITE** pode ser utilizado para regar o pão, temperar sopas, cozinhar carnes e peixes.

**AS ERVAS AROMÁTICAS** como coentro, hortelã, poejo, orégão, louro substituem o excesso de sal no tempero, tal como recomenda o modelo mediterrâneo.

**AS LEGUMINOSAS** são ótimas fonte de fibra e proteína e os produtos hortícolas completam uma alimentação equilibrada.

No Alentejo interior, conhecido por pratos de carne, **o porco alentejano deve ser utilizado de forma moderada** e devemos dar preferência a carnes com menos teor de gordura como aves, caça ou borrego.

**O consumo moderado de VINHO à refeição, bem como a CONVIVIALIDADE à mesa – famílias e amigos reunidos sem pressa – refletem a dimensão social que a UNESCO destacou ao classificar, em 2013, a Dieta Mediterrânea como Património Cultural Imaterial da Humanidade**



Por: Ana Carolina Piteira  
(Nutricionista - 2684N)  
t/m: 961 444 919  
email: piteira92@gmail.com

**“ A GASTRONOMIA ALENTEJANA É, NA SUA ESSÊNCIA, UMA EXPRESSÃO VIVA DA DIETA MEDITERRÂNEA ”**



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

f FisioAmareleja



Por: Tânia Fialho  
(Fisioterapeuta)

Esta massagem para bebés ficou conhecida nos anos 70 na Índia quando o médico francês Frédéric Leboyer viu uma mãe, chamada Shantala, a praticar esta técnica no seu filho.

#### BENEFÍCIOS DESTA MASSAGEM:

- Ajuda o bebé a relaxar e a dormir melhor;
- Alivia cólicas e gases;
- Estimula a circulação e o desenvolvimento corporal;
- Fortalece o vínculo entre bebé e pais;
- Ajuda a reduzir a irritabilidade e a ansiedade do bebé.

## MASSAGEM SHANTALA

#### A PARTIR DE QUE IDADE SE PODE FAZER?

Pode fazer-se a partir das 3 a 4 semanas de vida, quando o bebé já está adaptado ao ambiente fora do útero e o cordão umbilical está completamente cicatrizado.

#### QUANDO E COMO SE DEVE FAZER?

- Preferencialmente após o banho ou antes de dormir.
- Coloque o bebé numa toalha macia, num ambiente calmo e aquecido.
- Pode colocar música relaxante.
- Tenha as mãos mornas e com um pouco de óleo.

#### QUANDO NÃO SE DEVE FAZER?

- Se o bebé estiver doente, tiver feridas ou infeções na pele.
- Logo após as vacinas (aguardar 24 a 48h se houver desconforto).
- Imediatamente após mamar ou comer.
- Se estiver muito cansado, com fome ou irritado.



#### MASSAGEM SHANTALA PASSO A PASSO:

- 1. PEITO:** Com as mãos espalmadas deslize suavemente do centro do peito para os ombros, como se estivesse a abrir um livro;
- 2. BRAÇOS:** Envolve o braço do bebé com as duas mãos e deslize do ombro até ao punho. Repita em ambos os braços.
- 3. MÃOS:** Massage suavemente a palma da mão e cada dedo.
- 4. BARRIGA:** Faça movimentos circulares suaves, no sentido dos ponteiros do relógio, para ajudar a eliminar gases.
- 5. PERNAS:** Deslize a mão da coxa até ao tornozelo, alternando as mãos.
- 6. PÉS:** Massage a planta dos pés com os polegares e, em seguida, cada dedo.
- 7. COSTAS:** Vire o bebé de barriga para baixo e faça movimentos longos desde os ombros até às nádegas.
- 8. ROSTO:** Passe suavemente os dedos pela testa, sobrancelhas, bochechas e queixo.
- 9. FINALIZAÇÃO:** Termine com um abraço suave e alguns momentos de contacto visual e carinho.

Por: Dr. José Pepo  
(Cédula Profissional  
da Ordem dos Médicos nº 24281)



#### As articulações das vértebras são semi-móveis.

Nas articulações móveis e semi-móveis, os ossos não roçam diretamente uns com os outros. As superfícies articulares estão protegidas por uma camada de tecido mais macio, que amortece os movimentos. É como se houvesse uma almofada entre os ossos. Esse tecido chama-se **cartilagem**.

O que acontece nas Artroses é que essa cartilagem vai-se "gastando" e as superfícies dos ossos vão-se aproximando umas das outras, deformando-se e criando prolongamentos para fora, o que as pessoas chamam "bicos de papagaio". **Trata-se de fenómenos degenerativos.**

À volta destas alterações degenerativas, criam-se inflamações, gerando dores e dificuldades de movimentação, às vezes tão graves, que incapacitam as pessoas.

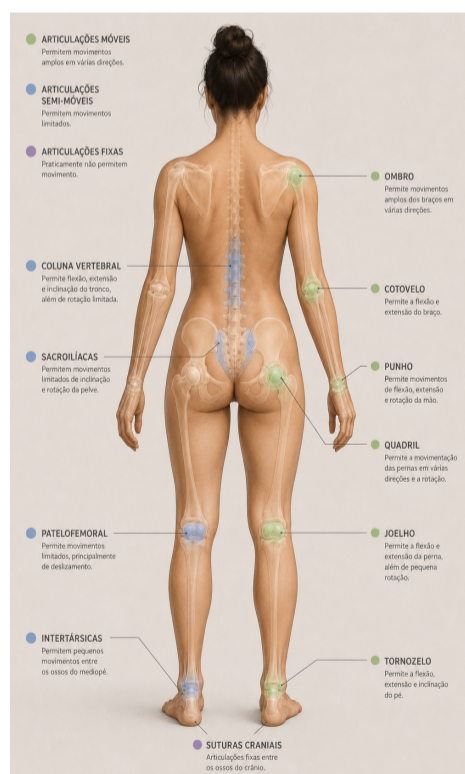
#### Os ossos do nosso corpo estão todos ligados uns aos outros por ARTICULAÇÕES.

Nos ombros, cotovelos, mãos, ancas, joelhos, etc., as **articulações são móveis**, porque permitem movimentos amplos.

Os ossos do crânio também estão articulados uns com os outros, mas estão de tal maneira unidos que não se movem uns em relação aos outros. **São articulações imóveis.**

Na coluna vertebral, as vértebras estão articuladas umas com as outras; há movimentos, mas são limitados, não permitindo muita mobilidade.

## DOENÇAS DOS OSSOS: ARTROSES



cando à sua volta fenómenos inflamatórios.

**O tratamento assenta em medicamentos anti-inflamatórios, mas o EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO, fortalecendo os músculos, tem um papel muito importante na melhoria.**

Não é consensual entre os médicos, mas, com a minha longa experiência pessoal, vejo que há medicamentos, como a Glucosamina e a Condroitina, que conseguem retardar o desgaste da cartilagem, desde que ainda exista alguma.

**Fazer ciclos intermitentes de tratamento preventivo, gera alívio e previne o agravamento. Tenho experiência em mim próprio.**

As Artroses desenvolvem-se com o passar dos anos, agravadas com os traumatismos, e, a partir de uma certa idade, toda a gente é afetada, uns mais outros menos.

As Artroses costumam ser mais prevalentes nos joelhos, anca, mãos e coluna vertebral, provo-



Por: João Fialho de Almeida)

No dia aprazado, partimos de casa esperançosos e a viagem foi curta mas prometedora! A estrada nacional 258 tem a intenção de nos levar a um destino conhecido e que poderá ser muito bem sucedido. Num declive suave, ao virar da curva, a via estende-se e um mural branco identifica o "BALDIO DOS MARVÕES", e a sua entrada principal.

A herdade, com mais de um milhar de hectares, encerra uma das primeiras Zonas de Caça Turísticas do nosso país, a Nº84 ICNF. Porventura uma referência na caça maior em Portugal.

Em termos arquitectónicos tem havido a preocupação de recuperar o edificado. Reconstroem-se "montes" levantados em argamassa, taipa secular, pedra e tijolo de burro refratário e edi-

## "UMA ESPERA AOS JAVALIS NO BALDIO DOS MARVÕES" LUA DE MAIO 2026



fica-se uma casa senhorial, moderna e cómoda.

O couto é formado por uma agremiação de prédios rústicos em ambas as margens da ribeira do Murtigão, nos municípios de Moura e Barrancos. Serpenteia por terras fundas, tranquiliza-se em vales amplos e ressoa nas gargantas xistosas do seu leito mais estreito, num clamor onomatopaico. Esventra o Baldio dos Marvões e divide-o em duas franjas desiguais e assimétricas.

Contudo, permite que este ecossistema rústico e ribeirinho se transforme num oásis sazonal, repleto de vida animal e vegetal, onde galerias ripícolas, formações vegetais lineares, agregam



árvores e arbustos nativos que funcionam como corredores ecológicos, propiciam sombra, temperam microclimas frescos e proporcionam uma biodiversidade pujante. No seu troço mais serpenteante ergue-se um espigão rochoso - "Castelo de Murtigão" - por remontar à Idade do Ferro, num período em que os recursos hídricos também eram fundamentais para a sobrevivência. Esta rocha quebra-se sobre a ribeira num "promontório" vertiginoso, albergando, há anos, um ninho de uma grande águia-real.

No âmbito da conservação da Natureza, desde há muito, há uma grande preocupação, em articulação com o ICNF, em preservar nichos de reprodução da avifauna ibérica, entre elas as

grandes rapaces, como a Águia-real (*Aquila chrysaetos*), a Águia-imperial-ibérica (*Aquila adalberti*) e a Cegonha-negra (*Ciconia nigra*).

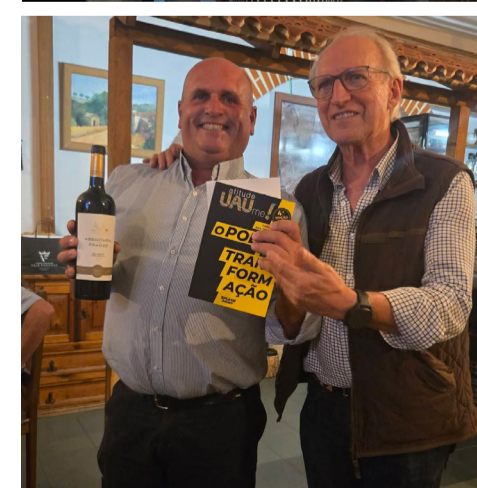
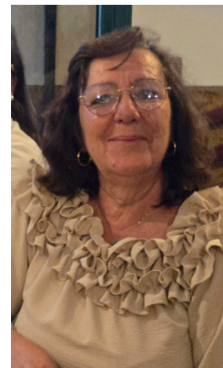
Desde há décadas, a herdade limita-se à caça e à atividade agrícola, residual, tendo o intuito de fornecer alimentação em determinada época do ano, quando os recursos escasseiam. O fomento da caça maior marca o compasso, o ritmo, a dedicação dia após dia e ano após ano. A densidade e a qualidade dos troféus de gamo (*Dama dama*), muflão (*Ovis musimon*), veado (*Cervus elephus*) e javali (*Sus scrofa*) são uma notória preocupação desta Zona de Caça. Eliminam-se animais seletivos, fazem-se censos, registam-se números populacionais e localizam-se animais com características de troféu para serem caçados em alturas próprias.

Viver em tempos e espaços como este, na verdadeira companhia da família e amigos, faz-nos sentir a finitude mas, também, validar a nossa existência.

Estas incursões pelos campos dão-nos a força, a confiança e a firmeza de prosseguirmos os desígnios genéticos e os propósitos rurais e ambientais.

## TERTÚLIA GASTRONÓMICA E VÍNICA "TERRAS DE SOL"

Esta 5ª Tertúlia, no Restaurante "O Orvalha" na Granja, em maio passado, que teve lotação esgotada, contou com a inovação da degustação de azeites, a cargo de André Neves do Lagar Vale Formoso! O menu apostou em pratos confeccionados à base de azeite, de onde destacamos o bacalhau e a mousse de chocolate com azeite. Os brancos e tintos da Abegoaria foram apresentados pelo enólogo José Piteira. Animação teve momentos diversificados de Questionário sobre azeite e a região e anedotas. Aqui deixamos apenas alguns momentos e pessoas.



# MILTON CARRILHO

## - Marceneiro com M grande!

Começou muito pequeno a andar atrás do pai, José Francisco Honrado Carrilho, que também era marceneiro, o que o levou a apanhar logo o gosto por esta área. Com 6/7 anos já mexia nos materiais para fazer coisas para si próprio, como brinquedos e trabalhos para a escola. Um gosto e uma arte que o acompanham até hoje e fazem dele um referência em marcenaria.

### Quando começou a trabalhar?

Aos 15 anos já sabia fazer muita coisas e comecei a trabalhar com o meu pai, na sua oficina na Travessa da Assaboeira. Entretanto fui para a tropa e após o serviço militar voltei a trabalhar com ele.

### Teve outras experiências profissionais?

Sim, durante 5 anos trabalhei numa empresa em Moura, a J.Ramos & Cruz, com a qual fiz trabalhos em várias partes do país. Após o encerramento desta empresa decidi trabalhar por conta própria ainda na oficina do meu pai. Porém, aos poucos fui comprando máquinas e criando a minha própria oficina.

### O que é preciso nesta profissão?

- **Ter bom equipamento:** tenho equipamentos diferentes dos da altura em que trabalhava com o meu pai, como por exemplo uma máquina universal que faz tudo e que tem disco, serra de mesa, tulpia (para acabamentos, encaixes, perfis e dobradiças), plaina, cursadora (serra circular de carrinho deslizante) e furador.



- **Segurança:** esta profissão exige muita segurança! As máquinas não conhecem o dono! Por isso é indispensável usar auscultadores para nos proteger do barulho. Este disco até assobia! Às vezes estou a dormir e ainda "estou a ouvi-lo"! Também é preciso ter cuidado

**Acima de tudo há que ser sério e honesto com os clientes!**

com as mãos e com as posturas porque se está muitas horas em pé. Ter cuidado com o pé implica usar máscara, óculos e ter um bom aspirador. No meu caso está ligado diretamente à máquina. O pé sai dali e vai logo para o saco.

- **Conhecer e saber escolher as madeiras:** Há muita variedade. Há cada vez mais aglomerados (MDF, MDP, Compensados), mas há quem privilegie as madeiras maciças - pinho, carvalho, mogno, faia, castanho, nogueira, etc. Também é preciso ter bons fornecedores de vernizes, tintas, ferramentas, pregos, etc. Os vernizes hoje são muito melhores e existe grande variedade para interior e exterior.



- **Organização:** para ter as coisas à mão e saber fazer orçamentos.

- **Relação com os clientes:** exige muita paciência, capacidade de ouvir e de lhes dar a nossa opinião, conselhos e explicar que as coisas são ou não possíveis de fazer. Atualmente, praticamente só trabalho para clientes da Amareleja, conheço-os todos! Trabalho das 8 da manhã até ao por do sol, sábados inclusive.

### Que Valores considera fundamentais nesta profissão?

Acima de tudo ser sério e honesto com os clientes.

### O que lhe dá mais gosto na sua atividade?

Ver um trabalho acabado e os clientes satisfeitos com a funcionalidade e a estética das peças que fiz. Gosto de me focar num trabalho, do princípio ao fim.

### O que gosta mais de trabalhar?

A madeira maciça, porque permite fazer muito mais coisas. O aglomerado não dá para fazer peças com alguns feitios, como por exemplo peças redondas, não dá para envernizar...

O que mais gosto é fazer são peças de raiz (móveis, candelabros, portas, escadas, cozinhas, etc.). Mas também gosto de recuperar mobiliário. Porém, as horas a recuperar um móvel são imensas e o valor que se pode pedir não compensa.

É mais rentável fazer peças de raiz e essas também ficam com a minha assinatura.

### Porque há pessoas que preferem aglomerados e alumínio?

Porque a madeira maciça é mais cara e precisa de mais manutenção. Mas é muito mais bonita e nobre, mantendo-se um património mais típico e genuíno. Tenho muito trabalho sempre, com todos os tipos de madeira!

### Trabalha sempre sozinho?

Sempre, mas as minhas filhas dão-me uma ajuda quando é preciso. Este é um trabalho pesado, que puxa pelo físico.



### Que conselhos dá aos jovens?

Aprendam. Tenham paciência com os clientes e com o trabalho em si próprio. Não sei qual é o futuro desta profissão, mas eu vou tendo sempre muito trabalho.



### Tirando a sua profissão de que gosta?

Da minha família! Tenho uma mulher fantástica, a Marieta, e duas filhas lindas, a Lara e a Leonor. Gosto de conviver com o pessoal, beber uma cervejinha no café. Vou todos os dias ao Cotovelo tomar café a seguir ao almoço. Gosto de sair ao fim-de-semana e da comida típica alentejana.



## LITERACIA FINANCEIRA

**TAXA DE JURO  
FIXA OU VARIÁVEL**

Uma das decisões importantes a tomar na contratação de um crédito à habitação é a escolha da taxa de juro. A taxa de juro pode ser fixa ou variável.

Em Portugal a grande maioria dos empréstimos tem taxa de juro variável. Quando os empréstimos têm taxa de juro fixa, esta aplica-se normalmente apenas durante alguns anos.

**TAXA DE JURO VARIÁVEL**

Nos créditos à habitação com taxa de juro variável, a taxa de juro do empréstimo resulta da soma de duas componentes: o indexante ou taxa de referência, que é a Euribor e o spread.

O cliente pode escolher o prazo da Euribor, sendo as Euribor a três e seis meses as mais frequentemente usadas em contratos de crédito à habitação.

O valor da Euribor é revisto após o prazo a que se refere. Por exemplo, a Euribor a três meses é revista trimestralmente e a Euribor a seis meses semestralmente.

No final destes três ou seis meses, o valor da Euribor utilizado para a prestação que irá vigorar nos três ou seis meses seguintes é calculado com base na média aritmética simples do mês anterior, sendo esta taxa obrigatoriamente arredonda à milésima.

Quando o valor da Euribor é revisto, a taxa de juro do empréstimo pode subir ou descer refletindo a eventual alteração do valor da Euribor.

O montante da prestação pode, assim, aumentar ou diminuir. Só raramente o valor da Euribor não se altera.

O spread é livremente definido pela instituição de crédito para cada contrato de crédito à habitação.

Na determinação do spread a instituição pondera não só o risco de crédito do cliente, mas também as garantias do empréstimo, incluindo a relação entre o montante do empréstimo e o valor do imóvel sobre o qual é constituída uma hipoteca (rácio LTV ou loan-to-value).

Algumas instituições de crédito concedem uma redução do spread ou de outros encargos no crédito à habitação aos clientes que adquirem, ao mesmo tempo, outros produtos ou serviços financeiros.

**TAXA DE JURO FIXA**

Nos empréstimos contraídos a taxa fixa, a taxa de juro do empréstimo mantém-se inalterada durante o prazo que tiver sido acordado com a instituição de crédito.

Durante esse período a prestação mensal mantém-se sempre igual. Isto significa que se as taxas de juro de mercado, por exemplo a taxa de juro Euribor, entretanto subirem ou descerem a prestação do empréstimo com taxa fixa não se altera.

Em condições normais de mercado, a prestação de um empréstimo a taxa de juro fixa é mais elevada do que a prestação indexada à Euribor.

O cliente paga um preço mais alto pela segurança de não vir a ter a sua prestação aumentada. Mas deve ponderar bem esta escolha, pois se a Euribor descer a sua prestação não desce.

Quando a instituição de crédito define o valor para a taxa de juro fixa toma como referência a taxa fixa que se pratica no mercado interbancário para o mesmo prazo: a designada taxa de swap.

Por exemplo, na determinação da taxa fixa a cobrar ao cliente pelo prazo de cinco anos, a instituição de crédito tem em atenção a taxa de juro fixa que durante esses cinco anos ela própria irá pagar para obter os fundos que vai emprestar.

**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

## JOSÉ MANUEL “Calceteiro” - SOBRAL DA ADIÇA



**Quisámos conhecer um dos poucos calceteiros em atividade no Concelho de Moura.**

Funcionário da Junta de Freguesia do Sobral da Adiça desde 2019, José Manuel Morais Tubal, veio viver para esta Freguesia aos 3 anos de idade. Hoje com 55 anos de idade, é pai do Fábio Manuel e tem imenso orgulho na profissão que tem.

Os seus olhos brilham quando nos mostra fotografias dos seus trabalhos.

Foi um tio e o pai quem o influenciaram e iniciaram nesta arte. Contou-nos que já deu formação a imensas pessoas no Distrito de Beja, bem como já realizou trabalhos de calceteiro na maioria das Freguesias.

Uma das curiosidades que partilhou foi o facto de que em muitos desses cursos de formação profissional participavam mais mulheres que homens!



**A aprendizagem desta atividade exige bastante formação teórica e prática. Até matemática temos de saber...**

“Numa ação de formação que dei na Amareleja, dos 20 formandos, 18 eram mulheres - comenta - e na ação de Barrancos só havia um homem”.

**José Manuel considera que o facto da profissão de calceteiro ser uma atividade exigente do ponto de vista físico e técnico, impede que haja mais gente a desempenhá-la, apesar de a considerar uma profissão bem remunerada e que dá prazer, pois contribui para melhorar a qualidade e a beleza das povoações.**

Por outro lado, refere o facto de existirem cada vez mais equipamentos de apoio à atividade, contribuindo para facilitar os trabalhos, como por exemplo as máquinas para bater calçada.

Antes de fazer parte dos quadros da Junta de Freguesia do Sobral da Adiça, José Manuel trabalhou por conta própria, considerando ter tomado a decisão certa, pois sente-se muito bem acompanhado e integrado na Instituição.



**Dá gozo vermos o nosso trabalho nos locais por onde passamos!**

José Manuel passa os tempos livres, maioritariamente, na companhia de Zélia Maria com quem vive. Passeiam bastante até Espanha. “Vamos a Espanha comprar gás e comer uns petiscos!”

Também aprecia muito a companhia dos amigos e as iniciativas da Tertúlia “Revolução Pública” (um grupo de amigos, praticamente todos ligados à Função Pública, que se juntam para conviverem em momentos especiais).

“É fantástico! Juntamo-nos na Sociedade, convivemos e divertimo-nos. Chegamos a ser mais de 20...”, comenta a sorrir.

“Também gosto de ir à pesca e gosto de futebol. Sou Sportinguista! O meu filho deu-me uma camisola da Final da Taça, mas ainda não digeri a derrota com o Torreense, por isso ainda não a vesti...”, diz.



**Terminámos a conversa com o José Manuel percorrendo as ruas do Sobral da Adiça para conhecer alguns dos seus trabalhos.**

**O seu trabalho reflete a sua paixão; José Manuel não executa apenas tarefas, entrega dedicação e excelência em cada detalhe...**



## ALQUEVA

### BLOCO DE REGA PÓVOA-AMARELEJA

**De acordo com a informação pública sobre o Circuito Póvoa-Amareleja:**

- Contando 330 dias corridos a partir de 3 de junho de 2025, data em que o projeto de execução foi adjudicado à Campo D'Água, o prazo terminou aproximadamente em 29 de abril de 2026.

- Sendo este jornal concluído nos finais de junho de 2026, já decorreram cerca de 60 dias após o termo do prazo contratual.

**Várias questões podem ser colocadas sobre o que se passa:**

1. O projeto foi entregue dentro do prazo, mas a EDIA ainda não divulgou publicamente essa conclusão?

2. O contrato foi objeto de prorrogação do prazo? Como se sabe, em projetos complexos de regadio isto acontece frequentemente, sobretudo quando há necessidade de:

- levantamentos topográficos complementares;
- campanhas geotécnicas adicionais;



- articulação com a Avaliação de Impacte Ambiental;
- alterações impostas pela APA ou pela própria EDIA.

3. O projeto foi entregue, mas encontra-se em fase de revisão pela EDIA? Em caso afirmativo qual a previsão da EDIA?

4. Houve atraso efetivo do adjudicatário? (situação que obrigaria a formalizar uma modificação contratual ou aplicação das regras previstas no contrato).

**Um facto:** até à hora de fecho desta edição do Jornal não obtivemos resposta da EDIA a estas questões, nem qualquer informação adicional.



Por: Tiago Batista (Biólogo)

## AS PRIMAS AFASTADAS


**CEGONHA-BRANCA** (*Ciconia ciconia*)

Símbolo de maternidade, musa dos cantares alentejanos convivem connosco há séculos. Trocaram as árvores de grande porte pelas nossas igrejas, chaminés e postes de alta tensão. Adaptaram-se aos nossos hábitos, a todos os níveis, principalmente no que à alimentação diz respeito. Prova disso é a sua presença diária em aterros sanitários, voam dezenas de quilómetros para obter alimento facilmente. O alimento abundante e as alterações climáticas fazem com que alguns indivíduos já não efectuem a migração para África.


**CEGONHA-NEGRA** (*Ciconia nigra*)

Esta espécie é completamente o oposto, a todos os níveis! Na coloração e no comportamento. Bastante tímida, esquiva e discreta, muitos de nós nunca tiveram o prazer de vislumbrar uma! Ao contrário da "prima" evita os humanos. Ocorre nas zonas mais bem conservadas do *habitat* mediterrâneo, nidifica em escarpas e árvores nos troços dos nossos rios mais selvagens. Pontualmente, e com alguma sorte, pode ser observada a alimentar-se em albufeiras e açudes. Em Portugal existem poucos mais de 100 casais.

## VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO

### O QUINTAL

Por: Paulo Perloiro  
(Arquiteto)



No contexto da casa alentejana o Quintal é um espaço exterior adjacente à casa de habitação onde todas as atividades ligadas ao trabalho do campo, à subsistência da família e ao lazer acontecem. Um lugar exterior à casa, mas totalmente privado de cada casa.

O Quintal das casas que eu conheci em criança eram espaços de trabalho onde as ferramentas, as alfaias agrícolas, a carroça e até os animais conviviam num ambiente tão organizado e tão limpo como o interior das próprias casas. Lugares meticulosamente pavimentados com configurações muito orgânicas, em função da divisão fundiária da propriedade, mas cuja organização e aparência

se assemelhava mais ao pátio de uma construção clássica do que ao tardo de uma casa popular de aldeia.

O Quintal alentejano tem sempre uma entrada direta para a rua. A dimensão desta entrada permite a passagem de todos os artefactos necessários aos trabalhos no campo, trabalhos feitos com a carroça ou feitos com um trator. O portão do quintal está normalmente montado sob um arco de alvenaria que dissimula o espaço ao qual dá acesso e o visitante nunca sabe se ao passar este arco entrará num espaço interior ou num espaço exterior.



No contexto urbano das aldeias do Alentejo o conjunto volumétrico formado pelas casas de habitação e pelos respetivos quintais é um conjunto uno.

Existe uma hierarquia entre a rua principal como entrada da casa e a rua dos quintais como entrada de trabalho, mas a volumetria deste conjunto é una.

A cultura e a arquitetura árabe influenciaram a formação da tipologia do Quintal alentejano como um espaço exterior totalmente cercado por muros, um espaço privado de cada casa à semelhança do pátio da casa árabe. Uma espécie de pátio clássico que foi capaz de juntar as necessidades logísticas da

agricultura com as virtudes de um espaço de lazer para a família e amigos.

**O Quintal é, de facto, um lugar misterioso: é íntimo, mas simultaneamente comunitário, é zona de trabalho, mas simultaneamente de lazer e patuscas, é a zona húmida onde está o poço, mas simultaneamente a zona ensolarada para secar a roupa.**

O Quintal, sendo um lugar introspectivo e virado para dentro é, também, o lugar onde podemos encontrar a escada que dá acesso ao terraço. Saindo da introspeção do Quintal e uma vez chegados ao terraço, podemos ver a totalidade da aldeia.

## PULGAS E CARRAÇAS



**Proteger cães e gatos contra pulgas e carrças é fundamental para evitar a transmissão de doenças graves (como a febre da carrça e a DAPP - Dermatite Alérgica à Picada de Pulga), prevenir infestações e proteger a saúde pública da família e da comunidade que nos rodeia. A desparasitação deve ser rigorosa e contínua, mesmo em animais que não saem à rua.**

**Que acontece quando somos expostos às picadas de pulgas e carrças?**

• **Impacto na pele e no bem-estar:** As picadas causam comichão intensa, reações alérgicas severas e feridas que podem infectar devido ao ato de coçar.

• **Doenças graves e fatais:** As carrças transmitem a "febre da carrça" (como erliquiose e babesiose) e as pulgas podem transmitir parasitas internos (ténias) ou causar anemia severa devido à perda de sangue.

• **Risco para humanos (Zoonoses):** Algumas doenças e parasitas (como a ténia *Dipylidium Caninum*) podem ser transmitidas aos humanos, especialmente a crianças pequenas.

• **Dentro de casa:** Os parasitas entram através do calçado, roupa ou janelas, pelo que a prevenção é necessária o ano inteiro em Portugal.

**Para escolher a melhor forma de proteger os seus animais, informe-se sobre as opções disponíveis no mercado, como por exemplo as pipetas para cães, coleiras antiparasitárias, comprimidos, etc.**

## PULGAS

As pulgas são parasitas extraordinários e altamente resistentes, recordistas de salto, têm superforça e muita resistência, reproduzem-se e têm um ciclo de vida curiosos e alimentam-se vorazmente!

**SABIA QUE ELAS...**

- Conseguem saltar até 18 centímetros verticalmente.
- Atingem cerca de 33 centímetros de comprimento no salto.
- O seu salto equivale a um ser humano saltar por cima da Torre Eiffel.
- Puxam até 160.000 vezes o seu próprio peso.
- O seu corpo achatado e rígido resiste a grandes pressões físicas.
- Podem sobreviver meses sem se alimentarem.
- Uma fêmea põe até 50 ovos por dia.
- Isso representa cerca de 2.000 ovos durante a sua vida.
- As pulgas adultas no animal são apenas 5% da infestação total.
- Os restantes 95% estão no ambiente em forma de ovos, larvas e pupas.
- Consomem até 15 vezes o seu próprio peso em sangue, por dia.

## CARRAÇAS

Não são insetos, mas sim aracnídeos (da mesma família das aranhas e escorpiões) com capacidade de caça, alimentação, elasticidade e de sobrevivência impressionante!

**SABIA QUE ELAS...**

- Conseguem sobreviver até 3 anos sem ingerir uma única gota de sangue.
- Algumas espécies toleram temperaturas abaixo de zero e sobrevivem ao inverno.
- Sobrevivem vários dias submersas em água e resistem ao ciclo da máquina de lavar roupa.
- Muitas espécies são cegas e guiam-se pelo calor, vibração e dióxido de carbono.
- Não saltam nem voam, esperam no topo de ervas com as patas estendidas.
- A saliva contém um anestésico para o hospedeiro não sentir a picada.
- O seu escudo elástico permite-lhes aumentar até 100 vezes o seu tamanho original.
- Podem ficar coladas a alimentar-se durante duas semanas.
- A sua saliva cria uma substância que cola a carrça firmemente à pele do hospedeiro.



Por: Massimo Forte  
(Especialista em Mediação Imobiliária;  
Docente e Autor do livro "Tu consegues comprar casa", Ed. Manuscrito, 2025)

**A verdade é que uma casa pode até parecer maravilhosa à primeira vista (com boa localização, luz agradável e decoração cuidada), mas esconder vários problemas.**

Pode ser uma infiltração muito bem mascarada por uma boa pintura, aquele anexo no quintal que foi feito sem licença ou até problemas estruturais (daquelas que mais tarde podem custar caro), nas cidades uma dívida acumulada no condomínio – tudo coisas que não saltam à vista numa visita rápida.

## COMPRAR CASA RECEIO DE COMPRAR CASA COM PROBLEMAS ESCONDIDOS

Esta perspetiva é particularmente assustadora se pensar que, enquanto comprador, parte sempre de uma posição de menor conhecimento: afinal, não viveu naquela casa, não conhece o histórico, pode não ter informação por parte dos vizinhos e de certeza que não tem acesso imediato a toda a documentação.

No fundo, tem de confiar na palavra de quem tem interesse em

vender, e acreditar que lhe estão a dizer tudo o que é importante sobre o imóvel, inclusive os aspetos menos positivos.

## COMO ULTRAPASSAR ESTE MEDO ?

Deve começar por assumir que uma visita não chega! Não se sinta pressionado a decidir com base numa primeira impressão! Peça para voltar ao imóvel e leve

consigo alguém da sua confiança e que perceba do assunto, pergunte tudo o que achar importante e não tenha medo de pedir toda a documentação relevante.

**Não é obrigado a confiar apenas no que lhe dizem e tem todo o direito de fazer as perguntas que quiser e de reunir a informação que for necessária para tomar uma decisão informada.**



## MOTO CLUB TERRAS DE AMARELEJA

Fundado em 4 de abril de 2026, este Moto Club conta já com mais de uma centena de sócios. A sua Sede situa-se no Mercado, num espaço cedido pela Junta de Freguesia da Amareleja.

Carlos Carneirinho é o atual Presidente da Direção. Apaixonado por motas desde os 15 anos, partilhou connosco a sua satisfação pela fantástica adesão ao Moto Clube e ao espírito de partilha e convívio, já existente:

“Pertencer a um Moto Club tem muitas vantagens. Conhecemos muita gente e locais interessantes, fazemos muitas amizades, libertamos o stress e desfrutamos de uma paixão que nos une”, refere Carlos Carneirinho.

Com orgulho, destaca o facto de já terem bastantes adesões de motards do sexo feminino, bem como de espanhóis.

A propósito dos objetivos do Moto Club, Carlos Carneirinho referiu as várias participações de membros do Moto Club Terras de Amareleja em diversas concentrações, bem como os dois eventos já programados para este ano, a realizar na Amareleja.

“Desejamos organizar uma Concentração, no fantástico espaço do Baldio no próximo ano. Em princípio será em maio...”, acrescenta.

Entusiasmo e participação dos membros do Moto Club não falta! O espaço está a ter grandes melhorias e já é comum reunirem-se ao final da tarde em convívio e conversas animadas à volta do tema das motas e não só.

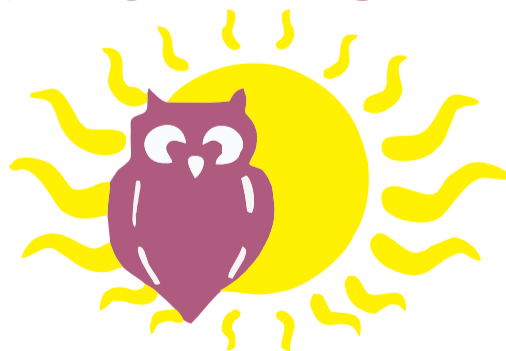
Um facto: A Amareleja está mais rica com esta iniciativa...



### SERVIÇOS

- Aconselhamento farmacoterapêutico
- Aconselhamento nutricional
- Administração de injetáveis e vacinas
- Medição da glicemia
- Medição do perfil lipídico
  - Colesterol
  - HDL
  - Triglicéridos
- Medição da pressão arterial
- Preparação individualizada da medicação
- Entregas ao domicílio

## 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 DE PODOLOGIA

- Hiperqueratoses (calos)
- Onicocriptoses (unhas encravadas)
- Esporão do calcanhar
- Problemas estruturais e de apoio do pé (pé plano, pé cavo)
- Mocosos da pele ou unhas
- Dores na planta do pé e tornozelo
- Onicogrifoses (unhas grossas)
- Estudo biomecânico da pegada
- Cirurgia
- Palmilhas



Por: António Montezo  
(Lic. Informática)

## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

# Máquina versus Homem?



Com a chegada da IA generativa, alguns especialistas já dão como certo que estão muito próximas as máquinas inteligentes da ficção científica. O maior risco é a inércia dos Humanos se adaptarem às novas ferramentas.

Na CES 2026 (maior Feira Internacional de Tecnologia, em Las Vegas), a presença de humanos como apresentadores sinaliza reorganização do trabalho focada na automação. A automação do trabalho manual já cresceu exponencialmente. A IA alter também o trabalho intelectual e a legislação surge demasiado devagar face à expansão da IA.

**O sucesso depende da capacidade de se colaborar com a tecnologia, utilizando-a para aumentar a eficiência, em vez de a temer como competidor direto.** Um dos aspetos notáveis dos seres humanos é a geração espontânea de ações e conhecimento, a partir da sua história pessoal e experiências.

**Bill Gates**, otimista, avisa que “de todas as coisas que os humanos criaram, a IA é a que mais vai mudar a Humanidade”, apesar de po-

der ser usada por pessoas mal intencionadas e causar disrupção no mercado de trabalho.

**Elon Musk** no último Fórum Económico Mundial: “A IA deve alcançar um nível superior ao da inteligência humana individual ainda em 2026/27 e superar a capacidade coletiva da humanidade até 2035”.

**Marcelo Braga**, presidente da IBM Brasil: “A IA não é um jogo de um vencedor. Nos grandes Bancos já se discute como gerir trabalhadores não humanos”.

**José Gil**, filósofo, em dez’2025, : “O momento em que as máquinas vão ter hegemonia sobre os homens já está a ser fabricado. O que se prepara é a transformação da subjetividade como nunca se operou na história e o modo como condiciona e fabrica os nossos desejos”.

**Pedro Abrunhosa**: “O problema não é as máquinas fazerem músicas como homens; é os homens fazerem músicas como máquinas”.

**O Papa Leão XIV**, em maio 2026, na sua primeira Encíclica *Magnifica Humanitas*, referiu a preocupação com a proteção da pessoa humana na Era da IA.

## VANTAGENS DA INTELIGÊNCIA HUMANA FACE À IA:

- **Pensamento Criativo:** Humanos têm a capacidade de pensar fora da caixa, criar novas ideias e soluções inovadoras, o que a IA ainda não consegue completamente.
- **Arte e Cultura:** A produção artística e cultural é uma expressão única da experiência humana, que a IA pode imitar, mas não criar com a mesma profundidade emocional.
- **Interação Social:** Humanos conseguem entender e responder a emoções complexas, o que é essencial em interações sociais e relacionamentos.
- **Tomada de Decisões Éticas:** Esta é uma característica distintiva da inteligência humana. A IA, intrinsecamente, não tem ética, seguindo regras claras e precisas do que deve ser feito.
- **Flexibilidade:** Humanos podem adaptar-se rapidamente a novas situações, ambientes e informações. A IA geralmente depende de dados e treino prévio.
- **Intuição:** A capacidade de “sentir” ou “intuir” uma solução ou resposta, mesmo sem dados concretos, é uma característica humana.
- **Análise e Avaliação:** Humanos podem avaliar informações de forma crítica, questionando suposições e analisando a validade de argumentos.
- **Comunicação Não Verbal:** Humanos utilizam sinais não verbais e linguagem corporal para comunicar, enriquecendo a interação social.

**CONCLUINDO: embora a IA esteja a avançar em roda livre e possa superar o Homem em tarefas específicas, as competências humanas em criatividade, empatia, adaptabilidade e pensamento crítico continuam a ser insubstituíveis. Podemos, assim, acrescentar mais uma etapa da evolução da Humanidade: transição de Homo Sapiens para Homo Technologicus.**

COOP. AGRÍCOLA  
19 54  
  
**MOURA  
BARRANCOS**  
**70 ANOS**

 **António  
Bolrão  
Seguros**  
SOC. MEDIAÇÃO, UNIP. LDA

## FESTAS NOS CONCELHOS DE MOURA E MOURÃO



Por: Ana Teresa Perloiro



**As Festas Anuais em qualquer localidade desempenham um papel muito importante na preservação das tradições, da cultura e da identidade das suas populações. Estes eventos representam momentos de encontro e convívio, reunindo habitantes, emigrantes e visitantes em torno de costumes que passam de geração em geração.**

**Em Moura**, as festividades destacam-se pela valorização do património e produções locais, em que o azeite é rei, das manifestações religiosas, da música, da gastronomia ou do artesanato. Para além do seu significado cultural, estas celebrações contribuem para dinamizar a economia local, incentivando o comércio, a restauração e o turismo.

**No concelho de Mourão**, as festas anuais assumem igualmente um papel fundamental na vida da comunidade. São ocasiões de partilha, de reforço dos laços sociais e de promoção das tradições alentejanas. Através de espetáculos, procissões, atividades recreativas e iniciativas culturais, mantém-se viva a memória coletiva e

transmite-se às gerações mais jovens o orgulho pelas suas raízes. Além da dimensão cultural e social, as festas constituem também uma oportunidade para divulgar as potencialidades destes territórios, atraindo visitantes e dando a conhecer a riqueza histórica, paisagística e humana da região. Desta forma, as Festas Anuais de Moura e Mourão são muito mais do que momentos de diversão: são expressões de identidade, união e desenvolvimento, essenciais para a valorização e continuidade do património local.

**As Comissões de Festas** de cada povoação desenvolvem, ao longo do ano, um trabalho intenso, complexo e meritório, organizando inúmeras atividades para angariar fundos, estabelecendo parcerias, celebrando contratos, trabalhando em equipa de forma voluntária. Constituídas em grande parte por jovens, integrar uma Comissão de Festas é um voluntariado que deve ser louvado e que tem como contrapartida muitas e diversificadas aprendizagens para a vida. Agradecemos e louvamos todos quantos se voluntariam e todos quantos os apoiam.

### CALENDÁRIO: JULHO / AGOSTO / SETEMBRO

LOCALIDADE	FESTA	INÍCIO	FIM
SANTO AMADOR	Ervançum	03/JUL/2026	05/JUL/2026
SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO	Festa do Santo Aleixo	10/JUL/2026	12/JUL/2026
MOURA	Festas em Honra de Nossa Senhora do Carmo	16/JUL/2026	20/JUL/2026
SAFARA	Festa em Honra de Santa Ana	24/JUL/2026	26/JUL/2026
ESTRELA	Festa em Honra de Nossa Senhora da Estrela	26/JUL/2026	27/JUL/2026
MOURÃO	Festa em Honra de Nossa Senhora do Alcance	31/JUL/2026	03/AGO/2026
SANTO AMADOR	Festa em Honra de Santo Amador	30/JUL/2026	03/AGO/2026
AMARELEJA	Festa de Santa Maria	12/AGO/2026	16/AGO/2026
SOBRAL DA ADIÇA	Festa em Honra de Nossa Senhora do Ó	20/AGO/2026	24/AGO/2026
SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO	Festas da Tomina	28/AGO/2026	01/SET/2026
LUZ	Festa em Honra de Nossa Senhora da Luz	04/SET/2026	07/SET/2026
MOURA	Feira de Setembro	10/SET/2026	13/SET/2026
GRANJA	Festa em Honra de São Sebastião	18/SET/2026	21/SET/2026
PÓVOA DE SÃO MIGUEL	Festa em Honra de São Miguel	29/SET/2026	04/OUT/2026



## CAMPEONATO DE BILHAR LIVRE

Durante os passados meses de abril e maio decorreu na Sociedade Recreativa Amarelejense um campeonato de Bilhar Livre.

Como habitualmente, este tipo de iniciativas gera não só momentos de competitividade como de convívio, aprendizagem e partilha de experiências.

Este campeonato foi bastante intenso ao nível competitivo, tendo a sua final sido disputada entre **David Godinho e Francisco Reis, tendo-se este último sagrado vencedor do Campeonato.**

O bilhar livre e o snooker diferem essencialmente na mesa e no objetivo. O bilhar livre joga-se numa mesa sem buracos (caçapas) e resume-se a encostar a bola branca noutras duas bolas. A mesa snooker tem 6 buracos e o objetivo do jogo é encaçapar bolas por uma ordem específica.



Espécies	Calendário Venatório para as Épocas 2024/2025, 2025/2026, 2026/2027												TERRENOS ORDENADOS
	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Limites
<b>Espécies Migradoras</b>													
Pato-Real, Galeirão e)			3D					20					10
Galinha de Água													5
Pombo Bravo e Pombo Torcaz			3D						20				50
Codorniz				1		30							10
Narcejas						1		20					8
Tambora Dourada						1		20					5
Galinholá						1			10				3
Tordos						1			20				40
<b>Espécies Sedentárias</b>													
Coelho Bravo, Lebre				1				31					b) d)
Perdiz Vermelha, Faisão					1			31					b)
Pombo da Rocha								31					25
Gralha Preta, Pega Rabuda			3D						29				b)
Raposa, Sacá-rabos					1				29				b)
Javali, Gamo, Veado, Corço, Muflão	1											31	b) c)

a) 3D – Terceiro Domingo de Agosto. b) Limites diários de abate obedecem aos respetivos Planos Anuais de Exploração nas ZCM ou aos Planos de Ordenamento e Exploração Cinegética, nas ZCA e ZCT. c) Batidas e Montarias apenas de 1 Outubro ao último dia de Fevereiro. d) A caça a corrição e por cetraria, ao coelho e á lebre, tem início em 1 de Setembro e termo no último dia de Fevereiro. e) Outros Patos: (Frisada, Pato-Trombeteiro, Zarro-Comum, Zarro-Negrinha, de 1 de Outubro a 20 Janeiro – 1 exemplar); (Marrequinha, Arrabio, Piadeira de 1 Outubro a 20 de Janeiro - 10 exemplares).

## GDA – PLANOS E ATIVIDADES

**O Grupo Desportivo Amarelejense continua de vento em pôpa. Fomos conhecer os planos com o Rui Moura – Vice Presidente da Direção e Treinador do Escalão de Infantis.**

### Que planos tem o GDA?

Temos muitos planos e atividades. No futebol vamos tentar fazer o maior número de equipas que conseguirmos. Temos treinos de captação para tentar angariar o maior número possível de miúdos.

### E quanto à Equipa Sénior?

Na equipa sénior estamos a construir uma equipa com caras conhecidas, com produtos da terra e a tentar fazer o melhor! Os treinos dos seniores ainda iniciarão em Agosto.

### Como tem sido o envolvimento de atletas do sexo feminino?

Ainda temos uma minoria de atletas do sexo feminino, mas contamos com mais. Atualmente a competir no futebol temos duas atletas, a Bárbara Fernandes (Benjamim) e a Matilde Cipriano (Infantis). Esperamos que mais meninas lhes seguiam o exemplo!

### Sabemos que estão a fazer algumas obras...

Sim, temos em construção um ginásio no Campo das Cancelinhas que vai ser aberto à população em geral com vantagens para os sócios e disponível para todos os atletas. Vai estar aberto praticamente todos os dias, com horário a definir. Esperamos que no início da época, em Setembro, esteja a funcionar.



### Quer referir algumas atividades em particular?

Tivemos a Maratona de Futebol de 7 que se realizou nos dias 19, 20 e 21 de Junho, pela noite fora. Foi um sucesso e uma animação, tanto em termos de equipas, como de público!

**Faremos a Gala no dia 25 de Julho**, na sede do GDA a partir das 20h, para premiar atletas e distinguir o que foi feito no ano anterior, bem como para festejar com toda a família GDA. Contamos com atletas, treinadores, sócios e entidades que costumam participar!

### De que mais gosta na sua função?

De treinar os miúdos, a interação com eles e ver a sua evolução.

## 3 DIAS DE MARATONA DE FUTEBOL DE 7 NAS CANCELINHAS

Na Maratona participaram 10 equipas dos Distritos de Beja, Évora e Setúbal, num total de 120 jogadores. A final foi disputada entre a AJ Benigno & Carvões Ferreira e a equipa da Construções Farol. A equipa vencedora foi a AJ Benigno & Carvões Ferreira.



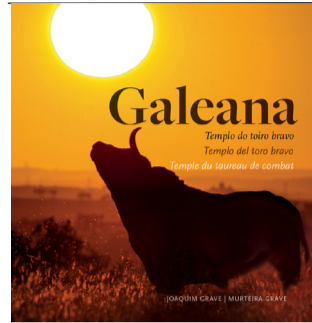


## JANTAR NO PÊRA

Há 26 anos que um grupo de amigos janta na Cervejaria Pêra na Amareleja **TODAS AS SEGUNDAS-FEIRAS!** Em cada jantar o menu é da responsabilidade de um conviva diferente. Tudo começou com uma aposta sobre a transferência do Luis Figo do Barcelona para o Real Madrid...

SUGESTÃO DE...

## LEITURAS



### "Galeana - o Templo do Toiro Bravo"

Este livro revela-se uma obra essencial para todos aqueles que desejam compreender, com rigor e emoção, o mundo do toiro: desde a ganadaria e o equilíbrio do ecossistema, até à expressão artística e simbólica da arte de tourear. Cada página respira autenticidade, conhecimento e paixão. A obra conta também com a colaboração de Andrés Amorós, André Viard, Álvaro Acevedo, Domingo Delgado de la Cámara, João Queiroz, Manuel Riveros e Miguel Ortega Claudio.

**Autor:**

Joaquim Grave  
Ed. By THE BOOK



### "CONTOS E MEMÓRIAS: de Angola ao Alentejo"

Esta colectânea de contos, de traço biográfico de um médico, convida-nos a percorrer o friso cronológico e geográfico da sua existência. Das terras do Planalto Central de Angola, onde nasceu sob a influência do povo Ovimbundu, até à serenidade das paisagens do Alentejo, estas memórias atravessam décadas até desaguar na atualidade. O que começou como simples desejo de explicar às netas a "história bizarra" de um baptismo, transformou-se num resgate vibrante de vivências e atribuições. Como diz o provérbio Umbundu: "Estas são histórias velhas como roupa usada, mas que, ao serem partilhadas, ganham o brilho do que é novo".

**Autor:**

J.A. David de Morais  
Ed. By THE BOOK

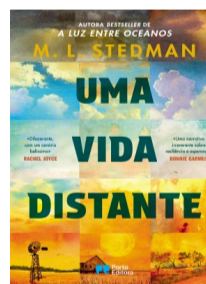


### HISTÓRIA: "365 dias com histórias da História de Portugal"

Este livro de Luis Almeida Martins convida os leitores a percorrer a História de Portugal ao longo de 52 semanas, entre grandes acontecimentos, personagens marcantes e episódios improváveis que atravessam séculos da memória coletiva portuguesa.

**Autor:**

Luis Almeida Martins  
Ed. Ideias de Ler



### ROMANCE: "Uma Vida Distantel"

Situada na vasta e isolada paisagem da Austrália Ocidental, a narrativa acompanha a família MacBride ao longo de várias décadas, a partir de um acontecimento trágico que altera irreversivelmente o curso das suas vidas.

Um acidente destrói a estabilidade familiar, deixando Matt, o filho mais novo, com o peso do luto e as marcas irreversíveis de uma profunda perda de memória.

**Autor:**

M. L. Stedman  
Ed. Porto Editora

TRAIL  
TERRA DO SOL  
AMARELEJA

SAVE THE DATE

15  
Novembro  
2026

5G 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: domingo ao jantar e segunda-feira

**Restaurante O Encalho**  
Rua Catarina Eufémia, 43  
Contacto: 285 983 263  
Encerra: terça-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

**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. Eng.º Luis Guinapo Ferronha)

## SAFARA

**Restaurante O Arcada**  
Praça 25 de Abril, 24 7  
Contacto: 285 935 164  
Encerra: quinta-feira todo o dia e de segunda a quarta-feira: jantar

**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

**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

- **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

**Restaurante O Terreiro**  
(Rua de Moura, 5)  
Contacto: 924 895 252  
Encerra: segunda-feira

**CERVEJARIAS / PETISCARIAS**  
- **Bar da Casa do Povo** (R. Moura)  
- **Café Ginja** (R. Moura)

## ESTRELA

**Café/Restaurante Estrela**  
Rua da Parreira (Ass. Moradores)  
Contacto: 967991154  
Abre: almoço ao fim de semana

## 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

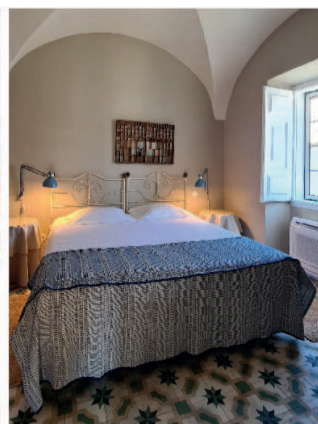
**Lanterna**  
Rua de Mourão, 1  
Contacto: 266569039/68464646  
Encerra: terça-feira

**CERVEJARIAS / PETISCARIAS**  
- **Taska Bar** (Rua da Igreja)



CASA  
GARCIA

Vila de Amareleja



## O SEU ALOJAMENTO LOCAL NA AMARELEJA

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

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

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



AL:136142/AL

## APANHADOS



MOURÃO

## ADIVINHAS

1. O que disse o 0 ao 8?
2. Por que se suicidou o livro de matemática?
3. Num prédio chamado Alentejo, cada andar tem o nome de um Concelho de Beja. Como se chama o elevador deste prédio?
4. Em quantas partes se divide o crânio?
5. Por que razão os mergulhadores se sentam na borda do barco e se atiram para trás?
6. Qual é o desporto favorito dos músicos?
7. O que tem o gafanhoto na frente e a pulga atrás?
8. O que é que uma lagarta disse à outra?
9. O que é que tem pescoço, tem barriga e não tem osso?
10. O que é que quebra quando se fala?

Soluções na Pág. 32

## CONHECE A NOSSA REGIÃO?

1. A que Freguesia está ligado o "Tesouro do Álamo", um conjunto de joias da antiguidade catalogado como Tesouro Nacional?
  - A - Santo Aleixo da Restauração
  - B - Sobral da Adiça
  - C - Granja
2. A Universidade Sénior Cristóvão de Mendonça, situa-se na localidade de:
  - A - Amareleja
  - B - Póvoa S. Miguel
  - C - Mourão
3. A 1ª edição do ENAA - Encontro Nacional de Automóveis Amarelos, na Amareleja, teve quantos participantes?
  - A - 89
  - B - 107
  - C - 120
4. Ana Nobre e João Garcia foram os Reis e Rainha do Baile da Laranja 2026 de que Freguesia?
  - A - Safara
  - B - Granja
  - C - Santo Amador
5. Em que Freguesia se situa o Teatro Monumental?
  - A - Santo Aleixo da Restauração
  - B - Santo Amador
  - C - Sobral da Adiça
6. No passado mês de março, o Secretário de Estado para a Digitalização, Bernardo Correia, inaugurou dois novos Espaços Cidadão, nas Freguesias de:
  - A - Póvoa e Amareleja
  - B - Santo Amador e Safara
  - C - Granja e Luz
7. A Praça Dona Maria Gertrudes Pires, situa-se em que Freguesia?
  - A - Safara
  - B - Luz
  - C - Santo Amador
8. A Ação de Formação MBCVA-Mecanização Básica e Condução de Veículos Agrícolas para a atribuição da carta de tratores agrícolas, realizou-se em:
  - A - Póvoa de S. Miguel
  - B - Santo Aleixo da Restauração
  - C - Amareleja
9. Que Clube de Futebol disputou a Final Inatel - Beja?
  - A - FC Safara
  - B - GDA - Grupo Desportivo Amarelejense
  - C - CF Santo Aleixo
10. Matilde Fernandes - vice-campeã nacional Kumite Iniciado Feminino - 44 Kg (Karaté), reside na Freguesia de:
  - A - Luz
  - B - Amareleja
  - C - Póvoa de São Miguel

Soluções na Pág. 32

## ANEDOTAS



Professora:

- Mariana, aponte no mapa onde fica a América.
- A menina caminhou até o mapa e mostrou onde fica a América.
- Agora é a sua vez Duarte. Quem descobriu a América?
- Essa é fácil, foi a Mariana!

Paciente: - Doutor, sinto-me bloqueado.

Médico: - No Facebook ou no Instagram?

O Joãozinho chegou atrasado à escola. Quando entrou na sala de aula, a Professora disse:

- De novo atrasado, Joãozinho?
- Então, Professora! Não é a se nhora que diz que nunca é tarde para aprender?

Qual a diferença entre um Padre e um Mercedes?

O Padre reza e o Mercedes Benz.

Nelson tinha acabado de comprar um Tesla e estava louco para exibir o seu novo carrão. Na rua principal da vila, enfiou o pé no acelerador. Espantado reparou que um ciclista o ultrapassou!

Surpreso, Nelson pisou mais a fundo no acelerador. Mas de novo o ciclista ultrapassou-o.

Irritado, Nelson acelerou ainda mais, chegando a 120k/h. Para seu espanto, o ciclista novamente ultrapassou-o. Nelson pisou ainda mais fundo, atingindo 140 km/h. Pasmado constatou que o ciclista mais uma vez o ultrapassou!

Sem saber mais o que fazer, e curioso para saber como aquele ciclista conseguia pedalar tão rápido, Nelson parou. O ciclista passou por ele, depois voltou, depois passou de novo, voltou de novo... Até que uns minutos depois o ciclista parou ao lado do Tesla.

- Ufa! Ainda bem que o senhor parou o carro. Os meus suspensórios ficaram presos no seu retrovisor...

## RECEITAS DA AIDA

### BOLO DE FESTA

(noiva, aniversário ou qualquer festa)

Por: *Heidemarie Sutbner Lucas*



#### INGREDIENTES:

- 500g de açúcar pilé
- 4 ovos inteiros e 4 gemas
- 250g de amêndoa pelada
- 250g de farinha de trigo
- 50g de farinha de batata
- sumo e raspa da casca de 2 laranjas
- 10g de sal fino
- fermento em pó
- 350g de margarina



#### PREPARAÇÃO:

- Batem-se 500g de açúcar pilé com 4 gemas e 4 ovos inteiros.
- Juntam-se 250g de miolo de amêndoa pelada e muito bem pisada, 10g de sal fino, sumo e a raspa da casca de 2 laranjas, 250g de farinha de trigo e 50g de farinha de batata e duas colheres de chá de fermento em pó. Finalmente, 350g de margarina previamente derretida em banho-maria. Deve-se deitar a margarina em fio e ir batendo sempre sem parar.
- Batem-se as 4 claras em castelo firme, e mistura-se na massa levemente.
- Coze-se em 2 ou 3 formas de tamanhos diferentes forradas e bem untadas de margarina.
- O forno deve ser de temperatura moderada.
- Depois de cozidos os bolos deixam-se arrefecer e decoram-se ao gosto de cada um.

## CALDO DE BACALHAU COM ESPINAFRES À MODA DO JOÃO PRONTO

(RESTAURANTE BALDOSA - AMARELEJA)

(para 4 pessoas)

#### INGREDIENTES:

- 4 un. de bacalhau
- 2 queijos de cabra fresco
- 4 ovos
- 8 dentes de alho
- pão alentejano migada na sopa
- 400g de batata
- 1 molhe de espinafres
- coentros q.b.
- 100ml azeite
- água q.b.
- sal q.b.

#### PREPARAÇÃO

- Puxar os alhos no azeite.
- Adicionar a água, o bacalhau, o sal e a batata às rodelas.
- Deixar levantar fervura. Baixar o lume e juntar o queijo cortado em quartos.
- Quando estiver quase cozido adicionar os espinafres e os ovos.
- Quando os ovos estiverem escafa dos adicionar os coentros.
- Servir sobre pão migado.



## CONVENTO DA TOMINA TINTO

PRODUZIDO POR FRANCISCO NUNES GARCIA

- **CASTAS:** Alicante Bouschet, Trincadeira e Aragonez.

- **COR:** Violeta brilhante

- **SOLO:** Argilo-calcário

- **CLIMA:** Mediterrâneo

- **ENVELHECIMENTO:** Inox com breve estágio em barricas de carvalho

- **NOTAS DE PROVA:** No paladar, é um vinho fácil de beber, com taninos redondos e uma acidez equilibrada, que realça o seu frescor e a sua versatilidade. No nariz, revela aromas ricos a fruta madura, amoras, framboesas, cassis e um ligeiro toque de compota. Na boca é seco e frutado, com taninos aveludados, acidez suave e um final de boca harmonioso. Para uma experiência ideal, deve ser servido a 16°C e harmoniza na perfeição com carnes vermelhas, rosbife, massas ou pratos tradicionais como enchidos e tábuas de queijos.

- **APRESENTAÇÃO:** Caixa de 6 garrafas 750ml (Bordaleisa)



**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](mailto:multiservicos.amareleja@gmail.com)

Tlf: 285 010 319 TIm: 963 856 409

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

### Jornal Terras de Sol ONLINE



[terrasdesol.pt](http://terrasdesol.pt)

Jornal Terras de Sol

#### SOLUÇÕES DAS ADIVINHAS:

1. Belo cinto!
2. Estava cheio de problemas.
3. Carregando no botão.
4. Depende da pancada.
5. Porque se eles se atirassem para a frente cairiam dentro do barco.
6. Lançamento de disco.
7. A sílaba "ga".
8. Hoje vou dar uma volta na maçã.
9. A garrafa.
10. O segredo.

#### RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "CONHECE A NOSSA REGIÃO?"

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