

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Nº 11 - TRIMESTRAL - OUT / NOV / DEZ 2026

TERRAS DE SOL
NOTÍCIAS

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

ALMERINDA
- O QUEIJO D'ANTIGAMENTE -



Pág. 26

XXIII Feira da Vinha e do Vinho
Amareleja

PÁG. 04



Festas em Honra de S.Miguel
Póvoa de São Miguel

PÁG. 05



Projeto Participativo
Aldeia da Luz

PÁG. 14



Apoio a Associações
Granja

PÁG. 13



JOÃO TORRADO
EMPREENDEDOR

PÁG. 15



TÂNIA FIALHO
MASSAGEM SHANTALA

PÁG. 17



ANTÓNIO VIDIGAL
ESCULTOR

PÁG. 18 / 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

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.

CA
Crédito Agrícola
Guadiana Interior



A FORÇA DA IDENTIDADE

DEFENDER OS NOSSOS VALORES PARA GARANTIR O FUTURO

Por: *João Catalão*
(Diretor)

jcatalao@terrasdesol.pt

Nas últimas décadas, a palavra sustentabilidade entrou definitivamente no nosso vocabulário.

Quase sempre a associamos a ecologia, a reciclagem ou a transição energética.

No entanto, para as comunidades do interior do Alentejo, a verdadeira sustentabilidade vai muito além do ambiente: ela reside na preservação da sua Identidade, da sua Cultura e dos seus Valores comunitários.

Defender estes princípios não é um apego cego ao passado, mas sim a única forma de garantir a sobrevivência e a vitalidade desta região no futuro, honrando em simultâneo o legado dos que nos antecederam.

O interior do Alentejo guarda um património invisível que não se mede em estatísticas económicas.

Falamos da solidariedade de vizinhança, do respeito pela terra e pelos seus ciclos, do saber-fazer artesanal e das tradições partilhadas à mesa ou nas festas da terra.

Estes valores foram lapidados ao longo de gerações pelos nossos antepassados, que enfrentaram o isolamento e a dureza dos tempos com resiliência e um profundo sentido de entreajuda.

Ignorar este legado em nome de uma modernidade globalizada e homogénea seria descaracterizar o interior, retirando-lhe o seu maior elemento diferenciador.

A salvaguarda destes valores é o pilar central da sustentabilidade local por três razões fundamentais:

• **Fixação de pessoas e turismo autêntico:** Um território que orgulhosamente defende a sua identidade torna-se atraente. Atrai um turismo de qualidade, que procura a autenticidade, e capta novos residentes que fogem do anonimato das grandes cidades em busca de uma vida comunitária com significado. Por este motivo, nesta edição partilhamos um singelo "Manual de Acolhimento" (pág. 28).

• **Economia de proximidade:** Os valores tradicionais promovem o consumo do que é local. Apoiar o produtor da região, o artesão ou o comércio de proximidade cria um ciclo económico circular e sustentável, reduzindo a dependência externa.

• **Coesão social:** Num mundo cada vez mais digital e individualista, as comunidades do interior resistem graças aos laços humanos. A entreajuda e o espírito de vizinhança funcionam como uma rede de segurança social indispensável, combatendo a solidão.

Defender os valores do interior alentejano é um ato de cidadania.

É assumir o compromisso de que o sacrifício e a sabedoria dos nossos avós não serão esquecidos, e que as gerações futuras vão herdar uma terra não apenas habitável, mas rica em alma, orgulho e história.

FARMÁCIA AVELLÍ

AMARELEJA
Farmácia
927 839 455

SANTO ALEIXO Rest.
Posto Farmacêutico
285 965 318

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, David Fialho, Francisco Honrado Pereira, Helena Batista, Heidemarie Sutbner Lucas, Isabel Sena Balancho, Joana Diniz, João Diniz, José Pepo, Massimo Forte, Miguel Santiago, 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 • Telemóvel: 918799307 / 965657678 • Registo na ERC nº 127999 • Depósito Legal nº - 530816/24 • Estatuto editorial disponível em www.terrasdesol.pt

Membro:
anir
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE IMPRENSA REGIONAL
ÚNICA ASSOCIAÇÃO EXCLUSIVAMENTE REPRESENTATIVA DA IMPRENSA REGIONAL E LOCAL

INAUGURAÇÃO DA ESPLANADA MERCEDES

A tão aguardada inauguração da requalificação da Esplanada Mercedes concretizou-se a 9 de Agosto, com muita alegria, casa cheia e um espetáculo diversificado com a atuação de vários grupos e artistas amarelejenses, aplaudidos por todos: Grupo de Artes Corporais da Amareleja; Grupo Sénior Terra do Sol, Grupo Infantil Pequenos Cantores de Modas; Grupos Corais: Ceifeiros de Amareleja e da Sociedade Recreativa Amarelejense; Banda da SFUMA e a Comediante Ana Arrebentinha. A placa foi descerrada pelos Presidente e Vice-Presidente da C.M.Moura, bem como pelo atual e anterior Presidentes da Junta de Freguesia de Amareleja, uma vez que a obra se iniciou no anterior mandato autárquico. A Esplanda Mercedes pôde, assim, acolher as Festas de Santa Maria nas melhores condições e a Amareleja passou a dispor de mais um espaço de lazer.
















XXIII FEIRA DA VINHA E DO VINHO

Prepare-se para mais uma emblemática Feira da Vinha e do Vinho, que decorrerá de 11 a 13 de Dezembro´26 onde poderá degustar vários vinhos da região.

Como habitualmente, a Rota das Tascas, no sábado de manhã, bem como os stands variados, os espetáculos de música e muita gastronomia, prometem um programa cheio e animado!

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA DE VIRGINIE LAFFON

A exposição de fotografia "Diário de uma estrangeira numa terra que também foi sua", de Virginie Laffon, esteve patente na Galeria de Espírito Santo em Moura, mostrando um tesouro fotográfico que homenageia todos os Amarelejenses. Com o apoio da Câmara Municipal de Moura e da Junta de Freguesia de Amareleja.





FESTAS EM HONRA DE SÃO MIGUEL 2026

As Festas na Póvoa de São Miguel, no final de setembro, voltaram a reunir a população e muitos familiares e amigos que nesta ocasião não perdem a oportunidade de participar.

A Comissão de Festas contou com 15 elementos:
. Bernardo Acabado
. João Carmo
. João Carrasco
. João Neves
. José André Santos
. José Manuel Ramos
. Luís Ramalho
. Marco Candeias
. Mário Caeiro
. Mário Carrasco
. Nelson Carrilho
. Nuno Caro
. Pedro Ramalho
. Rui Reis
. Vítor Tristão

Tal como nos referiram algumas pessoas, a componente religiosa, nomeadamente a Procissão e o convívio com familiares e amigos, são o que mais apreciam nas Festas.

























XXVI SEMANA CULTURAL DE SAFARA

A Semana Cultural de Safara celebrou, em 2026, a sua XXVI edição, reafirmando-se como um dos momentos de maior importância na dinamização cultural e social da freguesia, com o principal objetivo promover e valorizar o artesanato, a cultura, o património, a música, a gastronomia e o convívio local, envolvendo a Junta de Freguesia, as associações e diversas entidades da freguesia de Safara.



Por: Miguel Santiago
Historiador

Ao longo de mais de 25 anos de existência, a Semana Cultural tornou-se também um espaço de memória e reflexão sobre a identidade da comunidade, permitindo recordar o passado e dar a conhecer aquilo que de melhor existe na aldeia de Safara. É, simultaneamente, uma oportunidade para valorizar as tradições locais e criar momentos de encontro entre diferentes gerações.

A edição de 2026 apostou particularmente na valorização dos artistas locais, com destaque para a **banda "Desafinados"**, um grupo recente de Safara que apresenta um repertório diversificado, passando pela música alentejana e por grandes clássicos da música portuguesa e internacional.

Também o **Círculo Artístico Musical Safarense** marcou presença, através das suas diferentes valências, nomeadamente a banda, o grupo coral e o **grupo de Sevilhanas "Siempre a Bailar",** demonstrando a diversidade e a vitalidade cultural existente na freguesia.

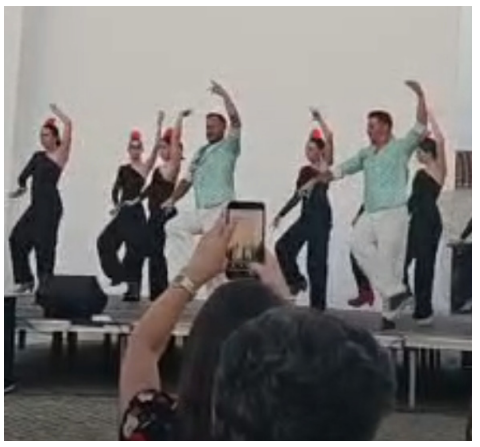
A programação contou ainda com uma forte presença de artistas do concelho de Moura, desde bandas a DJ, reforçando a cooperação e a ligação existente entre as diferentes localidades e agentes culturais do concelho.

Nos stands presentes durante a Semana Cultural foi possível encontrar uma **grande diversidade de produtos e trabalhos locais,** incluindo velas, bebidas e peças de madeira, dando visibilidade ao artesanato, à criatividade e às atividades desenvolvidas na comunidade.

Com mais de duas décadas e meia de história, a Semana Cultural de Safara continua a assumir-se como um importante espaço de valorização da identidade local, promoção dos produtos e talentos da terra e fortalecimento do convívio entre a população.









ABRE PÓLO DE SAFARA
DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MOURA

A Comoiprel, a Câmara Municipal de Moura e a Junta de Freguesia de Safara alargaram a valência da Universidade Sénior de Moura, com a abertura de um Pólo em Safara, prevista para início de outubro de 2026.

A criação deste Pólo pretende dar resposta a mais seniores do Concelho, e promover assim um envelhecimento ativo e saudável.

A ação das Universidades Seniores é inquestionável quanto ao bem-estar que propicia, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam.

Sendo as Universidades Seniores "respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e convívio, a partir dos 50 anos de idade", os alunos vão ter como oferta formativa:

História, Pintura em Aguarela, Culinária, Património de Safara, Poesia, Teatro, Alfabetização, Língua Portuguesa, Restauro, Trabalhos Manuais, Costura, Cante, Artes Decorativas e Saúde e Bem-estar.

Até ao momento existem 18 inscrições e 15 professores, em regime de voluntariado, e as aulas vão decorrer no **Edifício da Antiga Pré-Primária.**

Todas as pessoas, com mais de 50 anos, interessadas em aprender, em ocupar o tempo livre, em socializar e em participar em atividades de carácter sociocultural, recreativo e de convívio devem dirigir-se à Junta de Freguesia de Safara, para aí efetuarem a sua inscrição.







Por: Isabel Sena Balancho
Cronista

QUE BEM QUE NOS SABERIA AGORA UM MAGUSTO DE "BOLETAS" ASSADAS!



Os magustos de boletas num "terreirinho" feito no lume, e nós todos em volta dele "assentadinhos" nas cadeiras baixas de buinho. Ali se reunia família e amigos contando "partes"... mas foi nas partes baixas da "Ti" Jôquina Renguita que uma boleta cascoila rebentou e lhe acertou em cheio !

Aquilo é que foi rir, ela sacudindo as saias, deixando à "vela" as ligas pretas que lhe prendiam as meias de linha roxas. Esta mulher era castiça.

Estavam no monte do meu avô, o "Ti" Zéi Faroto, que era lá Guarda, muito amigos um do outro, e ela cantava-lhe assim:
- *Zé Faroto do coração, Zé Faroto do "interiori", Zé Faroto cara linda, Zé Faroto "mê amori".*
E estas coisas embeveciam a rapaziada.

Numa noite de Natal, a rapaziada fomos dar-lhe uma migalha de serão, eu, minha prima Maria de Lurdes, minha irmã, mê primo Zé Joaquim, o Tonico seu irmão e o Bento Quitéria.
Estavam os dois em volta do grande lumaréu, uma trempe com uma "sartã" em cima e, dizia ela, que estavam "frigindo" um galo, aquilo até cheirava bem e estava com um bom aspeto.

Depois de frito, ela levanta-se, vai buscar uma enfusa com água e "escarrancha-a" dentro da "sartã"!
Viemos "desafusiados" para o monte contar aos nossos pais que a prima Jôquina afogou o galo depois de frito! Belos tempos.

A prima Jôquina era a primeira a levantar-se e punha-se a espreitar atrás do "bostigo", aquilo irritava o meu pai...
Certa manhã, ao passar pelo monte dela e topando que estava detrás do postigo o meu pai pregou um "pêdo" de tal forma ruidoso, que a "Ti" Jôquina disse:
- *Abençoado cu o de "Antóino Catana".*

Aquilo deve-lhe ter prejudicado a audição, que nunca mais se pôs atrás do postigo!

Os magustos de boletas e uma "carrera" de "pêdos" superavam, de longe, os atuais serões a ver os telejornais! Acreditem!

CLUBE DE FUTEBOL DE SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO - A JOGAR DESDE 1975!

O Clube de Futebol Santo Aleixo da Restauração foi fundado dia 18 de Julho de 1975. O ano passado, ano em que o Clube fez 50 anos, uma nova Direção tomou posse. Houve festa rija durante todo o fim-de-semana com uma aderência fantástica da população!

ATUAL DIREÇÃO:
PRESIDENTE: José Godinho
VICE-PRESIDENTE: Afonso Balancho
TESOUREIRO: Fábio Calhanas
SECRETÁRIO: Tiago Gorjão

EQUIPA TÉCNICA:
Treinador: José Caçador
Treinador Adjunto: Manuel Almeida
Treinador Adjunto: António Almeida



- *"Somos uma direção nova e jovem que tem muitos e bons projetos para este clube, nomeadamente a construção de um bar que é inexistente e de casas de banhos para o público, entre outros...", diz-nos o seu Presidente José Godinho.*

e continua:
- *"Para a nova época, temos objetivos desportivos, mas acima de tudo queremos continuar a dinamizar a nossa aldeia. Somos uma aldeia pequena, com pouco mais de 500 habitantes e queremos que o Clube seja um elo de ligação para todos. Queremos competir, claro que sim, e vamos fazer das tripas coração para ficarmos o mais bem classificados possível, mas para além disso queremos unir a população em torno do Clube e levar o nome da nossa terra o mais longe que conseguirmos.*

Este ano temos um plantel muito à base da "prata da casa", jogadores que já estavam na equipa na época passada, muitos regressos que nos vão ajudar bastante e mais alguns jogadores que vêm de fora, nomeadamente da Amareleja, do Sobral da Adiça e de Moura, também muito importantes e a quem nós agradecemos muito porque sem eles era impossível haver equipa em Santo Aleixo da Restauração.

Treinamos terças e quintas-feiras.
O ano passado fizemos 2 equipamentos novos com a ajuda do patrocinador AJB - António José Branco. Começámos a época dia 16 de Setembro e queremos um ano competitivo!"

Equipa no último jogo do ano passado



SEM SAPATOS PARA O BAILE



Mais delicados que os da Francisca, por não andarem descalços, os pezinhos da Carlota ilustram a história.



Por: Helena Batista

No decorrer da década de 50 do século passado, vivia no Monte do Lagarto, lá para as serras entre o Sobral da Adiça e Vale de Vargo, uma família de "santomadorenhos" cujos frutos do casal eram um rapazola moçoilo, uma rapariga quase moçoila, uma menina que ainda aí não havia chegado - Francisca de seu nome e a quem de Chica rebatizaram desde o primeiro dia -, e uma menina bebé que ainda não tinha pés para sapatos nesta estória.

Pelo Natal, o patrão oferecia a cada filho dos seus empregados uns quantos metros de gorgurinho, flanela ou cutim, de onde se faziam fatiotas novas para a criançada.

Ora no vestir, embora todos em tecidos idênticos, a coisa safava-se. Já no calçar fiava mais fino. Um par de sapatos custava caro e nem todas as famílias se podiam dar a esse luxo. Nesta, só o rapaz tinha. E isto porque já contribuía com o seu labor e suor ajudando o pai diariamente a tratar do gado.

As raparigas não se queixavam, tinham as solas dos pés calejadas, não havia pedra ou abrolho que nelas entrasse. Por montes e vales corriam descalças em qualquer época do ano.

Mas, inevitavelmente, cresciam. Queriam já farra em forma de bailarico. E desses estava a chegar o Baile da Pinha na aldeia. Havia alvoroço em casa, todos queriam ir.
Só que, para se apresentarem em público, num baile, os sapatos deixavam de ser um luxo e passavam a ser necessários. O rapaz, perante as manas, mesmo com um par de sapatos gastos, regozijava-se de ir ao baile e elas não.
Ainda a tristeza era maior para ambas, coitadas. "Ele vai e a gente não", diziam e pensavam todos os dias.
Numa das idas à vila de Moura, os pais, num esforço financeiro, trouxeram numa caixa um par de sapatos novos. E a rapariga moçoila, de seu nome Maria, começou a acicatar a Chica, pensando que os sapatos seriam para si:
- Tamein vô ô balho e tu nã vás!

Só que os pais não tinham comprado os sapatos para ela...

Contentou-se então em experimentar os já gastos e deixados pelo mano dizendo que lhe assentavam na perfeição. Afinal o importante mesmo era ter sapatos para que pudesse ir ao baile, calçaria fosse o que fosse.

Pobre Chica! Chorava que nem uma Madalena arrependida. Tanto chorou que o pai se lembrou da pele do cão de guarda que jazia curtida em sal, entre quatro estacas, lá pelo palheiro. Não precisando comprar cabedal, e após conversa de lábia para convencer o sapateiro da aldeia, acertaram um preço jeitoso para a coisa se fazer.

Nesse mesmo dia pediu à Chica que pusesse os pezinhos em cima de um cartão, que cortou à medida, dizendo-lhe:
- Nã chores mais Chica. Vás descalça até à aldeia e os sapatos tarão à tu espera na casa da tu avó e tamein podes ir ô balho.
Então não chorou?

Chorou ainda mais de alegria!
E limpou as lágrimas. E riu muito. E de noite sonhou com uns sapatos nos pés. E, sonhando, logo nessa noite bailou.

Chegado o grande dia lá calcorrearam os manos os muitos quilómetros até Santo Amador. A Chica correu imediatamente para casa da avó. Em cima da cama aguardavam para os seus pézinhos de criança uns sapatos vermelhos, de atacadores brancos em laçarote. Eram os sapatos mais bonitos que já vira, disso tinha certeza, quase que o coração lhe saía do peito, tamanha era a felicidade.

A desforra foi grande e a Chica bailou toda a noite na Sociedade. Não houve nem uma música que o acordionista tocasse que ela não dançasse. Quando foi hora da deita na casa da avó e descalçou os sapatinhos, deu por eles com as solas rotas.

Com os seus pés calejados e a felicidade dessa noite nem se havia dado conta. Mas que importava isso? Tinha ido ao baile! Para casa podia, tal como tinha vindo, voltar descalça. Afinal, até lhe era muito mais confortável e libertador.

RECUPERAÇÃO MOINHO DA FIGUEIRA

No final de Setembro um grupo de 10 amigos juntou-se para recuperar o Moinho da Figueira, no rio Ardila, junto a Santo Amador. Graças a este grupo, que contou com a ajuda de várias pessoas na compra de cimento e outros, puderam recuperar estragos que as últimas cheias fizeram neste moinho de água, o qual possui um fonte de água fresca!







RECORDAR OUTROS TEMPOS...



Turma da Escola Primária de Santo Amador em 1953/54, com a Prof. Leonor. Fotografia atualmente exposta no Café do Primo, em Santo Amador.



OS CICLISTAS

Por: João Diniz

A volta a Portugal em bicicleta aqui há uns anos era uma verdadeira passagem do pelotão por todo o território nacional. A malta ia ver passar aquela gente toda pedalando, os carros de apoio, as motas dos polícias com as sirenes ligadas e voltava tudo para casa com a barriga cheia porque tinha visto aquele espetáculo anual.

Agora não passa de meia dúzia de corridas entre algumas localidades mais abonadas e com capacidade para pagar partidas, chegadas, metas volantes, etc.. Temos de aceitar porque são os novos tempos!

Aqui há uns anos, o meu amigo Justo, que tinha vários fornos de carvão e precisava escoar a produto, negociava com o Tio Capitão, um velhote que tinha um Monte ali mesmo ao lado da Estrada Nacional 2, a seguir a Almodôvar e antes de chegar a Dogueno.

Tinha combinado levar uma carrada de sacas de carvão que o velhote se encarregaria de vender para o Algarve.

O velho comprava e vendia de tudo, lenha, cortiça, medronho, carvão e tudo o que lhe pudesse render algum proveito, a vida era dura naquela zona já de serra.

O meu amigo Justo saiu de manhã cedo com a camioneta, já velha, bem carregada, e chegou ao monte do Tio Capitão por volta da hora do almoço com intenção de beber e comer qualquer coisa para encher o bucho. Nem ele fazia ideia que os ciclistas iam pelo mesmo trajeto.

- Olhe lá Tio Capitão, o que é que se passa para aí que está tudo cheio de Guardas e Polícias e nem sequer me mandam a parar para pedir a papelada?
- Ainda bem que veio hoje, andam todos entretidos com a Volta a Portugal e não ligam a mais nada. Tire a camioneta aqui para ao pé do casão e vamos ali para a berma da estrada a ver passar essa tropa, já se estão ouvindo os apitos e não devem demorar. Aqui é a subir e devem vir cansados e mais devagar. Nos outros sítios por onde passam há gente que os molha com mangueiras de água para se refrescarem e daqui não vão levar razão de queixa.
- O que é que você vai fazer Tio Capitão?
- Vou ali ao poço encher o caldeirão das bestas, vamos para a beira da estrada e os que forem passando ficam bem molhados.

Encheu o caldeirão e foram os dois para a berma à espera que viesse a comitiva. Passaram duas motas com as sirenes ligadas e logo a seguir apareceu um ciclista que vinha isolado dos outros e cansado da subida.
- Aquele vem esbraseado, vou-lhe dar água para o refrescar.

Pegou no caldeirão das bestas, cheio de água, e atirou com toda a força na direção do atleta em esforço. O caldeirão escapou-se-lhe das mãos e foi atingir o corredor na cabeça.



O homem desequilibrou-se, saiu da estrada para o meio do mato e formou-se a confusão habitual nestas situações. O carro de apoio parou para dar assistência e os das motas voltaram à pressa para ver o que se tinha passado e apurar responsabilidades.

- Você arranjou-a bonita com a porcaria do caldeirão, o melhor que faz agora é raspar-se antes que saibam quem derrubou o homem. Eu vou dizer que não fui e você tem que se amanhar.
- Bom, pelo menos ele já se levantou e está começando a pedalar outra vez. Tem uns arranhões nos braços e deve ter uma nódoa negra na cabeça mas vai ver que ainda ganha esta etapa. Eu vou-me pirar aqui a corta-mato para o Monte do meu irmão e só volto daqui a dois dias quando as coisas acalmarem. Você é que tem de descarregar o carvão sozinho.
- Não faz mal, ponha-se mas é a andar que eles já aí vêm fazer perguntas sobre quem deixou cair o homem.
- Tá bem, eu depois vou lá ao Sobral para acertarmos as contas.
E marchou às pressas pelo meio das estevas...

O Clube Desportivo Sobral da Adiça, está em reativação. Rui Costa, Presidente da Direção, constituída por 9 elementos de várias gerações, diz-nos que os projetos são muitos! Regularização de questões burocráticas; obras de nivelação do terreno de campo; construção de acesso autónomo à bancada; escoamento de águas; vedações do terreno de jogo e do acesso ao exterior; colocação de corrimão na bancada; equipamentos novos e merchandising do Clube em produção; reforço do plantel, que é constituído por gente que mora no Sobral e também fora da aldeia, são várias das ações em curso.

Para já o 1º jogo realizou-se no dia 19 de Setembro no Campo das Cancelinhas na Amareleja com a equipa do GDA - Grupo Desportivo Amarelejense.
Nas redes sociais e no próximo número do jornal contaremos mais novidades sobre este Clube.



DESFIBRILHADOR NA ESCOLA

A Junta de Freguesia instalou um desfibrilhador automático externo na Escola Básica do Sobral da Adiça, reforçando assim as condições de segurança e a capacidade de resposta da comunidade escolar perante uma situação de emergência, face a um eventual caso de paragem cardiorrespiratória.



Para garantir a utilização adequada do DAE, seis elementos da comunidade escolar realizaram formação específica .



MOURA

página da responsabilidade da câmara Municipal de moura

// ESPAÇO PÚBLICO

Esplanada Mercedes, em Amareleja, foi inaugurada no dia 9 de agosto

A Câmara Municipal de Moura e a Junta de Freguesia de Amareleja inauguram, no dia 9 de agosto, o novo espaço Esplanada Mercedes, em Amareleja, uma intervenção que devolveu à população um local de grande significado histórico e afetivo, agora transformado num moderno espaço de convívio, lazer e dinamização cultural.

A empreitada, iniciada em março de 2025, teve como principal objetivo requalificar a área anteriormente ocupada pela antiga Fábrica de Moagem e pela Esplanada Mercedes, criando uma nova centralidade na vila. O projeto pretendeu incentivar uma maior fruição do espaço público, promovendo o encontro entre gerações, a participação ativa da comunidade e a valorização do património local e da memória coletiva.

A intervenção assume também uma forte componente de preservação da identidade de Amareleja, recuperando um espaço profundamente ligado à história da vila. Foi na antiga Fábrica de Moagem que se produziu, pela primeira vez, energia elétrica em Amareleja, permitindo abastecer a unidade fabril e diversas habitações. Anos mais tarde, o local tornou-se uma referência na vida social e cultural da população, acolhendo sessões de cinema ao ar livre e inúmeras festividades populares.







Com esta requalificação, o Município de Moura e a Junta de Freguesia de Amareleja devolvem à comunidade um espaço renovado, preparado para receber atividades culturais, recreativas e de lazer, reforçando a qualidade de vida dos habitantes e contribuindo para a dinamização da freguesia.

A obra beneficiou de um cofinanciamento de 1.060.722,11 euros, através do Programa Regional Alentejo 2030 – Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), tendo representado um investimento total superior a 1,3 milhões de euros.

// ANO LETIVO 2026/2027

Município reforça apoios à educação

O novo ano letivo 2026/2027 arrancou no concelho de Moura com o Município a reforçar o seu compromisso com a educação, através da manutenção e do alargamento de um conjunto de medidas de apoio dirigidas aos alunos e às famílias.

Com o objetivo de promover a igualdade de oportunidades no acesso à educação e contribuir para a redução dos encargos associados à frequência escolar, a Câmara Municipal de Moura mantém este ano um conjunto diversificado de apoios, reforçando, em alguns casos, o número de alunos abrangidos.

Uma das principais novidades é o alargamento da oferta das Fichas de Atividades aos alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico. Esta medida, que até ao ano letivo anterior abrangia os alunos do 2.º Ciclo, passa agora a beneficiar um universo mais alargado de estudantes. No ano letivo 2026/2027, serão abrangidos 684 alunos, num investimento municipal de 54.633,55 euros.

Os Transportes Escolares continuam igualmente a constituir uma importante resposta municipal, assegurando o transporte dos alunos que frequentam os estabelecimentos de ensino do concelho. Este ano, a medida abrange 346 alunos, representando um investimento de 106.571,75 euros.

No âmbito dos apoios às famílias, o Município mantém ainda os Auxílios Económicos destinados aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico. A medida abrange 290 alunos dos escalões A e B e representa um investimento de 8.320,00 euros, contribuindo para garantir o acesso das crianças aos bens e materiais necessários à sua frequência escolar.

Também as Bolsas de Estudo integram o conjunto de apoios municipais à educação. Para o ano letivo 2026/2027, existirá um aumento do número de bolsas de estudo, passando de 14 para 20 bolsas de estudo (duas bolsas para o ensino secundário artístico, quatro bolsas para os Cursos Técnicos Superiores Profissionais – CTeSP e 14 bolsas para o ensino superior). O apoio mensal é reforçado de 150,00 para 200,00 euros, correspondendo a um investimento anual de 40.000,00 euros.

Na área da alimentação escolar, o Município assegura o serviço de refeições a 707 alunos, garantindo o seu funcionamento em todas as localidades e estabelecimentos de ensino do concelho. Este serviço conta com a colaboração da empresa Gertal nos refeitórios da Escola Secundária de Moura, do Centro Escolar dos Bombeiros e da Escola Básica Professor Francisco Honrado Pereira, bem como com protocolos de colaboração com o Centro Infantil Nossa Senhora do Carmo e a ASAI. O investimento anual nesta área é de 369.957,66 euros.

A aposta do Município na educação concretiza-se ainda através dos contratos interadministrativos celebrados com os Agrupamentos de Escolas de Moura e Professor Francisco Honrado Pereira. Estes contratos permitem apoiar diversas áreas da ação educativa, nomeadamente o leite escolar, circuitos especiais de transporte para crianças com necessidades específicas, Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), material de escritório, equipamentos, material didático, visitas de estudo e hipoterapia.



Neste âmbito, o investimento municipal ascende a 194.722,50 euros no Agrupamento de Escolas de Moura e a 76.256,50 euros no Agrupamento de Escolas Professor Francisco Honrado Pereira, em Amareleja.

No total, o conjunto das medidas de apoio à educação previstas para o ano letivo 2026/2027 representa um investimento municipal de 850.461,96 euros.

Este investimento traduz a aposta do Município de Moura numa política educativa próxima das famílias, promotora da igualdade de oportunidades e atenta às necessidades da comunidade escolar, procurando assegurar que os alunos do concelho dispõem das melhores condições possíveis para o seu percurso educativo.

No arranque de mais um ano letivo, a Câmara Municipal de Moura reafirma, assim, a educação como uma das áreas prioritárias da sua atuação, contribuindo para uma escola mais inclusiva, com melhores condições e oportunidades para todas as crianças e jovens do concelho.



A ESCOLA PÚBLICA TEM FUTURO



Por: *Francisco Honrado Pereira*

Setembro chegou e trouxe com ele o início de mais um ano letivo.

Finda a pausa das férias é tempo de recomeçar a atividade letiva nas escolas deste país.

Todos sabemos que a Escola Pública enfrenta atualmente um dos períodos mais desafiantes da sua história recente, marcado por transformações sociais, pressões estruturais e debates frequentes sobre o seu futuro.

Este cenário de complexidade reflete-se, de forma crítica, em várias frentes:
- Escassez e envelhecimento docente;
- Valorização das carreiras docente e não docente;
- Inclusão e diversidade;
- Saúde mental e bem-estar;
- Transição digital.

Estamos perfeitamente cientes que toda a comunidade alargada tem, necessariamente, que desenvolver uma atitude positiva e determinada face aos desafios que são colocados, constantemente, ao ensino e à aprendizagem nas escolas deste país.

O valor da escola pública assenta em diferentes pilares.

É um lugar fundamental para trabalhar a inclusão, a diversidade, o diálogo e o encontro entre diferentes pessoas.

A escola não é uma simples extensão do lar e não pode ser substituída pela educação em casa ou pela ilusão do ensino puramente virtual.

Nesta sociedade desigual funciona como base uma base essencial de igualdade de oportunidades, liberdade, democracia e progresso social.

Partilhamos a visão e o pensamento de António Nóvoa quando diz que "a escola pública tem futuro e representa uma invenção civilizacional extraordinária e insubstituível que não se pode perder".

Nesta base podemos dizer que não existe transformação educativa sem o reconhecimento do papel humano, intelectual e ético de todos os atores educativos.

A qualidade da escola depende diretamente do compromisso da sociedade e do ambiente político e cultural em que se integra. A comunidade alargada tem um papel determinante e estruturante na vida da escola pública saudável.

É preciso superar inovações superficiais e adaptar tempos e métodos pedagógicos às necessidades reais das crianças e dos alunos, para que possam viver felizes nas escolas deste país.

FALAS & DIZERES DO INTERIOR ALENTEJANO

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

- ***ALBARRENAR =*** FAZER BARULHO, TOCAR, DISPARAR.
- **AGARRAR A CAMADA =** APANHAR UMA BEBEDEIRA.
- ***COM OS CANGALHOS ÀS AVESSAS =*** ZANGA, REAÇÃO VIOLENTA. IRRITAÇÃO.
- ***DAR AO LAMBARÉU =*** FALAR MUITO.
- ***É CAPAZ DE TIRAR OVOS DEBAIXO DE UMA GALINHA CHOCA =*** É MUITO ASTUTO.
- ***FICAR AREADO =*** FICAR SEM DINHEIRO.
- ***JÁ SE MAQUINOU =*** JÁ SE FOI EMBORA PELA CALADA.
- ***MAIS TORTO QUE UM GARROCHO =*** TEIMOSO.
- ***NEM ACÁ, NEM ALHÁ =*** NEM CÁ, NEM LÁ.
- ***PARECE UM AMOLA-TESOIRAS =*** PESSOA MAL VESTIDA. PESSOA DUVIDOSA, SEM MERECIMENTO.
- ***PINAÇA =*** QUEDA, REVIRAVOLTA. DE PINO.
- **QUEM NÃO TEM QUE FAZER, FAZ COLHERES =** QUEM TEM VAGAR PODE APROVEITAR BEM O TEMPO COM NINHARIAS.

PROTOCOLO COM SEGURANÇA SOCIAL



Sendo prioridade do executivo municipal promover a igualdade de acesso de oportunidades a todas as crianças, independentemente do seu contexto socioeconómico, foi assinado no passado dia 26 de agosto, o Protocolo de Colaboração entre o Município de Mourão, na pessoa do presidente da Câmara Municipal de Mourão, João Fortes, e o Instituto de Segurança Social, IP/Centro Distrital de Évora, representado pelo diretor, Nuno Branco Alas. Assim, o Instituto da Segurança Social, I.P. assegura o apoio financeiro previsto para a frequência da criança numa creche pública, através do valor mensal estabelecido por criança, de acordo com legislação aplicável.

CONSELHO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Em julho foi instalado o Conselho Municipal de Educação de Mourão, sedeado nos Paços do Concelho, tendo como objetivo analisar e acompanhar, a nível municipal, o funcionamento do sistema educativo propondo ações consideradas adequadas à promoção de maiores padrões de eficiência e eficácia do mesmo.

Compete ao CME apreciar projetos educativos a desenvolver pelo município, adequar as diferentes modalidades de ação social às necessidades locais, particularmente os apoios socioeducativos, a rede de transportes escolares e a alimentação. Compete ainda a este Conselho, analisar o funcionamento dos estabelecimentos de educação pré-escolar e de ensino, refletir sobre as causas das situações analisadas e propor as ações adequadas à promoção da eficiência e eficácia do sistema educativo.



NOITES NO JARDIM: TEATRO E MÚSICA





As tradicionais Noites do Jardim ocorreram em agosto. Dia 14 a população de Luz recebeu a atuação do grupo de teatro amador de Mourão, "Títeres no Largo da Fêra", com a peça "Títeres no Jardim". Dia 21 foi a vez da freguesia de Granja ser palco desta peça de teatro que proporcionou à população uma experiência de teatro ao ar livre.

O Encontro de Grupos Corais, aconteceu em 22 de agosto, com a atuação dos cinco grupos do concelho: Grupo Coral Feminino Mourão a Cantar, Grupo Coral Granjarte, Grupo Coral Feminino Flores de Abril, Grupo Coral da Granja e Grupo Coral da Luz. No decorrer da noite, estiveram presentes vários expositores de artesanato com o objetivo de promover o comércio local.

No dia 29 de agosto, o evento Noites do Jardim terminou com a atuação do grupo de música popular, Modas a 4.

REFORÇO FINANCEIRO ÀS FREGUESIAS DO CONCELHO

Com base nos contratos realizados pela Câmara Municipal de Mourão e as Juntas de Freguesia de Mourão, Granja e Luz que dizem respeito ao auto de transferência e delegação de competências, a autarquia atualizou a compartição financeira num aumento em cerca de 5%.

Esta atualização e alteração de recursos financeiros por parte do Município de Mourão para as freguesias é efetuada tendo em conta a avaliação do aumento do custo de vida e a evolução da taxa de inflação relativa ao ano de 2025. O reforço vem valorizar o trabalho diário das Juntas de Freguesia em prol da população.



FESTAS EM HONRA DE SÃO SEBASTIÃO MOBILIZARAM MAIS UMA VEZ A POPULAÇÃO DA GRANJA

Com um Programa variado como já é hábito, as Festas na Granja este ano contemplaram a componente religiosa com celebração de Missa Solene e de Procissão, acompanhada pela Banda Municipal Mouranense, tauromaquia, gastronomia, animação e convívio com muita múscia.

Os 3 Grupos de Cante Alentejano da aldeia marcaram presença no recinto, cada um com 3 Modas, que a todos sensibilizam de forma particular:

- Grupo “Flores de Abril” (feminino);

- Grupo “Granjarte” (feminino);

- Grupo Coral da Granja (masculino).

Bem como muito artistas convidados.

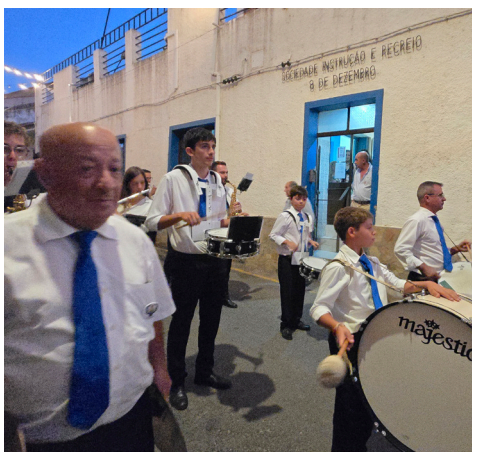
























JUNTA DE FREGUESIA DA GRANJA APOIA DIVERSAS INSTITUIÇÕES

Apoiar as Associações da Granja tem sido um dos objetivos desta Junta de Freguesia.

Clube de Caçadores, Pescadores e Amigos da Granja: apoio financeiro e cedência de utilização de edifício da Junta.

Associação de Proteção Social à População da Granja: apoio financeiro.

Associação Cultural Solacastanhado - Comissão de Festas em Honra de S. Braz e S. Sebastião: apoio financeiro.







ATLAS DA LUZ

Em 12 de Setembro a Sociedade Recreativa Luzense deu lugar à 3ª sessão do Projeto "Atlas de Luz - arte e comunidade entre o passado e o futuro". As maquetes começam a ganhar forma!





FESTAS EM HONRA DE NOSSA SENHORA DA LUZ

As duas Procissões são sempre momentos altos das Festas.
É bonito ver como todos se mobilizam e a dignidade que põem no caminho, bem como no transporte das imagens e dos guiões.











PERFORMANCE E CASA ABERTA DIA 10 OUTUBRO

OLVIDAR é um projeto participativo de Ana Luena & José Miguel Soares, desenvolvido em parceria com a EDIA/Museu da Luz, trabalhado no território através de residências, encontros, entrevistas, captações de fotografia e vídeo, oficinas e ensaios de teatro e música, num processo construído em proximidade com habitantes da Aldeia da Luz e de Mourão.

Trata-se de uma reflexão cénica sobre memória, esquecimento, casa e futuro. Entre a Luz e a Água, diferentes gerações cruzam-se em torno do direito a esquecer e do direito a recordar, fazendo encontrar as vozes de quem conheceu a antiga aldeia com as de quem nasceu e cresceu na nova Luz. Por entre casas, água, imagens, canções e histórias, esquecer não surge como apagar, mas como possibilidade de reorganizar, transformar e criar de novo. Ao longo da tarde, atividades e materiais ligados ao processo de criação irão ocupar diferentes espaços da casa. **Às 19h, no pátio, será apresentada a performance-instalação OLVIDAR, com a equipa artística, residentes da Aldeia da Luz e de Mourão, a Tuna da Universidade Sénior Cristóvão de Mendonça e o Grupo Coral da Aldeia da Luz.**

Com criação de Ana Luena & José Miguel Soares, texto original de Filipa Leal, música e interpretação ao vivo de Zé Peps e assistência artística e interpretação de Chissangue Afonso o projeto conta ainda com o apoio na mediação da Câmara Municipal de Mourão. **A Casa Aberta e a apresentação são um convite não apenas à comunidade da Aldeia da Luz, mas também às localidades vizinhas e a todos os que queiram chegar de outros lugares para conhecer e partilhar este momento de OLVIDAR.**



JOÃO TORRADO

LEVAR OS CARVÕES TORRADO MAIS LONGE!



Com uma energia e alegria irresistíveis o jovem João Torrado assumiu o negócio da família, honrando o passado, com os olhos postos no futuro!

Ouvir os Clientes, apostar na qualidade, aprender com outros mercados e pensar as tendências de consumo são a sua ATITUDE!

Fale-nos de si...
Tenho 24 anos e fiz o 12º ano no curso de Técnico de Produção Agro-Pecuária na Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Serpa. Namoro com a Joana Santana. Conhecemos quando eu tinha cerca de 14 anos. Havemos de nos casar. Gosto muito de correr na estrada e de andar de mota. Tenho uma clássica, uma XF17, que restaurei com ajuda do Manuel Lameira.

O meu avô José Fernando Cachopo começou a fazer carvão pelos 16/18 anos, de forma intermitente porque não era uma atividade principal. Há cerca de 13 anos o meu avô deixou e aí começou a surgir a ideia da marca Carvões Torrado. O meu tio António Robles, que era como um pai para mim, infelizmente faleceu. Eu tinha 12 anos e comecei logo a carregar camiões com o meu pai. O meu pai perguntou-me se queria continuar e como já tinha o gosto por isto acabei por continuar. Aos 21 anos tirei a carta de camião, porque pensei que podia ir mais além. Temos 3 camiões.



Como funciona um forno?
É um círculo com diâmetro de 4x4 ou 2x2, conforme o distanciamento de cada um dos 7 olhais, que é por onde o forno respira, absorve o oxigénio e liberta o dióxido de carbono. O olhal do topo, por onde começa a ganhar força, é o que tapamos e só deixamos abertos os outros que estão todos rente ao solo. O olhal plano, rente ao chão, é por onde controlamos o meio do forno. Forra-se por dentro com terra bronca e por fora com nata (argila da barragem). Nós puxamos fogo à porta, e a madeira vai cozendo à volta, pelo lado esquerdo ou direito. Quando chega ao olhal detrás, é aí que controlamos que não passa de carvão a cinza. Aí é que está a arte de fazer o carvão. Está incandescente, às vezes ainda se está a ver a madeira a arder e mais ou menos daí por uma hora já podemos tapar.

Quanto tempo demora uma fornada?
Depende da quantidade de madeira. Normalmente em 4 ou 5 dias coze, depois apagamo-lo e leva cerca de 3 a 5 dias a arrefecer até conseguirmos tirar o carvão. E limpamos o xisco (pó que fica no chão).

Enquanto arde não abrem a porta...
Não, é uma grande quantidade de madeira e pode chegar a uns 700°. Quando acaba de cozer barramos novamente o portão com barro. Os telhados todos à volta criam uma crosta que é por onde respira, tiramos aqueles sobrantes e pomos terra nova. Quanto menos respiração tiver, melhor.

Quantas vezes funciona um forno?
6 fornadas por mês. Como temos 3 fornos, fazemos cerca de 216 fornadas por ano. No verão 4 Kg de lenha dá 1Kg de carvão. No inverno, porque queima mais, 3Kg de lenha dá 1Kg de carvão. Mas o melhor carvão é de verão. Um forno leva cerca de 15 a 16 toneladas.

O preço varia?
Não, porque tentamos empre manter a mesma qualidade.



> ***"O carvão bom não é húmido e ao fim de meia hora está bom para grelhar!***

Que lenha utilizam?
Só azinho. Há quem coza oliveira, sobro... Escolhi azinho porque já o meu avô fazia carvão de azinho. Os clientes disseram-me que não se importavam de pagar, mas querem azinho.



Onde vai buscar o azinho?
Ao longo dos anos fui adquirindo a limpeza das azinheiras em várias Herdades e daí extraímos a madeira. Não abatemos azinheiras boas. Limpamo-las e é essa madeira que trazemos para o carvão. A rama não utilizamos. As Herdades foram gostando do nosso trabalho e passando palavra. Situam-se mais aqui na zona. Só aqui na Amareleja temos a Herdade das Tapadas, que tem cerca de 1300hectares.

Como procedem?
Mais ou menos de Novembro a Março fazemos a limpeza das árvores, quando a azinheira está mais fértil porque é quando sofre menos. Se o proprietário tem azinheiras com a doença do escaravelho ou mortas, quer tirar tudo. Queimamos a rama em cima do pé para não passar a doença para outras árvores e recolhemos a madeira todo o ano.

Quantas pessoas trabalham aqui?
Somos 4. Eu, o meu pai (João Torrado) e mais dois moços (Luis Carlos e António Torres). E ainda o meu irmão Carlos, que ainda anda na escola, e a minha mãe (Cecília) também ajudam.

Para onde vendem?
Temos uma rede de distribuição na margem sul e em Lisboa. Saímos 2 dias por semana para distribuir com um camião. Os nossos clientes são sobretudo Churrasqueiras, Restaurantes e temos também 6 retalhistas. Trabalhamos com sacos de 15Kg. As mercearias gostam de sacos de 5Kg. Já tenho clientes amigos.

Como vê o futuro desta atividade?
Na nossa zona eramos 46 carvoeiros. Hoje somos 5. Os mais novos a trabalhar a 100% somos 2. Eu e o Duarte. Esta atividade é um pouco prejudicial para a saúde por causa dos fumos. Estamos a perspetivar a utilização de filtros, que em Espanha já usam, de forma a que o que sai seja vapor de água, em vez do dióxido de carbono. Agora tentamos proteger-nos ao máximo usando máscara, mas no calor é difícil "trancar" a respiração com máscara...

> ***"No consumo os grelhados estão a crescer.***



Projetos para o futuro?
Um dos projetos de que o meu tio já falava é montar uma linha de embalamento. Os nossos vizinhos de Espanha são muitos e estão muito à frente porque têm grandes ajudas. O Ministério da Ambiente autorizou-os a crescer. Cada forno deles leva 50 toneladas. São uma grande indústria. Eu gostava de criar mais postos de trabalho. Temos de reforçar a nossa marca.

Conte-nos uma ambição...
Um dia hei-de concretizar grande parte dos meus sonhos e mostrar ao meu tio que tudo o que fiz foi pelo sonho do projeto de Carvoaria pelo qual ele lutava.

> ***"Um dia o meu tio há-de "olhar" e orgulhar-se de mim!***

NUTRIÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NO TRATAMENTO DAS FERIDAS





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

Uma alimentação equilibrada contribui para o bom funcionamento do sistema imunitário, reduz o risco de complicações e favorece uma recuperação mais rápida.

A alimentação desempenha um papel fundamental no tratamento e na cicatrização das feridas, uma vez que o organismo necessita de energia e nutrientes adequados para reparar os tecidos danificados.

As proteínas, obtidas através da carne, peixe ou ovos são particularmente importantes, pois participam na formação de novos tecidos e na produção de colagénio.

A vitamina C contribui para a síntese de colagénio e para a função imunitária, enquanto a vitamina A participa na regeneração dos tecidos.

Minerais como o zinco e o ferro são igualmente importantes para diferentes processos envolvidos na cicatrização.

Garantir uma hidratação adequada é fundamental, uma vez que a água participa em diversas funções do organismo e ajuda a manter os tecidos hidratados.

Ou seja, uma alimentação insuficiente ou desequilibrada pode comprometer a resposta do organismo, atrasando a cicatrização e aumentando o risco de infeção. Por isso, a avaliação do estado nutricional deve fazer parte dos cuidados prestados à pessoa com feridas.

Uma intervenção nutricional adequada, individualizada e, quando necessário, acompanhada por um profissional de saúde, constitui um importante complemento ao tratamento da ferida.

> **A ALIMENTAÇÃO DESEMPENHA UM PAPEL FUNDAMENTAL NO TRATAMENTO E CICATRIZAÇÃO DAS FERIDAS**

Uma alimentação insuficiente ou desequilibrada pode comprometer a resposta do organismo, atrasando a cicatrização e aumentando o risco de infeção.



MASSAGEM SHANTALA



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

A PARTIR DE QUE IDADE SE PODE FAZER?
Pode fazer-se a partir das 3 a 4 semanas de vida, quando o bébé 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 bébé 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 bébé 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:** Envolva o braço do bébé 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:** Massaje a planta dos pés com os polegares e, em seguida, cada dedo.
7. **COSTAS:** Vire o bébé 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.

PREVENÇÃO EM SAÚDE

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



Diz o povo que "mais vale prevenir do que remediar", e tem razão.

PREVENÇÃO é um conjunto de medidas destinadas a evitar um mal ou uma doença, ou os seus efeitos e consequências. Deve começar muito cedo e pode ser feita durante toda a vida. É sempre vantajosa, qualquer que seja a idade.

A Prevenção podia classificar-se em:

- Prevenção Primária

- Prevenção Secundária

- Prevenção Terciária

A Prevenção Primária são as ações que evitam ou afastam as causas que podem fazer aparecer as doenças ainda não existentes.

Toda a gente sabe que comer com pouco sal previne a hipertensão arterial, não comer açúcares previne a diabetes, não comer gorduras previne o colesterol, ser magro, além de estético, tem efeito na diminuição de quase todas as doenças. O exercício físico, mesmo que ligeiro ou moderado, também previne um grande número de doenças, sejam do foro reumatismal, cardiovascular, e até psíquico. A atividade intelectual e a leitura previnem a deterioração mental e a demência.

Portanto, um estilo de vida simples, moderado e adequado, pode levar a atingir uma longevidade notável, com saúde e qualidade de vida.

Temos que escolher: ou queremos os prazeres imediatos (comer e beber muito, estar estendidos no sofá e adoecer e morrer cedo), ou fazer alguns sacrifícios agora, para colher os benefícios no futuro.

A Prevenção Secundária visa detetar e tratar as doenças ou as suas complicações numa fase precoce, antes do início dos sintomas ou aparecimento de perdas funcionais, diminuindo a morbilidade e a mortalidade.



São exemplos disso os rastreios, as vacinas, as observações periódicas pelo médico.

A Prevenção Terciária inclui as medidas para reduzir as consequências crónicas de um problema de saúde já estabelecido. É a reabilitação e a tentativa de recuperação daquilo que já se perdeu por causa de uma doença. A Fisioterapia é uma atividade preventiva terciária fundamental.

O ano passado comprei um livro de Geriatria (doenças dos velhos), no qual já aparece o conceito de **Prevenção Quaternária.**

Enquadra-se noutro provérbio popular: **"Não morrer do mal, mas morrer da cura".**

Tem a ver com o potencial iatrogénico, isto é, doenças ou complicações provocadas por excesso de medicamentos ou de exames complementares prejudiciais e desnecessários.

Ainda sou do tempo em que eram os médicos que decidiam os exames complementares que os doentes precisavam de fazer. Agora, são os doentes que exigem aos médicos exames complementares, muitas vezes desnecessários e até prejudicias.

A partir de certa idade todos os médicos sabem quais são os sintomas e sinais normais do envelhecimento. Porém, os doentes não se fartam de apanhar radiações ionizantes, a seu pedido, com as consequências cumulativas supervenientes a longo prazo.

Portanto: reduzir ou abolir medicações que já não são necessárias para o estado atual do doente, e que, às vezes, lhe estão a provocar efeitos secundários desagradáveis e prejudiciais é Prevenção Quaternária.

Apraz-me reconhecer que, mesmo antes de ler o livro de Geriatria, já era minha prática corrente, sobretudo no meu trabalho médico em Lares da Terceira Idade, periodicamente rever os tratamentos dos doentes, e retirar-lhes os medicamentos de que já não precisavam.

E muitos doentes melhoravam!

ANTÓNIO VIDIGAL - ESCULTOR

O Safarense António Vidigal, que celebra 90 anos neste mês de Outubro, é um dos grandes escultores portugueses, com projeção internacional, uma obra extensa e uma riquíssima história de vida. O remo é a sua outra paixão. Em Safara possui várias esculturas, um atelier de trabalho, armazém de esculturas e um espaço dedicado ao remo.



Fale-nos de si...

Tenho 4 opções para falar de mim: a opção inútil, do período até aos 23 anos. A carreira académica dos 23 até me aposentar da Faculdade de Belas Artes e a vida na Academia das Belas Artes. A vida como escultor. E ainda a vida desportiva no remo.

Nasci em Safara na casa ao lado desta. Estas duas casas foram compradas pelos meus avós. Lembro-me de, em miúdo, esta sala ser a cozinha com uma grande chaminé. Quando fiz as últimas obras, descobri o desenho do arco da chaminé nesta parede. Por cima do arco, havia outro arco mais antigo. E depois outro. E depois outro. E depois... cinco arcos. Deixei dois.

Estou convencido que as paredes mais antigas são da fundação da aldeia.



Vivi cá até aos 11 anos. Fiz aqui a primária mas a 4ª classe em Moura. Depois fui para o Colégio Militar.

Um amigo do meu pai que tinha sido professor no Colégio Militar recomendou esse colégio. Aí deu-se o primeiro facto importante da minha vida. Cheguei ao Colégio Militar, mas não pude entrar porque faço anos a 6 de outubro e não podia fazer antes do dia 8. Foram 48h decisivas! Fui para os Pupilos do Exército.

Há 4 anos fiz um monumento aos Pupilos, que o meu filho é que passou a pedra. Numa palestra sobre a minha carreira disse-lhes que não gostei de estar nos Pupilos porque no dia 30 de setembro eu era o menino Antoninho e no dia 1 de Outubro era o nº 268.

Era filho único e o primeiro rapaz da minha geração. As primas só vieram uns anos mais tarde. O João de Brito, que é o segundo rapaz, só nasceu oito anos depois. Toda a gente andava comigo nas palminhas. Nos Pupilos era só um no meio de 300 galfarros.

Inscrevi-me lá num curso médio de engenharia que acabou no fim do 1º ano. A minha dificuldade de integração agravou-se. Foi nesse momento que descobri a Banda Desenhada.

Sempre fiz bonequinhos a giz que apanhava no quadro no fim das aulas. E com mina de lápis. Desfazia a madeira dos lápis e aproveitava a mina. Fazia bonequinhos que se punham de pé. Que é uma coisa que eu adoro. Coisinhas em madeira, automóveis, aviões. Passava a vida nisso. Estudava zero. Nunca fui grande adepto do estudo.

Em 71 criei o Jornal "A Estrela Cadente". Ontem encontrei cá em casa um livro do Emílio Salgari chamado "A Estrela Cadente" e descobri porque scolhi esse nome. Nesse ano fiz uma aventura completa e um livro.



Fazia as histórias, desenhava os quadradinhos e emprestava aos colegas.

Saí dos Pupilos, mas como "tinha" de ser engenheiro, fui para o Instituto Industrial. Aí andei 5 anos a estudar matinés e a chumbar os anos todos. Em 5 anos fiz ano e meio. Nos Pupilos tinha mecânica, que não percebia porque não abria o livro! O meu pai tinha-me prometido uma motorizada se passasse no exame.

Em 1952 uma motorizada era extraordinário para um miúdo de 14 anos. Como passei o fim-de-semana a fazer desenhos, chumbei no exame. Por isso esse desenho vale uma motorizada!

Quando entrou para as Belas Artes?

Aos 23, para aprender a desenhar para fazer banda desenhada. Até lá ninguém me tinha falado de escultura. Nunca pensei em escultura. Mas fazia esculturas. Os tais bonequinhos. Em pedra, à navalha. Quando contactei com a escultura, em Belas Artes, percebi que era aquilo.

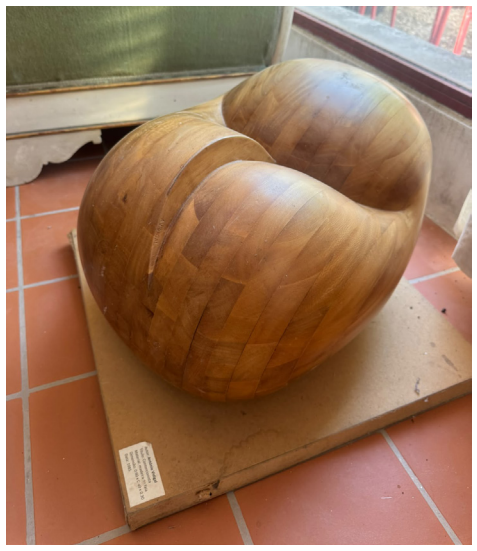
Que material mais gostava de esculpir?

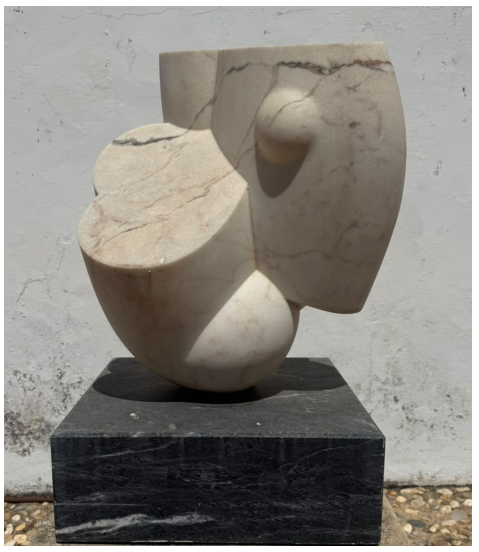
Naquela altura o que fazíamos era barro. Ainda era a escola antiga. Os meus mestres eram todos estatuários. Mas não tenho um preferido. Trabalho a pedra, a madeira, o barro, gesso, as resinas atuais. Fiz investigação sobre bronze e criei uma fundição na Faculdade, onde eu próprio fundi coisas.

Lembra-se da sua primeira escultura?

Era uma maternidade, numa pecinha pequena, que depois desenvolvi numa peça maior.

Em 1955 fiz o retrato de uma namorada. Ela mostrou-o ao avô, Armando Lucena, que era pintor e professor em Belas Artes e que se





ofereceu para me dar lições de desenho. Em 59 o namoro acabou e entrei para Belas Artes no final desse ano. Acabou aí a minha primeira vida.

A partir daí fiquei agarrado à escultura e ao remo, que na altura era um desporto muito mais popular. Não sei o que teve mais peso em toda a minha vida, mas creio que foi o remo.

Acabei o curso. Casei com a Maria das Dores Martins Pereira com quem tive 6 filhos. Fui para Angola ainda sem fazer a Tese do curso porque inesperadamente tinha ganho um concurso para um monumento à mulher em Moçambique, ao qual vários dos meus prestigiados professores também haviam concorrido, o que deu bastante polémica e fiquei com receio que eles não me aprovassem a Tese.

Em Angola fiz a minha maior escultura, com 30 metros de comprimento. Um baixo relevo em madeira grossa, pesadíssima, duríssima.

Voltei de Angola 4 anos depois, sem saber o que iria fazer. Dei aulas na Nuno Gonçalves até o Joaquim Correia, Diretor da Faculdade de Belas Artes me convidar a fazer a Tese, após o que aí entrei como Professor e fiz carreira até me aposentar em 2004.

Viveu 25 anos nas Caldas da Rainha?

Vivíamos em Lisboa, na Lapa, quando foi o 25 de Abril. Como a família da minha mulher tinha uma quinta nas Caldas, no verão de 75, fomos com as crianças para lá. Foi a melhor coisa que fizemos, porque os filhos foram criados com uma liberdade diferente.





Eunice Munõz



Agora vive aqui em Safara?

Neste momento vivo no Estoril, o que não gosto nada e tenho um atelier em Alvalade.

Quando venho cá normalmente fico no Monte Chaminé, a meio caminho entre Safara e Sobral da Adiça, que já era do meu bisavô. A minha atual mulher, Cristina Branco é escultora e professora na Faculdade. Em Safara tem uma casa alugada para ter a biblioteca.

Aqui na sua casa em Safara tem muitas obras suas...

Fiz aqui uma galeria aproveitando a cavalariça, o antigo alpendre e o celeiro. Entretanto, cedi metade ao laboratório dos arqueólogos da SW Archaeology Digs.

Há cerca de 25 anos aqui com um grupo de amigos fizemos um estatuto para uma Fundação. Pretendíamos comprar o espaço da Fundição aqui em Safara. Eu dava a minha obra toda a Safara, comprometia-me a dinamizar a vinda de escultores estrangeiros com residências artísticas. Em cada vinda cada um doaria uma das suas obras. A Câmara disse que se eu arranjasse dinheiro a Câmara punha o resto. Não foi para a frente. Fiz várias exposições à minha conta.

Agora criou uma nova banda desenhada...

Sim, e resolvi incluir os meus netos Vicente e Maria Helena que pintaram a capa e contracapa do livro que está a ser impresso.

E também criou vária maquinaria...

Sim. As máquinas que inventei para resolver os problemas da escultura são muito importantes!

E a sua atividade desportiva?

Tive uma carreira no remo, com numerosas competições que me proporcionaram diversos prémios.

Já o meu pai foi Campeão Nacional em 1931. Ao todo eu ganhei 28 campeonatos nacionais. A última grande aventura foi a Silver Skiff, em 2017 no rio Pó em Turim, com um barco feito por mim que se dobra, para me permitir levá-lo dobrado em cima do carro! Noutro inverti a mecânica do remo, fixei uma peça e a parte mecânica de impulsão do barco é que começou a mexer. Registei a patente, mas mandei o filme a uma amiga alemã com um tio ligado a clubes de remo. Dois anos mais tarde os alemães registaram a patente e quando a FISA permitiu a utilização do barco, ganhou tudo. Tenho aqui também vários protótipos que já não consegui fazer. Fui praticante, dirigente, treinador, fundador de 6 clubes... Já andei no Alqueva. Também já criei uma regata em Pedrogão.

Estou a criar aqui neste armazém a Casa do Remo, compilando as várias memórias.







LITERACIA FINANCEIRA

Autoridade Bancária Europeia – EBA

A Autoridade Bancária Europeia (EBA, na sigla inglesa), tem por objetivo contribuir para a estabilidade e eficácia do sistema financeiro a curto, médio e longo prazos, em benefício da economia da União Europeia e dos respetivos cidadãos e empresas.

Por isso, interessa a todos cidadãos conhecê-la!

A ação da EBA pretende contribuir para:

- Melhorar o funcionamento do mercado interno, nomeadamente através de um nível são, eficaz e coerente de regulação e de supervisão;
- Garantir a integridade, a transparência, a eficiência e o bom funcionamento dos mercados financeiros;
- Reforçar a coordenação internacional no domínio da supervisão;
- Evitar a arbitragem regulamentar e promover a igualdade das condições de concorrência;
- Assegurar que a tomada de riscos de crédito e de outros riscos é adequadamente regulada e supervisionada;
- Reforçar a proteção dos consumidores.

A EBA presta atenção particular aos riscos sistémicos (p.e. ameaça de colapso do setor financeiro) provocados por instituições financeiras cuja falência possa perturbar o funcionamento do sistema financeiro ou da economia real.

O Conselho de Supervisores da EBA é composto por representantes das autoridades de supervisão bancárias nacionais, acompanhadas, quando pertinente, por um representante do Banco Central Europeu.

Participam naquele Conselho, como observadores, representantes da Comissão Europeia, do Comité Europeu do Risco Sistémico, do Banco Central Europeu e das outras duas autoridades europeias de supervisão (Autoridade Europeia dos Seguros e Pensões Complementares de Reforma e Autoridade Europeia dos Valores Mobiliários e dos Mercados).

O Banco de Portugal está representado no Conselho de Supervisores da EBA, com direito de voto.

A EBA faz parte do Sistema Europeu de Supervisão Financeira, tendo por objectivo assegurar uma supervisão adequada do sistema financero da União Europeia, nas vertentes de supervisão macro-prudencial e micro-prudencial, e integra, além da EBA:

- O Comité Europeu do Risco Sistémico;
- A Autoridade Europeia dos Seguros e Pensões Complementares de Reforma;
- A Autoridade Europeia dos Valores Mobiliários e dos Mercados;
- O Comité Conjunto das Autoridades Europeias de Supervisão;
- As Autoridades nacionais de supervisão.

Esta nova estrutura de supervisão entrou em funcionamento a 1 de janeiro de 2011.



Missão e Objetivos

- **Regras harmonizadas:**

Cria um conjunto único de normas para regular e supervisionar o setor bancário em toda a União Europeia.

- **Estabilidade financeira:** Contribui para a estabilidade, transparência e eficácia do sistema financeiro.
- **Proteção de consumidores:** Assegura condições de concorrência justas e protege os clientes de serviços financeiros.





COMO RESOLVER O IMPASSE...

DOS ENTULHOS NAS FREGUESIAS ?

Para bem de TODOS, por favor: CONVERSEM!

Por: *Redação JTS*

Os nossos espaços públicos estão a transformar-se, a um ritmo alarmante, em lixeiras a céu aberto.

O abandono ilegal de resíduos de construção e demolição em caminhos rurais, bermas de estradas e terrenos baldios é uma ferida visível que degrada o ambiente e a qualidade de vida comunitária.





Contudo, mais do que a falta de civismo, este cenário expõe um bloqueio profundo entre quem constrói, quem governa e quem deveria fiscalizar. A paralisia atual exige uma mudança urgente de postura: é tempo de substituir o braço de ferro pelo diálogo.

De um lado do problema encontram-se os pequenos construtores. O setor argumenta que a legislação em vigor impõe exigências burocráticas e financeiras impraticáveis para estruturas de pequena dimensão. Sem ecocentros ou operadores licenciados de proximidade, o transporte de volumes reduzidos de entulho por dezenas de quilómetros torna-se logisticamente inviável e economicamente asfixiante. Para muitos, a lei atual não regula; inviabiliza.

Do outro lado estão as Autarquias, cuja posição assenta na premissa legítima de que as leis existem para serem cumpridas.
Perante a inércia e manifesta falta de meios das autoridades policiais e ambientais para fiscalizar o território, as Freguesias acabam por herdar o pior de dois mundos: o espaço público degradado e a fatura da limpeza posterior.
Ganha o infrator que atua impunemente pela calada da noite; perdem os cidadãos e o erário público. É evidente que insistir no modelo atual — onde uns dizem que é impossível cumprir e outros exigem o cumprimento cego de regras desalinhadas com a realidade local — não resolve o problema. Só o agrava.

A saída para este impasse não reside no endurecimento teórico de sanções que nunca chegam a ser aplicadas, mas sim na aproximação de posições. Tudo pode melhorar se as partes se sentarem à mesa para construir soluções concertadas. Autarquias e Profissionais do setor da construção precisam de colaborar no desenho de respostas práticas e de proximidade.

Algumas ideias que connosco foram partilhadas:

- Criação de pontos de recolha para pequenos volumes, com taxas de deposição realistas e comportáveis;

- Simplificação dos processos burocráticos para microempresas e pela criação de incentivos para quem cumpre as boas práticas ambientais;

- Criação de espaços dedicados à colocação de entulho, a transformar através de britadeira e transportado para locais onde possa ser reciclado.

Decerto existirão outras soluções. Ficar como está, não é solução.

O entendimento mútuo não significa cedência ou fraqueza; significa pragmatismo.





Enquanto os construtores e as Autarquias não se entenderem sobre a aplicação prática da lei, os nossos espaços públicos continuarão a pagar o preço do desentendimento.

É hora de conversar, cooperar e agir para devolver dignidade ao nosso território.

ALQUEVA — BLOCO DE REGA PÓVOA-AMARELEJA

Consultámos mais uma vez a EDIA, conseguimos apenas obter a informação, do Gabinete de Relações Públicas e Comunicação desta Empresa, de que "o Projeto de Execução do Bloco de Rega Póvoa-Amareleja se encontra atualmente em fase de conclusão e de que, logo que existam novidades e informação adicional, nos darão conhecimento".

Continuaremos a questionar a EDIA, sobre a situação do Projeto; Zona e hectares abrangidos; Forma de Financiamento; Lançamento da empreitada, etc. na medida em que sabemos da importância que esta infraestrutura representa para estas duas povoações e para o Concelho em geral. Tanto mais que é sabido que zonas muito mais distantes do Alqueva já dispõem, há muito, de acesso à sua água.

ISENÇÃO DE PORTAGENS A2 E A6

A isenção de portagens na A2 ou na A6 para Residentes e Empresas do Alentejo, está em vigor desde abril de 2026.

ONDE SE APLICA ?

• A2 (Autoestrada do Sul): No troço entre o nó A2/A6/A13 e Almodôvar **(para residentes e empresas no Baixo Alentejo e Alentejo Litoral).**

• A6 (Marateca – Caia): No troço entre o nó A2/A6/A13 e Caia **(para residentes e empresas no Alto Alentejo e Alentejo Central).**

QUEM TEM DIREITO ?

• Pessoas singulares com residência fiscal nos concelhos abrangidos.

• Empresas com sede nos mesmos territórios.

COMO ADERIR?

1. Ter Via Verde: Se ainda não tiver, precisa de adquirir um no site da Via Verde, numa loja física ou em agentes autorizados.
2. Submeter o pedido online no site da Via Verde: Aceder à área de apoio ao cliente ou ao formulário.
3. Associar os dados: Indicar a matrícula do veículo elegível.
4. Anexar a documentação: Enviar o Documento Único Automóvel ou título de registo de propriedade.
5. Aguardar confirmação: Esperar pelo e-mail de validação antes de circular para garantir que o desconto está ativo.

O QUE PARECIA ADORMECIDO... VOLTARÁ RAPIDAMENTE A REVELAR-SE !



Por: *Tiago Batista* *(Biólogo)*

Quando falamos em biodiversidade, pensamos muitas vezes em florestas verdes, muita vegetação e paisagens cheias de vida. Mas a natureza nem sempre se apresenta dessa forma.

No Alentejo, no final do verão, a paisagem é bem diferente. Os campos estão secos, predominam os tons amarelos e castanhos, as árvores parecem mais isoladas e o calor ainda se faz sentir.

À primeira vista, pode parecer que existe pouca vida. Mas não é verdade. Basta olhar com mais atenção. A azinheira no meio do campo, as aves pousadas nos fios, os coelhos que aparecem ao final da tarde, os répteis procuram abrigo do calor e os pequenos insetos que encontramos junto ao solo são alguns exemplos da vida que existe à nossa volta. Tudo isto faz parte da biodiversidade do Alentejo.

O verão é uma estação difícil para muitas espécies. É longo, quente e seco e, durante vários meses, a água é pouca. Por isso, plantas e animais tiveram de se adaptar.

A azinheira é um bom exemplo. As suas folhas ajudam a reduzir a perda de água e as raízes conseguem procurar humidade no solo. Outras plantas secam e desaparecem durante o verão, mas continuam vivas debaixo da terra ou através das suas sementes, esperando por melhores condições.

Também os animais mudam os seus hábitos. Muitos evitam as horas de maior calor e tornam-se mais ativos de manhã cedo, ao final do dia ou durante a noite. Outros procuram sombra, tocas e locais mais frescos.

É assim que a natureza enfrenta o verão alentejano: adaptando-se, resistindo e esperando.



É na passagem do verão para o outono que percebemos melhor tudo isto.

Os campos ainda têm as cores secas do verão, mas os dias começam a ficar mais pequenos, as temperaturas descem e aproximam-se as primeiras chuvas. Aos poucos, a paisagem começa a mudar. Com a chegada da chuva, o verde regressa aos campos. Nascem novas plantas, outras voltam a crescer e muitos animais tornam-se novamente mais ativos e visíveis. É uma mudança que acontece todos os anos: o verão deixa uma paisagem seca e o outono começa, pouco a pouco, a devolver-lhe cor e vida.

Mas essa vida nunca desapareceu. Durante os meses mais quentes, esteve simplesmente adaptada às condições do verão, esperando pelo momento certo para voltar a ser mais visível.

O montado, os olivais, as linhas de água, os matos, as pastagens, os muros de pedra e as construções rurais são importantes para muitas espécies. São locais onde encontram alimento, abrigo e condições para se reproduzirem. Preservar esta biodiversidade não significa deixar de utilizar o território.

O Alentejo que conhecemos foi também construído ao longo de muitos anos pela agricultura e pela presença das pessoas. O importante é encontrar um equilíbrio entre aquilo que precisamos de fazer e aquilo que devemos proteger. Nesta altura do ano, quando o verão começa a dar lugar ao outono, vale a pena olhar para os campos com mais atenção e acompanhar esta transformação.

Às vezes, só precisamos de parar e olhar melhor para aquilo que sempre esteve à nossa volta.

VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO
O MONTE (MONTI) ALENTEJANO

Por: *Paulo Perloiro*
(Arquiteto)

Só mesmo os alentejanos para chamarem Monte ao conjunto das construções que dão apoio a uma atividade agrícola isolada no campo. Que eu saiba, mais ninguém no mundo alguma vez identificou uma construção pela topografia do lugar onde esta se encontra.

Não existe "a Colina", "o Vale", ou "a Planície" para identificar especificamente uma tipologia de construção. Mais intrigante ainda é o facto de que o Monte Alentejano nem sempre fica implantado num local topograficamente elevado. O conceito de Monte define, de facto, um amontoado complexo de tradições arquitetónicas, históricas e sociais que fazem dele um lugar único na cultura alentejana e até na cultura universal.

Alguns historiadores (Rui Mataloto) referem que a origem do Monte alentejano remonta ao período fenício da península Ibérica (séc. VII a. C.) quando a população se dispersou pelo território do Alentejo, como forma de resistir à emergência de uma estrutura embrionária de Estado.



A ser verdade, isso demonstra uma necessidade de reforçar a célula familiar em relação a uma estrutura embrionária de organização de Estado. Terá acontecido, certamente, como forma de resistir à imposição de regras e obrigações que provinham de uma cultura estrangeira às quais os habitantes do sudoeste da península não se queriam sujeitar.

O historiador Jorge de Alarcão refere que o Monte alentejano está, muitas vezes, construído sobre anteriores estruturas do período romano, sobre os restos de uma Villa Romana. A Villa Romana fazia parte de uma estrutura de organização política, social e económica do território que teve grande influência civilizacional em toda a bacia do Mediterrâneo. Neste sentido, a Villa Romana, enquanto antecessor do Monte Alentejano, representou uma forma de organização do território mais condizente com os critérios civilizacionais desta presença que nos deixou também a língua, o direito e a religião.



Há ainda quem refira que o Monte Alentejano tem uma forte influência Árabe. Esta foi a tese defendida pelos Inquéritos à Arquitetura Popular Portuguesa desenvolvido nos anos sessenta pelo Sindicato Nacional do Arquitetos. Neste estudo o Monte Alentejano é visto sobre uma perspetiva quase exclusivamente arquitetónica, identificando no Monte os aspeto mais marcantes da arquitetura árabe: O pátio interior, os muros altos, o sistema construtivo em taipa, etc.

No final do séc.XIX e na primeira metade do séc.XX, com a importância crescente da produção agrícola em larga escala, o Monte Alentejano ganhou uma dinâmica económica associada ao facto de ser o centro da herdade. Neste período os Montes são reforçados com novas construções de apoio agrícola (celeiros e casões) e também novas construções para albergar os trabalhadores rurais. Por vezes, nesta fase, o proprietário ou o feitor vivem também no Monte e a estrutura construída ganha por isso uma maior erudição arquitetónica.

Olhando para o Monte Alentejano e para a sua complexidade arquitetónica, histórica e social, penso que todas as influências (Fenícia, Romana, Árabe e Moderna) são verdadeiras, e todas contribuíram para uma tipologia de organização do território e para uma arquitetura verdadeiramente singular.

Não obstante todas as influências culturais e todos as justificações funcionais, o "Monti" é, sem dúvida, a mais bela marca paisagística do Alentejo e, independentemente do seu estado ou do seu uso atual, ele contém, em grande parte, toda a essência do Alentejo.



O SEGREDO DO OLIVAL



Por: *Joana Diniz*

(Téc. Sup. Agronomia))

Especula-se que o zambujeiro (Olea europaea var. sylvestris), forma silvestre da oliveira (Olea europaea L.), tenha tido a sua dispersão natural favorecida pelas aves migratórias por toda a bacia do mediterrâneo. Provavelmente a sua domesticação ocorreu no Médio Oriente, na região entre a atual Síria e a Turquia.

A oliveira é uma das espécies milenares cujo desenvolvimento está intrinsecamente ligado ao ser humano, que se encarregou da sua expansão, primeiro por toda a bacia do Mediterrâneo e depois para todos os continentes.

O azeite está profundamente ligado às tradições e ao folclore em Portugal, tendo as mais variadas aplicações desde o tradicional uso na gastronomia como o refogado e a tiborna, passando pela iluminação e ainda nas crenças populares, em que é utilizado para desfazer o mau-olhado.

Contudo, antes de qualquer uma destas utilizações há um processo que se repete todos os anos no olival. A oliveira encerra e reinicia o seu percurso durante o inverno, no repouso vegetativo. Para que possa florescer na primavera, necessita de um período com temperaturas baixas, que permitem aos gomos florais ultrapassar a dormência e retomar o seu desenvolvimento.

Quando as temperaturas se tornam favoráveis a oliveira inicia uma fase de crescimento. Na primavera, geralmente entre abril e maio, ocorre a floração e o vingamento do fruto, momentos sensíveis para a cultura: fenómenos atmosféricos adversos, tais como chuva persistente, podem prejudicar a polinização e consequentemente, a produção.

Importa compreender que a floração ocorre nos ramos formados no ano anterior - ou seja, não no crescimento da atual primavera, mas no da primavera anterior - o que significa que o ciclo reprodutivo não é anual, mas sim bienal.

Esse facto é um dos que influenciam a alternância da produção, conhecida como safra e contrassafra, pois a cada ano sobrepõem-se no mesmo ramo, dois ciclos bienais desfasados entre si – um em fase de formação de gomos no crescimento do ano atual, outro na floração e maturação dos frutos no do ano anterior.

Ao longo do verão, a azeitona cresce em tamanho e o caroço endurece gradualmente. No outono o fruto prossegue a maturação, ficando apto para a colheita – e assim tudo recomeça.



COMPRAR CASA

RECEIO DE COMPRAR CASA E DE NÃO A CONSEGUIR PAGAR



Por: *Massimo Forte*

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

Esta é uma aquelas preocupações que lhe podem mesmo tirar o sono.

Quando estiver a ponderar comprar casa, não é difícil dar por si a pensar, em silêncio, a meio da noite: "E se, um dia, eu não conseguir pagar a prestação ao banco?"

Ser proprietário implica não só pagar a prestação mensal mas há também seguros obrigatórios, despesas de condomínio, impostos como o IMI, e todas as pequenas (ou grandes) despesas que podem surgir com o tempo.

Quando se juntam a isso os possíveis imprevistos, como por exemplo perder o emprego, enfrentar uma crise económica, ter um problema de saúde ou ver a sua situação familiar mudar de repente, ou ainda outras, é natural que sinta medo de não conseguir cumprir tudo aquilo com que se comprometeu e que receie "dar um passo maior do que as pernas", indo mais além das suas possibilidades.

COMO ULTRAPASSAR ESTE MEDO

. Faça um orçamento realista (e inclua tudo). Não olhe só para o valor da prestação mensal do banco. Junte-lhe os seguros obrigatórios, o IMI, o condomínio, manutenções previsíveis e até um valo mensal para imprevistos.

. Avalie a sua taxa de esforço (com a máxima honestidade).
Os bancos olham para este indicador, mas voê deve ir mais alêm: considere o seu estilo de vida, objetivos... Quanto lhe sobra ao fim do mês?

. Não fique no limite das suas capacidades.
Parece óbvio, mas não é assim tão óbvio para muita gente: comprar casa não pode ser uma decisão que te deixe sem margem.

Tem de manter algum espaço de manobra no seu orçamento, mesmo que isso signifique optar por um imóvel mais pequeno ou mais afastado da sua zona ideal. Dormir tranquilo vale muito mais do que alguns metros quadrados extra...



O POSSÍVEL DESÍGNIO DE UM BOM NAVALHEIRO !

Por: *Mário Fialho de Almeida*



O javali é um ungulado selvagem, em expansão, praticamente em todos os Continentes.

Na Europa, sobretudo na bacia dos mares Mediterrâneo e Cáspio, podemos encontrar extraordinários javalis, como o "Átila".

Na Grécia antiga, as classes nobres usavam os Elmos (capacetes), revestidos de "presas" de javali.

A subespécie "Sus Scrofa" predomina na Península Hispânica.

Este bom exemplar da espécie, depois de cobrado e transformado em "gargantilha" passou a "luzir" no elegante pescoço da minha querida filha, Teresa Fialho de Almeida! Nada mal aproveitado!







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)
- Mocoses 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)

Nesta altura é especialmente relevante e impactante a Revolução da Inteligência Artificial e Automação, gerando novos desafios.

PRINCIPAIS DISPUTAS:

- Desafios sociais / Crise no emprego
- Cibersegurança e Privacidade
- Literacia digital
- IA generativa
- Geopolítica digital / Guerra dos semi condutores
- Automação e Robótica
- Tecnologias da guerra

AVANÇOS DOS ROBOTS HUMANÓIDES

Na China ocorrem corridas, como a 2ª Meia Maratona de Robôs em Pequim, realizada em Abril/2026, com mais de 300 robots inscritos e 105 equipas a competir em simultâneo com a prova humana. Foi batido o record em 50 min. e 26 seg., tempo de 7 seg. abaixo do record mundial humano (do ugandês J. Kiplimo).

Também na China, em Agosto/2026, durante os Jogos Mundiais de Robots Humanóides, foi superado o record mundial dos 100 metros em 9,32 segundos (do americano Usain Bolt desde 2009).

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

ROBOTS NAS NOSSAS CASAS



Mais do que mostrar que os robôs conseguem andar, falar ou acenar, as empresas tentam demonstrar para que é que, na prática, eles podem servir:

- Serviços de limpeza (em casa, nas empresas, na rua, etc.),;-

- Tratar de animais de estimação;

- Humanóides de aluguer, que gerem tarefas controladas à distância, com 100% de autonomia;

- entre outros...

ROBOTS NAS NOSSAS CASAS

Com os avanços rápidos na inteligência artificial e na robótica biónica (junção da biologia com a eletrónica e a mecânica para criar soluções artificiais inspiradas na natureza), a inteligência destes novos "membros da família" vai permitir interações muito profundas. Isto levanta dinâmicas curiosas sobre como será o futuro das nossas casas:

Muito em breve vamos ter à venda robots que nos farão companhia e disputam a atenção e fazendo que os humanos possam passar tempo a interagir com as máquinas como com o cão ou os gatos. O robot não larga pêlos, não é sensível à chuva, não fica doente e pode ser desligado.

Contudo, será interessante verificar como os animais vão reagir a um robot a andar pela casa.

Tudo indica que essa convivência a três será inevitável nas próximas décadas. A transição para uma sociedade com robots não vai exigir que abdiquemos do nosso lado biológico; pelo contrário, os robots humanóides estão a ser programados para se integrarem no ecossistema humano que já existe, o qual inclui os animais de estimação.

Segundo especialistas, pensa-se que o robot assumirá as tarefas lógicas, domésticas e de assistência (limpar a casa, lembrar os medicamentos, monitorizar a segurança). O animal de estimação continuará a ser a âncora emocional, oferecendo uma ligação pura à natureza.

Ao robot será delegada a tarefa de cuidados animais: dar a comida nas horas certas, escovar o pelo, limpar a caixa de areia do gato ou até brincar com o cão enquanto os donos estão a trabalhar.

Esta leitura faz sentido, e essa é precisamente a visão da maioria dos engenheiros e empresas que estão a desenvolver robots humanóides. O robot entrará nas nossas casas para assumir o papel de assistente ou "criado" doméstico, focando-se no trabalho pesado, repetitivo e logístico. Em consequência, a dinâmica da casa fica muito mais clara e equilibrada:

- Libertação de tempo, eliminação do stress das tarefas domésticas;
- Mais espaço para o afecto;
- Hierarquia clara para os animais.

Esse é o cenário ideal de autonomia doméstica e é para aí que a tecnologia está a caminhar.

Ao assumir a limpeza, a cozinha e o tratamento dos animais, o robot passa a ser o motor logístico da casa, transformando por completo a nossa rotina diária.

No final, talvez não seja uma competição de exclusão, mas sim uma nova configuração familiar onde robots e animais partilham o mesmo espaço.

Neste cenário, o robot garante o conforto e a higiene, enquanto o animal de estimação continua a ser o verdadeiro companheiro emocional da casa.

COOP. AGRÍCOLA 19 54 MOURA BARRANCOS 70 ANOS

António Bolrão Seguros SOC. MEDIAÇÃO, UNIP. LDA





Por: *Ana Teresa Perloiro*

Há lugares que se conhecem pela paisagem. As nossas terras também se conhecem pelos sons.

Em aldeias e vilas de Moura e Mourão ainda existem sons que fazem parte da vida e que, nas cidades, desapareceram ou ficaram escondidos debaixo de uma camada permanente de motores, buzinas, máquinas e ruído.
Aqui, se estivermos atentos, a terra fala connosco. É preciso apenas parar para a escutar.

De manhã, há o galo. Pontual e orgulhoso da sua importância, anuncia a alvorada como se tivesse sido encarregado de acordar a população. Logo depois, começam os pássaros. Muitos. Diferentes. Uns discretos, outros exuberantes. Cada um com a sua voz, o seu ritmo e o seu lugar.

Ao fim da tarde, quando o calor começa a ceder, os cães parecem entrar numa conversa coletiva. Um ladra de um quintal, outro responde mais adiante, outro junta-se à conversa. Não sabemos o que dizem, mas eles parecem saber.

E depois há os sons da vida. Um portão de quintal que se abre ou fecha. Uma porta que bate. Alguém que chama do outro lado da rua. E aquela vizinha, com voz esganiçada, que conta qualquer coisa à vizinhança inteira. Aqui, a informação não precisa de internet. Circula de boca em boca.

Há os sons que vêm do campo.
Um trator desloca-se vagarosamente pela estrada, a caminho de mais um trabalho. Não tem pressa. O campo também não. De repente, ouvem-se cascos. São cavalos a passar pelas ruas, com os seus cavaleiros direitos e orgulhosos. Antes de os vermos, já sabemos que estão a chegar.

E há as velhas motorizadas. As Coitadas. Máquinas que há muito deviam estar reformadas, mas que continuam heroicamente a cumprir a sua missão. Com ruído estridente anunciam a sua passagem a toda a rua e desaparecem rapidamente.

Também há os sons do trabalho. O mecânico, entre ferramentas, motores e pancadas de metal. O marceneiro, com a madeira e as suas máquinas. O ferreiro, com o ferro a ser trabalhado.
São sons que identificam profissões, oficinas e pessoas. Na cidade, muitas vezes vemos uma placa para saber o que existe num determinado lugar. Aqui, muitas vezes, ouvimos primeiro.

E depois há um som que talvez seja um dos mais preciosos: o das crianças a brincar na rua. Correm. Gritam. Riem. Inventam jogos. Discutem e fazem as pazes. Desaparecem por uma esquina e voltam a aparecer. A rua ainda é delas.

E há também uma coisa pequena, quase invisível, que diz muito sobre as nossas terras. O "Bom dia", "Boa tarde", "Boa noite". Palavras simples que ainda se dizem a quem encontramos na rua, mesmo quando não somos grandes amigos ou nem sequer nos conhecemos bem. Na cidade cruzamo-nos diariamente com centenas de pessoas sem trocar uma palavra. Aqui, uma rua ainda pode ser uma conversa.

Depois chegam as festas. E chegam os morteiros. Uma salva rompe o céu e toda a terra sabe que alguma coisa está a acontecer. É festa. E quando sai uma procissão, os sons multiplicam-se: o sino, os passos, as vozes e, sobretudo, a Banda Filarmónica da terra. Dezenas de músicos, de todas as idades, a tocarem juntos pelas ruas. Crianças, jovens, adultos e gente mais velha. Uma comunidade inteira transformada em música.

Mas o desporto também tem som. É o relato no campo da bola, o grito dos atletas, os aplausos das famílias.

E há um som que talvez seja o mais importante de todos: o sino da igreja. Porque o sino não toca sempre da mesma maneira. Há o toque das horas; o toque que chama para a missa; o toque que anuncia a morte de alguém. Todos sabem distingui-los. O sino é um relógio, um aviso, uma chamada e, muitas vezes, uma memória. Faz parte da vida coletiva.

E depois há a "calma". Aquela palavra tão nossa. Na hora do calor intenso, quando o sol parece mandar parar tudo, as ruas ficam vazias. As portas fecham-se, as persianas descem, as pessoas recolhem-se. E a terra fica quase em silêncio. Quase. Porque há sempre qualquer coisa.
Um pássaro ao longe. Uma folha. Um cão. Um motor distante. Uma porta.

É um silêncio diferente daquele que procuramos numa cidade. É o silêncio de quem está simplesmente a viver.

Talvez por isso devêssemos prestar mais atenção aos sons das nossas terras. Porque também eles são património.

Estamos habituados a proteger igrejas, fontes, casas, monumentos, tradições e paisagens. Mas raramente pensamos que também podemos perder um som.

Quando um som desaparece, desaparece com ele uma pequena parte da memória de um lugar.

Quem sabe se, daqui a muitos anos, alguém não terá saudades do galo que acordava a aldeia, dos cães que conversavam ao entardecer, do sino que marcava o ritmo da comunidade, dos cavalos no empedrado, do trator a caminho do campo, da motorizada que fazia um barulho impossível, das crianças na rua, da banda na arruada ou na procissão, do ensaio de Cante Alentejano na Sociedade ou na Casa do Povo, ou mesmo da voz estridente da vizinha...

Talvez isso seja também identidade. Talvez isso seja também património imaterial da nossa Humanidade.

Por isso, se é de fora, da próxima vez que estiver numa das nossas aldeias ou vilas, experimente fazer uma coisa muito simples:
Pare. Guarde o telemóvel. Feche os olhos. E escute.

Talvez descubra que há sons que julgava banais e que, afinal, são únicos.
Porque há lugares que se fotografam.
Há lugares que se visitam.

E há lugares que, mesmo depois de partirmos, continuam dentro de nós através dos seus sons. As nossas terras são desses lugares.





Neste evento da Liga Europeia de Shobu para Clubes, última etapa do circuito europeu de Clubes de Karaté Shotokan, estiveram representados vários países, através de 396 atletas.

A equipa da SFUMA Karaté esteve presente, com o Treinador Alexandre Bandeira e obteve 2 honrosas medalhas:

3º Lugar Kata: Gustavo Fernandes

3º Lugar Kunite: Maria Inês Jerónimo







BENTO RAPOSO – CAMPEÃO REGIONAL MASTER DE PESCA DE MARGEM



No passado dia 13 de Setembro, Bento Raposo, do Sobral da Adiça, sagrou-se Campeão Regional Master de Pesca de Margem, em representação do CAP Baixo Alentejo. A modalidade consiste na capturar a partir de terra firme, margens de rios, barragens, lagos, falésias ou zonas rochosas do litoral, sem entrar na água ou utilizar embarcações. Utiliza canas de pesca com carreto, linhas de mão ou técnicas com iscos artificiais e naturais (como spinning ou pesca ao fundo).

As espécies alvo variam conforme o local, abrangendo peixes de água doce, como o achigã ou o lúcio-perca no Alqueva, ou espécies de mar como o robalo, a dourada e o sargo.

CORRIDA DE SÃO SILVESTRE 2026

No último sábado do ano, **dia 26 de Dezembro, em Santo Aleixo da Restauração** os "Cocheiros & Compª" organizam mais uma corrida de São Silvestre.

Esteja atento às inscrições que em breve abrirão nas redes sociais em: ACORRER

Cocheiros & Compª
Associação Desportiva
Santo Aleixo da Restauração
ALENTEJO - PORTUGAL

TAÇA FEDERAÇÃO ALENTEJANA DE CAÇADORES

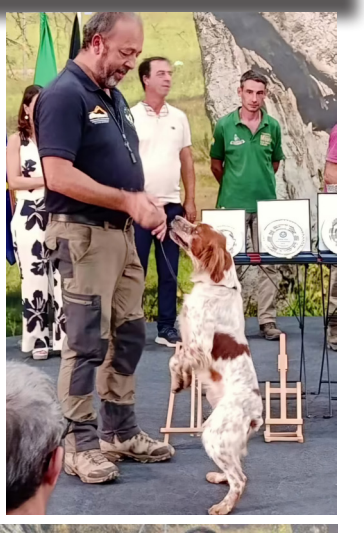
TROFÉU "JOSÉ GONÇALVES" 2026

2º GRANDE PRÉMIO DA CIDADE DE MOURA DE SANTO HUBERTO

VENCEDOR TROFÉU FAC:
Valdemar Costa

CLUBE DE CAÇA E TIRO DE SANTO AMADOR.
CAMPEÕES POR EQUIPAS:
João Alfaiate;
Gaidão Imobiliária;
Durval Costa

MELHOR CÃO:
Limão (Valdemar Costa)





COISAS DE MIÚDOS

ANSIEDADE NO REGRESSO ÀS AULAS



Por: *David Fialho*
(Psicólogo)

Este espaço nasce para "traduzir" a psicologia para o dia a dia das famílias.

Vamos começar pela ansiedade comum no regresso às aulas.

Nos primeiros dias é normal alguma ansiedade, sobretudo nas mudanças de ciclo e de escola, que trazem novos contextos e o confronto com o desconhecido.

É comum observar-se nervosismo, inquietude, perguntas repetidas aos pais, dores de cabeça e de barriga, resistência em ir para a escola, choro à separação nos mais pequenos, sono agitado ou cansaço ao final do dia.

Com a exposição e a habituação ao novo contexto, estas queixas vão diminuindo ao longo das primeiras semanas até desaparecerem.

Os pais, nesta fase, podem antecipar a mudança falando dela, fazer despedidas curtas e confiantes e manter rotinas previsíveis.

As queixas devem ser compreendidas e validadas, e os pais devem ser modelo de tranquilidade, não de ansiedade. Cada dia que a criança fica na escola progride na habituação e, pelo contrário, faltar por estas queixas agrava a insegurança.

Há, porém, sinais de alerta: problema que persiste para além de quatro a cinco semanas; recusa escolar consistente (sofrimento real, não "não me apetece"); queixas físicas repetidas sem causa médica, sobretudo de manhã; alterações marcadas de sono, apetite ou humor; isolamento.

A maioria das situações resolve-se com facilidade. Quando não, a educadora, o professor titular, o diretor de turma ou o psicólogo escolar são o primeiro passo para procurar ajuda.



"BEM-VINDO AO INTERIOR ALENTEJANO !"
MANUAL DE ACOLHIMENTO

Por: *João Catalão*
(Diretor Jornal TS)

Se é um novo habitante ou visitante de passagem, abra o seu coração ao ritmo da nossa terra. O Alentejo interior não é apenas um lugar no mapa; é um modo de vida moldado pelo tempo, pela partilha e pela tranquilidade. Para o ajudar a sintonizar com a nossa envolvência, preparámos este pequeno guia de boa vizinhança e descoberta.

A ARTE DE VIVER EM COMUNIDADE – Aqui ninguém é invisível. O espírito comunitário é o nosso maior património.
• **O Olhar e o Cumprimento:** Cruzar-se com alguém na rua, conhecido ou estranho, implica sempre um "Bom dia", "Boa tarde" ou um aceno de cabeça. É uma regra de ouro de respeito e de ligação humana.
• **Boa Vizinhança:** Os vizinhos cuidam uns dos outros. Não estranhe se lhe baterem à porta para oferecer uma garrafa de vinho, um melão ou um queijo. A entreajuda ainda move as nossas vilas e aldeias.
• **O Ritmo das Coisas:** O tempo aqui tem outra cadência. Não tenha pressa nas conversas. Saber ouvir é tão importante como saber falar.

GASTRONOMIA E CULTURA – A nossa identidade cultural expressa-se à mesa e nas tradições que passam de geração em geração.
• **À Mesa:** A gastronomia alentejana transforma a simplicidade em luxo. Deixe-se conquistar pelas migas, pelas açordas, pelo gaspacho nos dias de calor, pelo ensopado de borrego, sopa de cação, pratos de porco preto e, claro, pelo pão de testa e pelo azeite que nunca faltam.
• **O Cante e a Tradição:** O Cante Alentejano (Património da UNESCO) é a voz da nossa alma. Ouça-o com respeito. Fique atento às festas populares, feiras tradicionais e romarias que pontuam o ano.

HISTÓRIA, CONFRATERNIZAÇÃO E LAZER - O interior está repleto de património edificado e natural que convida ao descanso e à partilha.
• **Espaços de Convívio:** Largos das igrejas, bancos de jardim à sombra, Sociedades, Associações, Clubes e cafés, são as nossas "redes sociais". É ali que a comunidade se junta para "pôr a conversa em dia".
• **Património e Natureza**: Explore os nossos castelos, igrejas seculares e vestígios arqueológicos. Desfrute do silêncio das planícies, dos trilhos pedestres e das praias fluviais que refrescam o nosso verão.

DESPORTO, MÚSICA E COMÉRCIO - Aqui há de tudo!
• **Desporto:** Caça, Pesca, Futebol, Karaté, Fitness, Tauromaquia, Yoga, Bicicleta, entre outros, fazem parte da nossa vida. Junte-se a nós!
• **Bandas Filarmónicas:** Frequentadas por miúdos e graúdos, integram a maioria dos eventos culturais e festivos.
• **Crescer em movimento:** As crianças têm acesso a uma grande variedade de atividades desportivas e projetos culturais e têm o privilégio de poderem brincar na rua, em segurança.
• **Comércio local:** Aqui encontra tudo o que precisa no comércio tradicional, sem necessidade de grandes deslocações.
• **Perto de Espanha:** A curta distância da fronteira permite-lhe explorar a cultura, o comércio e a gastronomia do país vizinho... num instante.

SERVIÇOS DE APOIO – Estamos aqui para ajudar. Não está isolado. Estamos equipados para o apoiar no dia a dia e facilitar a sua integração:
• **Espaço Cidadão:** Existe na generalidade das Freguesias, onde pode tratar de documentos, renovar o cartão de cidadão, carta de condução e aceder a dezenas de serviços digitais do Estado sem ter de se deslocar às cidades. E as equipas das Juntas de Freguesia são incansáveis.
• **Gabinete de Apoio ao Emigrante / Investidor:** As câmaras municipais têm serviços dedicados a apoiar quem se quer fixar ou abrir um negócio na região.
• **Associações Locais:** Junte-se às coletividades desportivas, culturais, religiosas ou de caça e pesca. É a forma mais rápida de fazer amigos e se sentir parte da terra.
. Lares, Centros de Dia e Apoio Domiciliário: existentes na generalidade das Freguesias, oferecem um serviço de qualidade, com humanidade.

NOTA FINAL:
Deixe o relógio de lado, abra a janela e respire fundo. Assim será parte da vizinhança. **Bem-vindo ao Interior Alentejano!**

O JOGO DA MALHA



O Jogo da Malha é uma modalidade tradicional portuguesa baseada na precisão e no convívio, caracterizada por uma dinâmica simples, mas altamente competitiva e estratégica.

ESTRUTURA E OBJETIVO

• Alvo principal: dois pinos de madeira ou plástico (mecos, xitos ou balizas) colocados verticalmente no chão.

• Distância entre os dois mecos: entre 15 a 18 metros, dependendo do regulamento ou da categoria dos jogadores.

• Objetivo: lançar as malhas (discos de metal ou madeira) à distância para derrubar o meco oposto ou deixar a malha o mais perto possível dele.

LANÇAMENTO E PONTUAÇÃO

• As equipas de dois elementos. Cada jogador de cada equipa posiciona-se junto a cada meco.

• Os lançamentos alternados exigem controlo de força e efeito, pois o terreno irregular (geralmente terra batida ou relva) dita o deslize da malha.

• A pontuação direta atribui 6 pontos ao jogador que conseguir derrubar o meco com a sua malha.

• Pontuação por proximidade (ou "bonificação"): 3 pontos à malha que terminar mais perto do meco, caso este não tenha sido derrubado.

• A partida termina quando uma das equipas alcança primeiro os 30 pontos (algumas variantes regionais usam a meta dos 24 ou 21 pontos).

COMPONENTE SOCIAL E PSICOLÓGICA

• A pressão psicológica é constante, pois a última malha jogada pode deslocalizar a malha do adversário ("carambola") e roubar os pontos da jogada.

• O ambiente comunitário transforma o jogo num espetáculo social, onde os adeptos partilham táticas, celebram os derrubes sonoros e mantêm vivas as praças e tabernas alentejanas.

Participe neste Passeio Solidário do Moto Club Terras de Amareleja, dia 31 de outubro que garantirá muito animação e convívio desde as 9h da manhã na sede do Moto Club, que terá surpresas ao longo do dia, almoço na Torre do Relógio e que entrará pela noite dentro com o Baile de Halloween abrilhantado pelo DJ Rui Quintiliano.

Contactos:
Hélder Fialho: 968 213 419
Pedro Mendonça: 926 185 549



SUGESTÃO DE...

LEITURAS



Autor:
Aldo Cazzullo
Ed. Presença

"ROMA - O Império Infinito"

Uma viagem pela história do império que mais profundamente moldou a civilização ocidental. dos mitos fundadores de Eneias e Rómulo às intrigas de Júlio César, Augusto e Nero; das conquistas militares à expansão do cristianismo; dos heróis aos tiranos, o autor reconstrói o mito de Roma através das suas personagens, das suas histórias e dos símbolos que ainda hoje nos definem.



Autor:
Richard Zimler
Ed. Porto Editora

"A Beleza das Coisas Imperfeitas"

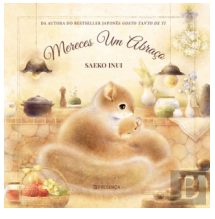
Trezentos anos depois das guerras do Juízo Final que devastaram a Terra, o jovem Falcão vive numa pequena vila que ainda resiste ao avanço da Aliança. Nascida das ruínas da civilização, esta ordem religiosa fundamentalista procura conquistar a Península Ibérica e restaurar uma suposta pureza da espécie humana, condenando à morte todos os que considera imperfeitos – vítimas das mutações provocadas pelas nuvens tóxicas que se seguiram à catástrofe. Sem a tecnologia nem o armamento que destruíram o mundo, as Cidades e Vilas Livres resistem como podem.



Autor:
Rui Coutinho
Ed. Ideias de Ler

"Se Darwin fosse CEO"

Se Darwin fosse CEO propõe uma nova forma de compreender a inovação e o futuro dos negócios. Em vez de tratar a inovação como um conjunto de ferramentas, metodologias ou projetos, apresenta-a como uma capacidade essencial das organizações para aprenderem, se adaptarem e evoluírem. Rui Coutinho apresenta-nos o conceito de Metabolismo de Inovação, um modelo original que identifica cinco dimensões e que explica por que motivo algumas organizações conseguem transformar a mudança numa vantagem competitiva, enquanto outras perdem a capacidade de evoluir.



Autor:
Saeko Inui
Ed. Presença

"Mereces Um Abraço"

Às vezes, os pequenos animais que vivem nesta floresta procuram um abraço e uma palavra de conforto.
Mesmo quando os sentimentos mais tristes se suavizam, pouco a pouco, os animais precisam de encorajamento e carinho.
Porque um abraço pode aquecer o coração e a alma.

5G AMARELEJA
DESIGN GRÁFICA EVENTOS PRESENTES TEMÁTICOS PRINTSHOP
WWW.5GAMARELEJA.COM

BACIA 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. EngºLuis 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 Sancas, 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)
- **Tasca Ramos** (R. Catarina Eufémia, 19)
- **Café Lago** (R. Catarina Eufémia)

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

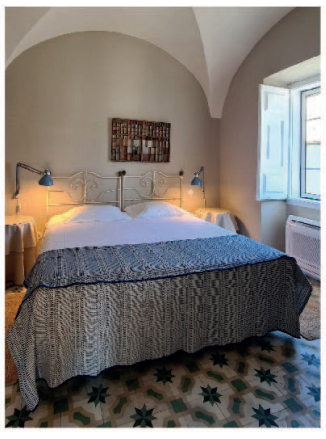
CERVEJARIAS / PETISCARIAS
- **Bar do Núcleo do Sporting** (R. Álvaro Afonso, 41)
- **Adega Bigodes** (R. de Valadares, 20)

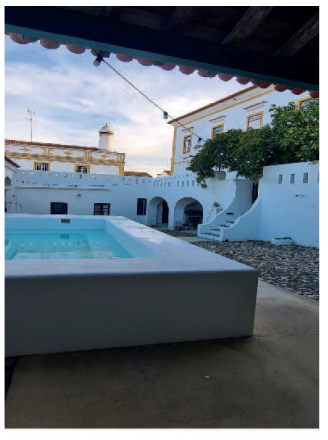
ALDEIA DA LUZ

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



Paragem de Autocarro
Sobral *da Adiça*

ADIVINHAS

1. Porque é que o galo fecha os olhos quando canta?

2. O que é que dá muitas voltas e não sai do lugar?

3. O que é que quanto mais se tira, mais cresce?

4. O que é que nasce verde, vive preto e morre encarnado?

5. O que é que tem asa, mas não voa, tem bico, mas não pica?

6. O que é que entra na água e não se molha?

7. O que é que quanto mais quente está, mais fresco é?

8. O que é que tem quatro pernas e dois braços, mas não se consegue mexer?

9. Qual é o prato que toda a gente faz bem feito, mesmo sem saber cozinhar nada?

10. O pai do Tomás tem cinco filhos: Tatá, Teté, Titi, Totó e ... Qual é o nome do quinto filho?

Soluções na Pág. 32

CONHECE A NOSSA REGIÃO?

1. A que acontecimento histórico e heróico se deve o aditamento "da Restauração", ao nome da freguesia de Santo Aleixo?
A. A recuperação dos antigos olivais romanos na região no séc. XIX
B. À bravura e resistência da população local contra as incursões e tropas espanholas durante a Guerra da Restauração no século XVII
C. Ao acordo de paz assinado entre Portugal e Espanha aqui, no séc. XVIII

2. Das seguintes localidades que compõem a região em estudo, qual delas pertence administrativamente ao concelho de Mourão?
A. Santo Amador
B. Póvoa de S. Miguel
C. Granja

3. Na nova Aldeia da Luz, existe um importante polo cultural destinado a perpetuar a identidade da aldeia submersa. Como se chama?
A. Museu da Luz
B. Ecomuseu da Luz
C. Museu do Alqueva e das Gentes

4. A Igreja de Santo Aleixo destaca-se na arquitetura sacra pela sua traça e história. Que aspetos notável associados a este templo?
A. O seu claustro gótico de grandes dimensões
B. O facto de ser construída em mármore negro de Estremoz
C. A sobriedade da arquitetura religiosa raiana e o forte simbolismo de pertença à comunidade e às lutas da fronteira

5. A freguesia de Granja localiza-se perto da fronteira e do Alqueva. Qual é uma das suas características identitárias no contexto do Concelho de Mourão?
A. Mantém viva uma rica matriz rural, património construído tradicional e proximidade às margens do Alqueva
B. É uma zona dedicada à produção de gado suíno
C. É um polo de atividades de lazer, como passeios de balão, ski aquático, entre outros

6. Sobral da Adiça é uma freguesia que integra o Município de Mou ra. Que tipo de paisagem e atividade agrícola predomina tradicionalmente na envolvente desta localidade?
A. Produção de frutos tropicais, em estufas
B. Vinhas de altitude
C. Vastos olivais, montado de sobro/azinho e a agricultura e pecuária típicas do interior alentejano

7. A freguesia de Santo Amador situa-se no Concelho de Moura. Qual das afirmações descreve corretamente a sua inserção geográfica?
A. Faz fronteira com Espanha
B. Integra o Município de Moura, encontrando-se na vasta planície alentejana perto do Vale do Guadiana
C. Situa-se na margem direita do Guadiana, entre os rios Sever e Mira

8. A Central Solar Fotovoltaica na Amareleja, que já foi a maior central solar fotovoltaica do mundo em potência instalada tem quantos painéis?
A. 95.000
B. 262.000
C. 187.000

9. A freguesia da Póvoa de S. Miguel engloba uma povoação que, após o enchimento do Alqueva, ficou rodeada de água por quase todos os lados, assemelhando-se a uma península. Que povoação é esta?
A. Estrela do Guadiana
B. Estrela do Alqueva
C. Aldeia da Estrela

10. Albuquerque dos Doze é um jogo de tabuleiro ancestral, antecessor do jogo das damas. Onde se encontram três tabuleiros inscritos nas soleiras no exterior de uma Igreja?
A. Igreja Paroquial de Nossa Senhora da Assunção em Safara
B. Igreja Matriz de Póvoa de São Miguel
C. Igreja Paroquial de Santo Amador

Soluções na Pág. 32

ANEDOTAS



- Sabes qual é a diferença entre uma panela e uma sanita?
- Não. Conta-me...
- Bolas! Nunca mais vou comer a tua casa...

O médico ralha com Nelson que sofre do estômago e tem excesso de peso:
— O senhor não tem juízo nenhum! Já lhe disse cem vezes que tem de fazer uma dieta rigorosa: nada de gorduras, fritos ou doces! Se continuar a abusar, o seu estômago não vai aguentar!
Nelson, com um ar muito ofendido, defende-se:
— Ó doutor, o senhor está a ser injusto! Eu agora cumpro a dieta antes de cada refeição!
O médico, confuso, pergunta:
— Como assim, antes de cada refeição?
— Então... eu como a alface e a sopa que o doutor mandou e, só depois de ter a dieta feita, é que como o cozido de grão e o pudim!

Dois compadres estão a beber um copo e o Manuel, num momento de grande desabafo, diz:
— Sabe, compadre Joaquim... prometi à minha Maria que este ano ia deixar de beber vinho e passar a beber só água.
O Joaquim quase que se engasga com o golo que estava a dar, põe o copo no balcão e pergunta, assustado:
— Valha-me Deus, compadre! Como está a correr essa desgraça? Está a conseguir aguentar-se?
O Manuel pisca-lhe o olho, dá uma palmada nas costas do Joaquim e confessa:
— Olhe, compadre... a água custa muito a engolir, mas descobri um truque infalível: bebo o vinho primeiro para anestesiar a língua, e depois a água já entra que nem ginjas! O pior é que me esqueço sempre de beber a água!

RECEITAS DA AIDA

PÃO DE LÓ DA AVÓ GUIDA



Por: *Heidemarie Sutbner Lucas*



INGREDIENTES:
- 8 gemas de ovos
- 6 claras de ovos
- Açúcar – o peso de 4 ovos
- Farinha – o peso de 2 ovos

PREPARAÇÃO:
- Batem-se as gemas com o açúcar até ficarem esbranquiçadas e grossas.
- Juntam-se as claras batidas em castelo, continua-se a bater, e por fim deita-se a farinha e bate-se mais um pouco.
- Deita-se a massa em forma untada com margarina e polvilhada com farinha.
- Leva-se a cozer em forno médio.

CAÇÃO À TERREIRO

POR: PAULA SILVA

(RESTAURANTE "O TERREIRO" PÓVOA DE SÃO MIGUEL)



(para 4 pessoas)

INGREDIENTES:
- 1 Kg de cação
- 80 g de batata
- 4 ou 5 dentes de alho
- 2 pimentos vermelhos
- 2 pimentos verdes
- 1 folha de louro
- coentros q.b.
- azeite q.b. para fazer a cebolada
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- colorau q.b. para dar cor

PREPARAÇÃO
- Fazer a cebolada com o alho e o louro, no azeite, até a cebola ficar meia cozida.
- Laminar os pimentos.
- Temperar o cação com sal e pimenta.
- Colocar no tabuleiro a cebolada com o cação por cima, os pimentos e o colorau, finalizando com os coentros.
- Levar ao forno cerca de 45mn.
- Cortar as batatas às rodelas e cozê-las, para acompanhamento.

GRUPO MULTISERVIÇOS

FERRAMENTAS TINTAS INSTALAÇÕES ELÉTRICAS CANALIZAÇÃO
ELECTRODOMÉSTICOS AR CONDICIONADO
ASSISTÊNCIA TÉCNICA CERTIFICADA
MEDIAÇÃO DE SEGUROS SERVIÇOS DE UTILIDADE PÚBLICA

LOJA 1
Rua do Coro, 23 e 23 A 7885-054 Amareleja
LOJA 2
Lto. da Coutada, Lote 15 7885-282 Póvoa de S. Miguel
Email: multiservicos.amareleja@gmail.com
Tlf: 285 010 319
Tlm: 963 856 409

Jornal Terras de Sol

ONLINE

DESCARREGUE ESTA EDIÇÃO PARA O SEU TELEMÓVEL E ENVIE-A AOS SEUS FAMILIARES E AMIGOS

terrasdesol.pt

Jornal Terras de Sol

SOLUÇÕES DAS ADIVINHAS:

1. Porque ele já sabe a música de cor!
2. O relógio.
3. Um buraco.
4. O carvão.
5. O bule de chá.
6. A sombra.
7. O pão.
8. Uma poltrona.
9. O prato da balança.
10. Tomás (ver início da pergunta).

RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "CONHECE A NOSSA REGIÃO?"

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

RESERVA TINTO 2022

HERDADE MINGORRA



- **CASTAS:** Touriga Nacional, Syrah e Alicante Bouschet

- **ENÓLOGO:** Pedro Hipólito

- **LONGEVIDADE:** 8 a 10 anos

- **ANÁLISES:** Álcool 14%, Acidez total 5,8g/L, pH 3.59

- **SERVIÇO:** Servir a 18 graus centígrados

- **NOTAS DE PROVA:** Mostra cor intensa e aroma a frutos silvestres maduros, com elegante nota floral típica da Touriga.
Na boca, o corpo cheio e carnudo da Syrah é avivado pelo tanino e acidez de Alicante Bouschet, resultando um vinho muito equilibrado, fresco, longo e sedutor.