JORNAL DE ABRANTES
125 ANOS
ja
/ Abrantes / Constância / Mação / Sardoal / Vila Nova da Barquinha / Vila de Rei
/ 0.50€ (IVA 6% incluído)
/ **Diretora** Patrícia Seixas
NOVEMBRO 2025 / Edição n.º 5657
Mensal / ANO 125

ENTREVISTA

ALBERTO PEDRO LOPES. DA MATINAL AO SANTA ISABEL. É UMA MARCA DE ABRANTES

Págs. 02 e 03

EN2

MINISTRO MIGUEL PINTO LUZ ANDOU NA NACIONAL 2 A "VER PARA FAZER"

Pág. 06 e 07

ABRANTES

UTENTES DO CRIA JÁ TÊM UM JARDIM SENSORIAL E UM GINÁSIO AO AR LIVRE.

Pág. 11

PUBLICIDADE
MulieR
ROUPA INTERIOR MASCULINA, FEMININA E DE CRIANÇA
15 ANOS AO SEU LADO
-15% PIJAMAS, ROBES E CAMISOLAS INTERIORES DE CRIANÇA
Triumph Chantelle Copa A a H
sloggi PROMOÇÃO 3+1 GRÁTIS
RUA MONTEIRO DE LIMA, 7 | CENTRO HISTÓRICO | ABRANTES
TEL 241 098 220 | WWW.FACEBOOK/MULIER.PT

SARDOAL

Bombeiros Municipais sopraram velas dos 72 anos

Pág. 08

PUBLICIDADE
"O tamanco"
JUNTO ÀS BOMBAS DA BP
ALFERRAREDE - ABRANTES
969 955 600
• REPARAÇÃO DE CALÇADO •
• PRODUTOS E AFINS •
• ARTIGOS EM PELE •
• REPARAÇÃO DE MALAS E ACESSÓRIOS •
• CHAVES E CHAVES CODIFICADAS •
• CHAVES COMANDO AUTO •
• PORTA CHAVES • COMANDOS •
• MATRÍCULAS •

• ESPECIAL AUTÁRQUICAS 2025 •

Os Executivos saídos das eleições de dia 12 de outubro já estão em funções

Págs. 13 a 20

PUBLICIDADE
MÓVEIS
MOVÍRIS
Móveis . Colchões . Sofás
VÁRIAS PROMOÇÕES E BONS PREÇOS
241 377 494
ALFERRAREDE
Ao lado da SAPEC,
em frente às bombas combustíveis BP

PUBLICIDADE
media ON Grupo
COMUNICAÇÃO SOCIAL
uma nova forma de comunicar.
ligados por natureza.
241 360 170 . geral@mediaon.com.pt
www.mediaon.com.pt
antena 96.7 livre
ja JORNAL DE ABRANTES
Tágide radiotagide.pt
A Rádio dos Bons Velhos Tempos

EDITORIAL /

/ Patrícia Seixas
/ DIRETORA

Só agora podemos dar por terminada a operação Eleições Autárquicas 2025.
Nesta edição, mostramos-lhe todos os resultados, bem como as respetivas tomadas de posse nos seis concelhos da nossa área de abrangência.
Dizer que o ano de 2025 foi exigente, é não dizer nada. Não há adjetivo que descreva o que foi o nosso trabalho nos últimos 10 meses. Sim, leram bem. Foram 10 meses.
Começámos com apresentações de candidatos logo em janeiro. E foi isto o ano todo. Em seis concelhos. Nas eleições mais disputadas e com mais candidatos dos últimos anos. Cobrimos apresentações de candidatos e respetivas listas, fizemos debates, acompanhámos a noite eleitoral e agora, as cerimónias de instalação dos órgãos autárquicos.
Em dois momentos, debates e noite eleitoral, a nossa transmissão foi feita também em imagem, através dos meios digitais da Rádio Antena Livre.
Tudo isto, com o trabalho diário a não sofrer qualquer alteração. Os noticiários na rádio, a cobertura de outros acontecimentos e com a publicação de tudo nas nossas páginas online. Ah, e nunca falhou uma única página no Jornal de Abrantes. Isto sem ter sábados, domingos ou feriados.
Portanto, para quem insiste em criticar o trabalho de dois jornalistas e para quem continua a fazer acusações de parcialidade da nossa parte, aqui fica a minha resposta que tão insistentemente pedem nas redes sociais: o meu silêncio.
Quem me conhece, sabe que não fui feita de paciência. Quem me conhece bem, sabe que apenas respondo às pessoas de quem gosto. Mas aqueles que me conhecem mesmo bem, sabem o que significa o meu silêncio. E por aqui me fico...
Mas como a vida não são só eleições, há mais para conhecer nesta edição do Jornal de Abrantes.
Quem não conhece o Alberto do Santa Isabel? Mas sabe o que é que ele anda a fazer e nas áreas em que está a apostar? O homem não pára e contamos-lhe tudo em entrevista.
E Salomé Guiomar? Sabe quem é? Conheça a jovem que é vice-campeã do mundo em Karaté-do Shotokan.
Apresentamos-lhe também o novo bispo da Diocese de Portalegre e Castelo Branco, D. Pedro Fernandes.
Para a EN2 na região, há algumas novidades. O ministro das Infraestruturas fez o roteiro de Chaves a Faro e o Jornal de Abrantes acompanhou o percurso pelos concelhos da região.
Despeço-me com mais um desabafo: quando é que vamos parar com esta parvoíce de ver luzes de Natal no dia 1 de novembro?

FOTO OBSERVADOR /

Carla Louro vence 1.ª edição de Prémio de Poesia Nuno Júdice

/ Leya

O original "Entra-se na Casa pelo Pátio", de Carla Louro, foi o vencedor da 1.ª edição do Prémio de Poesia Nuno Júdice, no valor de 1.500 euros.

A obra será publicada pelas Publicações Dom Quixote em março do próximo ano e foi a escolhida entre os 222 títulos que se candidataram.

Carla Louro concorreu sob o pseudónimo de Clara Fazenda e "conquistou, por unanimidade do júri, o prémio criado pela Dom Quixote, no âmbito dos 60 anos da editora, com o intuito de prestar homenagem a um dos mais destacados poetas de língua portuguesa", afirmou a editora do Grupo LeYa.

O nome da vencedora foi conhecido esta semana, na livraria Buchholz, em Lisboa.

Segundo o júri, presidido pela poeta e editora Maria do Rosário Pedreira, este é "um livro íntimo, feminino e muito emotivo, embora nunca sentimental, bem como de uma poesia clara, mas não simplista".

Carla Louro nasceu em Santarém em 1969. É licenciada em Arquitetura pela Universidade Lusíada, e trabalha, atualmente, no município de Abrantes.

Entre os seus poetas de eleição estão Nuno Júdice, Ana Luísa Amaral e Adília Lopes.

Há sete anos que Carla Louro pensava reunir os seus poemas num livro, mas só se decidiu a fazê-lo ao ter conhecimento do Prémio de Poesia Nuno Júdice. "Entra-se na Casa pelo Pátio" marca, assim, a estreia literária de Carla Louro.

/ C/ Lusa

AS VOZES DA RÁDIO /

Opinião Antena Livre

O espaço de OPINIÃO na Antena Livre, regressou de férias no passado dia 20 de outubro, com dois novos comentadores, que assim se juntam ao painel de que fazem parte Ana Clara e Nuno Alves (2ª feira); Alexandra Simão (3ª feira); André Grácio e Pedro Grave (4ª feira); Duarte Marques (5ª Feira) e Tiago André Lopes (6ª Feira), sendo este último o único com presença semanal.

Os restantes comentadores estão no ar quinzenalmente, juntando-se agora à equipa, Bruno Tomás à 3ª feira e Vasco Estrela à 5ª Feira.

Bruno Tomás, é licenciado em gestão e membro Partido Socialista (PS), tendo terminado recentemente as funções, por limitação de mandatos, de presidente da União de Freguesias de Abrantes (São Vicente, São João e Alferrarede). Já foi presidente da Comissão Política Concelhia do PS de Abrantes. Foi, nos últimos anos, coordenador da delegação distrital de Santarém da ANAFRE (Associação Nacional de Freguesias).

Vasco Estrela, licenciou-se em direito em 1997, mas conhecemo-lo essencialmente, pelo cargo de presidente da Câmara Municipal de Mação, eleito pelo PSD, entre 2013 e 2025. Antes, já tinha sido eleito como vereador e desempenhado o cargo de vice-presidente da Câmara Municipal de Mação entre 2008 e 2013. Foi também vice-presidente da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo entre 2017 e 2025.

Em janeiro deste ano, foi nomeado vice-presidente da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDR C) com responsabilidade na área da Agricultura e Pescas.

Bruno Tomás e Vasco Estrela estrearam-se como comentadores Antena Livre na emissão especial Autárquicas 2025 que a Antena Livre levou a efeito no passado dia 12 de outubro. Um convite da direção de informação, que foi muito bem recebido por quem naquela noite ouviu a emissão da rádio, ou viu em direto no canal de Youtube da estação emissora. O convite estendeu-se até ao espaço de opinião que ambos aceitaram, tendo já estreado na última semana de outubro.

O espaço de OPINIÃO na Antena Livre, está no ar de 2ª a 6ª feira às 08h30; 10h30; 12h30; 15h00; 18:30 e 23h00

FICHA TÉCNICA **Direção Geral/Departamento Financeiro** Luís Nuno Ablú Dias, 241 360 170, luisabludias@mediaon.com.pt. **Diretora** Patrícia Seixas (CP.4089 A), patriciaseixas@mediaon.com.pt Telem: 962 109 924 **Redação** Jerónimo Belo Jorge (CP.7524 A), jeronimobelojorge@mediaon.com.pt, Telem: 962 108 759. **Estagiário:** Rúben Filipe .**Colaboradores:** André Lopes, Célia Santos, Paulo Delgado, Teresa Aparício, ULS MT. **Cronistas:** Alves Jana, André Pereira, António Colaço, Nuno Alves. **Departamento Comercial**. comercial@mediaon.com.pt. **Design gráfico e paginação** João Pereira. **Sede do Impressor** Unipress Centro Gráfico, Lda. Travessa Anselmo Braancamp 220, 4410-359 Arcozelo Vila Nova de Gaia. **Contactos** 241 360 170 | 962 108 759 | 962 109 924. geral@mediaon.com.pt. **Sede do editor e sede da redação** Av. General Humberto Delgado Edf. Mira Rio, Apartado 65, 2204-909 Abrantes. **Editora e proprietária** Media On - Comunicação Social, Lda., Capital Social: 50.000 euros, Nº Contribuinte: 505 500 094. Av. General Humberto Delgado Edf. Mira Rio, Apartado 65, 2204-909 Abrantes. **Detentores do capital social** Luís Nuno Ablú Dias 70% e Susana Leonor Rodrigues André Ablú Dias 30%. **Gerência** Luís Nuno Ablú Dias. **Tiragem** 15.000 exemplares. Dep. Legal 219397/04 Nº Registo ERC 100783. **Estatuto do Jornal de Abrantes disponível em jornaldeabrantes.sapo.pt** RECEBA COMODAMENTE O JORNAL DE ABRANTES EM SUA CASA POR APENAS 12 EUROS. IBAN: PT50003600599910009326567.

Membro de:

Pode ouvir a entrevista completa no Programa Disto & Daquilo, na Antena Livre, sábado, dia 7 de novembro, ou depois em Podcast, em antenalivre.pt.

Começou como snack. Hoje é uma marca de Abrantes:

Restaurante Santa Isabel

// Alberto Pedro Lopes, 62 anos, nasceu no concelho de Mação, mais propriamente na aldeia da Serra. Em tenra idade veio viver para Abrantes. Hoje é um empresário de sucesso na área da hotelaria, restauração e não só.
// O Alberto é o proprietário do restaurante Santa Isabel, avançou depois para o alojamento local, a Uber, os transferes e prepara-se para concluir um outro projeto, uma quinta com alojamento e outras possibilidades.

/ **por Jerónimo Belo Jorge**

Vamos começar e pela infância. O Alberto nasce em Mação, mas vem ainda criança para Abrantes?

Sim, num pequeno lugar no concelho de Mação que se chama Serra, próximo da Aboboreira e Penhascoso. Vim para Abrantes com quatro anos. Vim para a escola primária, para a "Universidade dos Quinchosos", como se dizia antigamente, e por cá fiquei até hoje.

Fazes a tua vida toda em Abrantes e depois há ali uma altura que resolves abrir um negócio. Começas precisamente com uma pequenina pastelaria ao fundo ou à entrada da Rua de Santa Isabel?

A minha aventura não começou na restauração especificamente e por conta própria. Começou aí sim! mas a influência vem da influência e o gosto pelo negócio. Vem do tempo em que a minha mãe tinha um lugar de frutas na praça, no antigo Mercado Diário, e eu ao fim de semana, sexta e sábado de manhã, sempre que tinha disponibilidade adorava ir para lá ajudar a minha mãe. Depois, alo próximo havia ali o café "Combinado" e que o dono, o Sr. Elísio, convidou-me para fazer ali umas horas à noite. Estava no 10.º ano. Por aí já comecei a pensar um bocado em abrir mais as asas. Houve uma altura que ele me propôs eu ficar com aquilo e ficar a explorar por conta própria. Ainda muito jovem, tinha 20 ou 21 anos, e assumi aquilo.

Mais tarde pôs-se a hipótese de eu poder comprar a pastelaria "Matinal" que era esse espaço nas escadinhas da Rua Santa Isabel, ao lado do Pimpolho. E foi um sucesso tremendo, porque todas as pessoas trabalhavam no centro histórico, bancários, companhias de seguros e comércio tornaram-se clientes.

Na altura não havia tantos espaços abertos no centro da cidade como há agora. As pessoas vinham ali tomar um galão, comer uma torrada, comer um... na altura que apareceram os rolinhos de queijo e fiambre.

Falamos no pequeno-almoço e não só, porque depois à hora de almoço acrescentou-se uma sopa para juntar aos salgadinhos?

Na altura isso até nem existia muito aí na cidade, ou não existia sequer. Tirando as pastelarias que havia no centro da cidade, não havia mais nenhuma casa que se servisse assim. Decidimos começar a ter sopa todos os dias, também era uma tacinha de sopa com um croquete e um cafezinho, uma água e as pessoas faziam a refeição. Acabava por haver ali uma sequência de movimento que começava às sete e meia da manhã.

/ "como fui eu que o abri gostava de ser eu a fechá-lo [restaurante Santa Isabel]"

Depois acrescentou-se uma espécie de esplanada, com duas mesas em cima de uma plataforma e madeira?

As pessoas iam lá e muitas vezes as pessoas chegavam à porta, o espaço estava cheio e nós não podíamos receber mais ninguém. Então pedimos licenciamento para fazer ali uma esplanadazinha.

É aí que começa a nascer a ideia de criar um restaurante?

Não. À medida que o tempo foi passando, ia tentando ajustar a minha ambição em função daquilo que eu percebia do potencial que havia. E com a introdução da sopa percebi haver ali um potencial enorme de servir mais qualquer coisa, porque os clientes estavam ali. Pensei ser capaz de fazer sentido abrir um snack bar, uma casa de refeições rápidas e económicas. Mas onde? Depois comecei a olhar para o espaço. Era uma coisa que eu vinha a ser ali perto também, porque depois a minha esposa tinha que ficar num lado e eu ficar no outro, estarmos ali perto um do outro também. Tive a sorte de aparecer uma casa à venda...

... De habitação?

Sim. Consegui comprar o prédio logo com a ideia de instalar ali o tal snack bar. E recordo-me que Tinha já um ponto de grande divulgação na pastelaria que o "Alberto devia abrir um espaço e não sei o quê." No primeiro dia foi logo uma enchente tremenda. Recordo-me que nem tinha testado muito bem os equipamentos e aquilo no primeiro dia havia coisas que não funcionavam, aquilo foi logo um stress. Um stress para além da minha pouca experiência na área de servir refeições. Foi este de facto o arranque do restaurante. E mantive a pastelaria aberta.

E começas com as refeições rápidas, nada de cozinha típica?

Na altura não, era mesmo só para fazer o complemento à "Matinal". Depois surgiu ali um episódio que foi o meu ponto de viragem para aquilo que a casa trilhou a seguir. Na altura o presidente da Câmara, Nelson de Carvalho, e a Região de Turismo dos Templários, presidida por Francelina Chambel, organizou o primeiro Festival de Gastronomia da região de turismo dos Templários nos pavilhões do NERSANT, em Torres Novas. Presidente Nelson convidou-me para ir representar o Concelho de Abrantes nesse festival de gastronomia. Era tudo muito básico, mas era cozinha feita com amor, com coração, cozinha de conforto. Na atribuição dos prémios, nós ganhámos o primeiro prémio. E recordo-me que foi com um prato de nabos com feijão-frade (como se fazia antigamente aqui nas aldeias da região) e acompanhava com uma coisa que ninguém ainda, porque era novidade em Portugal, achigã. E quem nos entregou o prémio foi presidente do júri, que era o Zé Quitério, a grande referência dos críticos de gastronomia em Portugal, escrevia no Expresso. Eu subo ao palco e ele, ao entregar-me o prémio disse-me assim: "como é que é possível você, com este tipo de comida chamar-se snack. Com uma casa destas, você mude a designação para restaurante, faça mais comidas destas." Quando ele me diz isso, pensei, "isto é capaz de fazer sentido."

Mas é aí que decides ir para a comida mais típica, é nessa altura de mudança de nome e desta estratégia e deste pensar mais à frente que começas a pensar naquilo que é o Santa Isabel?

Uma foi o prémio (...), mas depois houve outra, que foi uma formação promovida pela Associação Comercial, o "Dinamizar". Eu pensava assim: "não posso vender as coisas muito caras porque depois não há clientes para consumirem". E eles (formadores) diziam-me: "tens de vender as coisas mais caras, mas comprar melhores produtos. Porque se tu tiveres mais qualidade, as pessoas vêm, podem não vir tantas vezes, mas vêm e dizem bem." Este foi o caminho, obviamente associado a uma política de divulgação, de comunicação. Há ali um trabalho todo de retaguarda, feito por pessoas competentes, e foi isso que nos fez entrar depois mais tarde no Guia Michelin.

E aí começas a ir buscar os acompanhamentos e os pratos mais típicos?

Também potenciar um bocado o facto de Abrantes, como toda a gente sabe, é o último concelho da província do Ribatejo, que faz fronteira com a Beira Baixa e que faz fronteira com o Alentejo. Mistura-se tudo aqui. Porco preto na telha, migas de espargos, migas da alheira, migas de feijão com couve, esparregado de espinafres, o arroz ►

► malandrinho de feijão com os filetes de polvo que é o nosso grande ex-libris.

Tens a noção também de que, para lá da comida, o Alberto também acrescenta aqui um valor diferente ao restaurante?

É uma marca muito forte. Tenho consciência disso, porque primeiro faço aquilo que gosto. Sou feliz todos os dias a fazer este trabalho. Há dias eu estava a falar com uma pessoa que eu estimo muito (António Zambujo), e estava a dizer-lhe, "porquê é que tu estás sempre a dizer que o meu restaurante é um dos melhores do mundo?" Ele, quando atuou aqui em Abrantes, disse que os abrantinos tinham a sorte de ter um dos três melhores restaurantes de Portugal, em Abrantes. Ele diz-me assim, "tu és tonto? Não percebes que a tua presença, (a forma como tu lidas com as pessoas, valoriza muito tudo aquilo que lá está.

E como recordas a noite em que o Presidente Marcelo veio jantar ao Santa Isabel?

A presença do Sr. Presidente da República, foi dos quatro ou cinco grandes momentos que eu tive no restaurante. E há uma coisa muito gira, das mais giras que tive. Com o Sr. Presidente da República foi fantástico, porque ele ficou com o meu telefone na mão para falar com uma pessoa amiga. Deixei lá o telefone e vim para o rés do chão, porque o restaurante estava cheio. Quando voltei à sala do primeiro andar, passados uns 15 minutos, o Sr. Presidente da República dizia-me "oh colega, chega aqui ao pé de mim, amanhã, tens uma reserva para duas pessoas". Eu perguntei, mas como Sr. Presidente?" E ele respondeu: "então o telefone ficou aqui e atendi e era uma reserva."

Entretanto, o negócio deixou de ser apenas restauração e entras na hotelaria, com o alojamento local, que, atualmente, já tem alguma dimensão?

Sim, e ocupa mais tempo porque são vários os espaços. Sim, tem alguma dimensão. Tem muito a ver com o crescimento dos meus filhos. Na altura tinha o restaurante solidificado, a vida tranquila, e surgiu a hipótese de comprar dois apartamentos no centro da cidade. A minha filha trabalhava num hotel em Lisboa, era diretora de eventos num hotel no Parque das Nações, disse-me que podíamos abrir aí um alojamento local.

Ainda antes do boom?

Sim. Comprei e remodelei os apartamentos e meti-os no alojamento local, nas plataformas. Eu não percebia nada daquilo, na Booking, no Airbnb. Mas a minha filha insistiu "vamos embora para a frente." Portanto, basicamente foi ela que me montou aquele negócio. Os alojamentos locais têm um problema difícil, que é a questão das limpezas. Não podemos ter uma empregada a tempo inteiro, porque a dimensão é pequena, mas temos de ter alguém que tenha a disponibilidade, sempre que precisamos.

A partir do momento em que se ganha a dimensão, depois ganha-se a escala e cria-se uma estrutura própria, que é a que eu tenho nesta altura, para que o negócio esteja autónomo e ande só por ele. Começou muito bem, sempre a trabalhar bem, sempre cheio, depois abrimos mais um, depois abrimos mais outro, depois abrimos em Constância, Depois abrimos mais três.

/ "O marido queria ir ao restaurante do Alberto e a mulher ao Santa Isabel!"

Quantos AL são nesta altura?

Sete ou oito por aí. Já têm a tal escala. E também fomos crescendo à medida que o mercado foi pedindo. Felizmente Abrantes tem crescido muito. Para além do turismo ter crescido muito, Abrantes tem um tecido empresarial fantástico. Abrantes permite ocupar, de segunda a sexta-feira com o turismo corporate, o turismo empresarial, e ao fim de semana para os turistas. Tive quatro jamaicanos, dois casais, que vivem em Londres que vieram a Abrantes para comprar cá uma casa. No restaurante tenho muitas noites que quase não se fala português.

É o olho para o negócio que depois abriu a perspetiva da Uber?

A Uber foram também os meus filhos que puxaram por mim.

Mas, porque não havia?

Não havia, não. Não havia nenhum carro de Uber em Abrantes quando eu comecei e foi difícil porque poucas pessoas, tirando o pessoal mais novo que andava a estar na universidade em Lisboa, aquelas pessoas que vão com mais regularidade aos grandes centros, é que tinham a aplicação. E no início os taxistas não lidaram muito bem com o aparecimento da Uber. Tive algumas chatices com alguns. Isto dá para todos, não vale a pena andar com truques e encostar carros à porta e coisas do género. Começámos com um carro, depois dois, depois três, com um motorista, com dois, com três, com quatro, com cinco, com seis. E neste momento vamos iniciar uma parceria, vamos ter um carro em Lisboa com uma pessoa que é da Abrantes, que se integrou na nossa frota, com a viatura dele.

> Com o Presidente da República foi fantástico. Ele ficou com o meu telefone na mão (...) e atendeu uma chamada. Era um cliente a fazer uma reserva e foi ele que atendeu...

É um negócio que não é de grandes margens que tem que ser gerido com muita minúcia, com muito olho em cima para as coisas funcionarem.

Voltamos aqui à escala?

Sim. Se eu tiver 15 ou 20 ou 30 carros, dá uma outra margem de manobra do que ter só 2 ou 3.

Entretanto, na área dos automóveis há um outro negócio que foi mais recente, os transferes. O que é isto?

Quando começámos com a Uber, essa ideia já estava presente, porque a ideia da Uber também era poder financiar um investimento num negócio de crescimento mais lento. É o transportar as pessoas, através de marcação, de um local para o outro. Nós temos parcerias, nós já trabalhamos com as maiores empresas de Abrantes nos transportes. Por exemplo, Vale Ferreiros, área do turismo equestre. Eles recebem muitos estrangeiros, muitos nórdicos. As pessoas chegam ao aeroporto a Lisboa e precisam de ser transportadas para Abrantes. E daí nós termos também uma carrinha de nove lugares, de chassi longo, porque eles, por exemplo, vêm sempre com malas grandes por causa das botas de montar e outros acessórios. Há que adaptar, tem que ser tudo adaptado.

Como é a gestão dos vários ramos?

A minha filha faz uma gestão dos carros e o meu filho faz a gestão das casas. Ambos fizeram formação em turismo. Quando nós partimos para este negócio, da Uber, foi um bocado já com o olho no negócio dos transferes, porque não há nenhuma empresa aqui com carrinhas de nove lugares.

Mas o restaurante continua a servir o arroz malandrinho de feijão com os filetes de polvo...

Continua, sim. Felizmente tenho dois filhos competentes, que me libertam muito. Estou ali há 32 anos, tenho 62, estou lá eu e está a minha mulher, eu não quero andar com ela a ganhar dinheiro e depois levá-lo para a farmácia a seguir. Portanto, tenho a consciência de que um dia destes vou ter que cortar o cordão umbilical com o restaurante. Honestamente, como fui eu que o abri gostava de ser eu a fechá-lo. Era uma forma também boa de perpetuar o nome do Restaurante Santa Isabel.

Mas é a marca? O Alberto e o Santa Isabel são a mesma coisa?

Acho que se confundem. Já assisti uma vez uma coisa muito gira: uma discussão, à porta, que está sempre fechada, entre marido e mulher. O marido queria ir ao restaurante do Alberto e a mulher ao Santa Isabel. Então saí e disse "sou o Alberto e podem entrar no Santa Isabel."

Antes de começarmos esta entrevista ficámos a saber que há uma nova paixão?

Nunca foi segredo para ninguém, não fiz segredo que conseguimos adquirir um espaço com 15 hectares, aqui no Conselho da Abrandes, onde estamos a entrar numa outra, nos alojamentos também, mas numa vertente um pouco diferente.

Dos 15 hectares, para 9,5 fiz um contrato de exploração com uma empresa de madeiras.

E nos restantes 5 hectares e meio?

Vedei com cercas de dois metros de altura e, cerca de três ha, fizemos um abrigo para animais e vamos ter lá garranos, gamos, um pónei, umas ovelhas, umas cabras. A quinta tem uma tem casa, vai ter um T2 e vai ter um bungalow. Permitirá albergar dois casais que tenham filhos e quererem fazer um fim de semana. Os meninos podem dormir na casa ao lado dos pais. Depois também tem um lago que foi feito de raiz com 180 metros quadrados, tem uma piscina, 10 por 5 metros, e tem uma zona de contemplação onde vamos instalar uma pérgola com uma mesa para cerca de 30 pessoas. Acrescentámos uma copa para diversificar mais a oferta. Imagina uma empresa que queira alugar espaço para qualquer um evento particular, privado. As pessoas podem estar a jantar e a dez metros andarem ali, os cavalos a correr. Acho que há ali uma interligação com a natureza.

Quinta pedagógica ou mais um alojamento rural?

A Quinta Pedagógica entende-se mais como uma quinta que as crianças possam visitar e interagir com os animais. Até pode acontecer e se calhar até pode partir de nós a iniciativa de convidar algumas escolas a irem lá, a passarem lá um bocado. Isso era o que eu gostava que aquilo fosse, de facto. Mas não, acho que é arrojado demais.

Proteção Animal em Abrantes reforçada

// O Centro de Recolha Oficial (CRO) intermunicipal de Abrantes, Constância e Sardoal, que é como quem diz o Canil/Gatil passou a ter duas novas respostas. Uma viatura para recolha de animais abandoados ou feridos e uma sala para cirurgias ou esterelizações.

É um reforço grande na proteção animal nestes concelhos, com maior incidência em Abrantes, onde a viatura vai atuar preferencialmente, embora possa dar apoio aos outros dois concelhos.

Este reforço de serviços, junta-se a outras melhorias que têm vindo a ser desenvolvidas nas instalações, que tiveram um aumento de boxes para receber mais animais, uma nova cobertura para dar mais qualidade e resguardar os animais resgatados. Paralelamente foram criados espaços para receber gatos e, já com dois anos, foi criado uma zona exterior de recreio, onde os cães, em grupos pequenos, são levados para passear e brincar, numa espécie de parque para que não fiquem o tempo todo fechado e possam "socializar".

Quanto a esta viatura tem boxes para recolha de animais abandonados, mas também pode servir para recolher animais feridos ou até mortos. Vem, por outro lado, dar melhores condições aos técnicos que trabalham no canil.

/ Canil tem mais condições para os animais e processo de adoção demora 24 a 48 horas

A decisão de alocar uma ambulância de transporte de doentes em fim de vida ao CRO foi de meados de abril de 2023. O certo é que a viatura pode, finalmente, constituir um reforço, e de peso, no trabalho do CRO.

Outras das melhorias, resultado de uma candidatura a financiamento junto da Direção-Geral de Veterinária, foi a criação de uma sala de cirurgia para animais. Agora, a veterinária municipal, Inês Grilo, pode fazer as esterelizações de animais ou o tratamento de animais feridos. Há nota de que o CRO pode fazer entre 6 a 8 cirurgias de esterilização por cada manhã, o que está a acontecer com os gatos das muitas colónias existentes no concelho de Abrantes. Os gatos são recolhidos e depois das intervenções são devolvidos aos seus habitats.

Manuel Jorge Valamatos disse ainda que o canil tem uma arca de dimensões consideráveis para poder guardar cadáveres de animais que são recolhidos já mortos para depois poderem seguir para uma empresa que faz a incineração.

Para o futuro, o autarca de Abrantes, referiu que está a ser preparada uma outra candidatura para colocação de bebedouros automáticos nas boxes dos animais e teve um pedido de alargamento do gatil, com um espaço de terra e erva para que os gatos possam ter zonas livre e naturais, com terra e plantas.

Neste momento, a 30 de outubro de 2025, o canil tem 110 cães e 20 a 30 gatos. Mas é um serviço sempre muito dinâmico, porque pode haver um grande número de adoções, mas igualmente grande número de entrada de novos animais.

No que diz respeito aos gatos o há, por esta altura, cerca de 80 colónias de gatos registadas no concelho e outras 60 em lista de espera. Cada colónia tem 6 a 8 ou 9 gatos. E o que o Município está a fazer para estancar um crescimento desproporcional destas colónias é a esterilização dos animais.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

PUBLICIDADE

DACIA
SERVICE

AO FAZER A MANUTENÇÃO NA MERCAR

MAKE IT LAST**

*Garantia Dacia ZEN: 1 ano de garantia para o seu Dacia por cada revisão que faça na marca. Cobertura máxima de 7 anos ou 150.000km (o que primeiro ocorrer). Exceto táxis, TVDE, escolas de condução, RAC e Entidades públicas. Consulte a elegibilidade e condições.
** É PARA DURAR

Ministro Miguel Pinto Luz andou na Nacional 2 a "Ver Para Fazer" e passou na região

// Sob o mote "Ver Para Fazer", o ministro das Infraestruturas percorreu a Estrada Nacional 2, de Chaves a Faro. Esta deslocação resultou de um desafio lançado em julho pela Associação de Municípios da Rota da Estrada Nacional 2, tendo sido adiado para depois das eleições autárquicas.

Na Sertã

O roteiro, na manhã de quinta-feira, 23 de outubro, teve início na Sertã, junto do marco quilométrico 345, onde Miguel Pinto Luz foi recebido por Carlos Miranda, presidente da Câmara Municipal da Sertã. Do autarca, o ministro ouviu acerca da situação da EN238, tendo Carlos Miranda destacado a urgência de avançar com o processo. Miguel Pinto Luz comprometeu-se a agendar uma reunião de trabalho com os municípios da Sertã, Oleiros e Ferreira do Zêzere, para "abordar este tema", sublinhando que "falta garantir a continuidade entre a A13 e o Fundão".

Em Vila de Rei

Paragem seguinte: Centro Geodésico de Portugal. E se na recente visita do ministro o tema tinha sido a habitação, desta feita, Paulo César Luís falou de acessibilidades e de um projeto pensado há muito. "O novo heliporto que vai servir serviços de emergência e que precisa de uma acessibilidade da Nacional 2. É isso que levo na bagagem como reivindicação, mas o dossiê ser-me-á entregue".

Questionado sobre a criação de um heliporto em Vila de Rei, Paulo César Luís confirmou que "é um investimento que temos vindo a trabalhar desde o anterior Executivo e que já tem quase todas as aprovações necessárias e os parceiros necessário", disse o autarca. O projeto para um heliporto "é muito próximo da Associação de Caça e Pesca".

O presidente da Câmara Municipal de Vila de Rei focou ainda outras questões que se relacionam com a EN2, "reivindicações com muitos anos", como referiu, nomeadamente "as acessibilidades à freguesia da Fundada, principalmente à aldeia da Silveira, os acessos à Bica da Milriça, o acesso à Associação de Caça e Pesca e, assim, também àquilo que vai ser o heliporto, bem como à própria aldeia da Milriça que precisa de um ajustamento".

A comitiva seguiu depois para o icónico Marco Central da Estrada Nacional 2, localizado ao km 369,63. Miguel Pinto Luz gostou do que ali foi feito, deixou uma sugestão de segurança, prontamente atendida pelo Município e seguiu viagem, pelo itinerário original da EN2.

Em Sardoal

Na Biblioteca Municipal de Sardoal, o ministro chegou à fala com o presidente da Câmara de Sardoal mas, neste caso, por videochamada, visto Miguel Borges se encontrar ausente do país. Miguel Borges agradeceu ao governante "por estar a fazer esta viagem", considerando que a Nacional 2 "é um projeto fantástico que merece realmente a visibilidade que o senhor ministro lhe está a dar".

Questionado sobre o trajeto original da EN2 que tinha acabado de percorrer, o governante assumiu que "gostei muito (...) é uma paisagem absolutamente idílica e espetacular, aconselho todos a fazer".

A foto da passagem pelo Sardoal, foi tirada no Marco da EN2 que se encontra no Parque de Merendas do Ribeiro Barato, tendo Miguel Pinto Luz ainda apreciado o painel de azulejos que ali se encontra com o intuito de enaltecer os Tapetes de Flores que decoram as Capelas da Vila na Semana Santa e Páscoa.

Em Abrantes com Miguel Pinto Luz...

E se em Sardoal não houve referência a qualquer questão que se prenda com a Nacional 2, ao entrar no concelho de Abrantes, o ministro tomou logo contacto com o primeiro problema relacionado com a estrada. O encontro com Manuel Jorge Valamatos foi junto ao Tejo, no Aquapolis Sul. Aí, tal como se adivinhava, a conversa do ministro com o autarca de Abrantes foi mais demorada.

Miguel Pinto Luz demonstrou ter conhecimento das reivindicações do presidente da Câmara de Abrantes e, ao Jornal de Abrantes, falou dos "três temas fundamentais que foram abordados aqui".

E começou pela estação. "A procura do passe ferroviário é cada vez maior, tem sido um sucesso, a CP está a bater todos os recordes históricos, mas agora temos que fazer o investimento necessário nas estações e no apoio nas infraestruturas de apoio". Depois, Miguel Pinto Luz lembrou que "a Nacional 2 tem muitas zonas urbanas. Temos muitos troços urbanos que já foram desclassificados e fazem parte da gestão dos municípios, aqui ainda não foi", referindo-se à Avenida António Farinha Pereira, desde as rotundas da A23 do Olho de Boi, em Alferrarede.

"E temos aqui um problema", disse o ministro. "É que a IP, hoje, está impedida de fazer passeios nas estradas nacionais, mesmo em zonas urbanas. E ao que chegámos aqui, eu, o senhor presidente das Infraestruturas de Portugal e o senhor presidente da Câmara, é que vamos tentar encontrar uma solução para, rapidamente, pelo menos de uma forma faseada, a Câmara possa intervir do lado dos passeios e depois pensarmos de uma forma mais estruturada toda a transferência", garantiu.

> Paulo César Luís confirmou que [o heliporto] "é um investimento que temos vindo a trabalhar desde o anterior Executivo e que já tem quase todas as aprovações e parceiros necessários"

Miguel Pinto Luz levantou ainda "um outro tema importante", que é o facto de Abrantes "parecer uma cidade a dois tempos". Ou seja, a tão falada cota 35. "Temos uma margem que tem um desenvolvimento e outra que tem outro desenvolvimento. Muito a ver com o ordenamento do território, muito a ver com a Agência Portuguesa do Ambiente, muito a ver com o PGRI (Planos de Gestão dos Riscos de Inundações). Levo também aqui um recado para a minha colega do Ambiente, para repensarmos".

Mas faltava uma questão. E o IC9? Quando é que vai sair do papel?

"Houve uma decisão da RCM 69 de 20 de março deste ano, que o colocou como uma infraestrutura prioritária. Agora, há uma nova RCM (Resolução do Conselho de Ministros), já em processo legislativo, para dotar a IP da capacidade de poder desenvolver projetos e estudos de cerca de 25 milhões para todos estes projetos que estão na RCM 69. Portanto já não está no papel, as coisas estão a andar, ou seja, antes eram planos, agora não são planos, agora são decisões, definem prioridades e a IP está mandatada para os fazer e nós queremos concretização, isso é que é fundamental".

Consultada a RCM 69/2005, pode ler-se, no ponto 3: "determinar que a IP, S. A., promova os estudos tendo em vista a materialização das seguintes vias rodoviárias", acrescentando a alínea h: "IC9 - Abrantes (A23)/Ponte de Sor (IC13)".

Mas e a ponte? Miguel Pinto Luz não se furtou à questão mas lembrou que as coisas não se fazem de um dia para o outro.

/ Município de Sardoal

/ Em Sardoal, aconselhou todos a fazer a EN2 pelo itinerário original

/ Em Vila de Rei, há um heliporto nos planos do Município

/ Município de Abrantes

/ Em Abrantes, o IC9, a desclassificação da EN2, as estações ferroviárias e a Cota 35 foram os temas que Miguel Pinto Luz prometeu olhar com atenção

... e com Manuel Jorge Valamatos

O Jornal de Abrantes ouviu depois Manuel Jorge Valamatos que descreveu este encontro «informal» com o ministro como "um momento de esperança, mais um momento de esperança". O presidente da Câmara de Abrantes lembrou as várias reuniões que já teve com o ministro e as várias questões que urge resolver no concelho. "Desde logo o IC9, a questão da zona industrial do Tramagal e de todas as empresas que ali estão instaladas e a importância de conseguirem escoar os seus produtos, resultado da sua dinâmica, da sua atividade, de poderem escoar para a A23 de forma mais segura, mais célere, mais competitiva... portanto, a questão do IC9 para nós é um assunto absolutamente estruturante para a região e no qual nos vamos continuar a bater todos os dias", disse.

Das palavras do ministro das Infraestruturas, disse ser "um sinal de esperança (...) a referência que faz de que, obviamente, a questão da conclusão do IC9 e esta nova travessia é um assunto que está em cima da mesa, que está dentro dos planos do Governo para ser executado. E aquilo que o senhor ministro diz é que, na verdade, como eu e como muitos, estamos fartos de promessas, queremos a concretização e eu fico aqui com a esperança e com confiança que o senhor ministro das Infraestruturas, Pinto Luz, consiga verdadeiramente concretizar. Nós cá estaremos para colaborar em tudo aquilo que seja necessário, tendo em vista esta concretização de uma via tão estruturante para Abrantes e para a região, como é a conclusão do Ic9".

Já no que diz respeito à desclassificação Avenida António Farinha Pereira, o autarca de Abrantes declarou que o tema foi abordado. "Falámos da Estrada Nacional 2, claro, da António Farinha Pereira. É a Estrada Nacional 2, ela não nos pertence, nós já quisemos em vários momentos desclassificar esta estrada, mas como é o corredor do IC9, a Infraestruturas de Portugal não tem permitido esta desclassificação". Manuel Jorge Valamatos assumiu que disse a Miguel Pinto Luz que "estamos disponíveis e queremos agarrar esta estrada, tornando-a municipal. E para quê? Para requalificar com ciclovias, com zonas de passeios, qualificar inclusive com a iluminação pública, resolver as questões das águas pluviais ali junto ao Olho de Boi". Mas, como lembrou o edil, "nós para termos projetos, ou melhor, para executar quaisquer que sejam os projetos que, inclusivamente, estamos a desenvolver numa das partes desta estrada, para fazermos candidaturas a fundos comunitários ou mesmo para fazer qualquer investimento, esta estrada precisa estar desclassificada ou, como alternativa, podemos fazer um acordo com as Infraestruturas de Portugal. E foi isso que ficou acordado aqui também com o presidente das Infraestruturas de Portugal, estabelecer um acordo. Vamos iniciar, seguramente em breve, negociações para conseguir desclassificar ou acordar de forma a que possamos intervir na Estrada Nacional 2".

Outro tema que Manuel Jorge Valamatos tem levado à Infraestruturas de Portugal e ao ministro, prende-se com a requalificação do Largo da Estação. Mas não só.

"Falámos das estações ferroviárias e falámos dos transportes públicos de uma forma geral. O que é verdade é que tem havido, de facto, um grande incremento da utilização dos transportes públicos, mas temos de dar condições depois aos seus utilizadores, quer na rodovia, quer nos nossos autocarros, quer nos comboios. E a estação do Rossio, a estação de Alferrarede e a estação do Tramagal são três estações muito relevantes na nossa participação do nosso dinamismo local. Queremos que a estação do Rossio, na freguesia de São Miguel do Rio Torto/ Rossio ao Sul do Tejo, a estação do Tramagal e a estação de Alferrarede possam ter condições de segurança e mobilidade bastante com uma requalificação". A estação de Alferrarede está nos planos porque "agora também tem esta importância com a construção da nova Escola Superior de Tecnologia, dentro do Parque de Ciência e Tecnologia".

Assunto que não diz respeito às Infraestruturas mas que implica com a Habitação, é a Cota 35 que, como explicou o ministro, tem a ver com o PGRI, que é o Plano de Gestão dos Riscos de Inundações. Manuel Jorge Valamatos tem batalhado contra a referida cota e disse ao Jornal de Abrantes que "o senhor ministro aqui percebeu e leva também o recado à sua colega do Ambiente, porque isto é um atentado à moralidade. Peço desculpa pelo exagero da expressão, mas é mesmo provocatório, porque na verdade, há mais de 30 anos que não existe cheias aqui em Rossio ao Sul do Tejo, em Rio de Moinhos, em Alvega... o Tejo, quando está muito cheio, atinge cotas muito baixas e toda a zona sul do concelho e a zona também de Rio de Moinhos sofrem muito com os impactos da Cota 35".

O presidente da Câmara de Abrantes comunicou que "temos vários investimentos que podiam ter sido concretizados na margem sul e eles não acontecem porque as restrições que são colocadas pela Agência Portuguesa do Ambiente e pelo Ministério do Ambiente, são incríveis. Em questões de edificação urbanística "os condicionalismos que se colocam para a requalificação de casas... é por isso que no Rossio ao Sul do Tejo, em particular, se vê muitas casas degradadas. É porque os seus proprietários quase que não lhe podem mexer e quando vão para mexer, têm montes de condicionalismos. Isto também quer dizer que propostas para a localização de grandes superfícies, para a localização de empresas, têm sido ao longo de muitos anos altamente condicionadas com estas regras do Ministério do Ambiente e nós queremos, e vamos lutar até ao último minuto, pela alteração destas regras que não fazem sentido nos dias de hoje. Lutaremos até ao último minuto para alterar esta lei que condiciona o nosso desenvolvimento", garantiu Manuel Jorge Valamatos.

/ **Patrícia Seixas**

PUBLICIDADE

Bombeiros Municipais sopraram velas dos 72 anos

// Foi um domingo de festa, de condecorações e de recados. Foi a comemoração dos 72 anos dos Bombeiros Municipais de Sardoal.

/ A homenagem a bombeiros é sempre um momento de emoções

E é sempre um momento de presença de ex-bombeiros e familiares dos operacionais da corporação numa celebração que culmina com um almoço convívio e, sempre, com muita amizade entre que anda "nesta vida".

A cerimónia começou com o comandante Nuno Morgado a fazer as honras da casa, com uma mão-cheia de agradecimentos, de alguns recados e também de projeção do futuro.

Numa semana em que houve um acidente grave no concelho, com encarcerados, e, apesar de ser outubro, com dois incêndios, um Sardoal e outro em Abrantes, que se transformaram em ocorrências esgotantes, celebrar a corporação é ter de agradecer aos operacionais de dela fazem parte.

"Quando somos chamados fazemos a diferença. É nestes momentos que nos devemos lembrar da importância que temos na vida das pessoas da nossa comunidade", vincou Nuno Morgado, que disse não se querer alongar a falar do futuro, face a um novo ciclo que se avizinha, em termos autárquicos.

Mas, o comandante dos Municipais de Sardoal, destacou depois a presença da corporação em ocorrências no norte e centro do país, a que juntou ainda o Alentejo.

O primeiro recado teve uma introdução. Nuno Morgado, disse que "no Médio Tejo verifica-se o modelo de Proteção Civil a funcionar bem. Mas estive presente em operações noutras zonas e vi um país a duas velocidades. A nossa sub-região (Médio Tejo) tem uma forma diferente de atuar. Não considero correto que alguns que possam não estar a fazer o trabalho de forma correta ponham em causa o trabalho de outros que o fazem bem. Será um caminho virem ao Médio Tejo ver o que de bom é feito."

Depois não teve problemas em

/ Nuno Morgado, comandante Bombeiros Municipais de Sardoal

criticar os que vieram a público apontar o dedo aqueles que estão no comando da Proteção Civil "queimando-os vivos como se fossem os únicos responsáveis do que aconteceu (incêndios). A culpa não é do homem vestido de azul. Mas não está tudo bem. Sou dos maiores críticos da ANEPC. Não compreendo porque não apoiam todos os corpos de bombeiros de forma igual. Porque somos descriminados? Este deverá ser um dos trabalhos da liga dos bombeiros portugueses."

Nuno Morgado apresentou depois algumas preocupações em relação à sua corporação, com a necessidade de ocupar as vagas do quadro de pessoal e da necessidade de revisão dos seguros e da regulamentação da atividade dos bombeiros não profissionais.

"Nas infraestruturas vamos iniciar as obras na casa da Proteção Civil, mais de meio milhão de euros de investimento" explicou o comandante frisando que em 2026 haverá uma nova ambulância socorro, 80 mil euros suportados pelo município, e no próximo mês entrará ao serviço um novo veículo de operações, com módulo de combate a incêndios rurais, num investimento superior a 300 mil euros suportados por uma candidatura da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo. Disse Nuno Morgado que fica a faltar um veículo de comando novo.

Num final de ciclo, agradeceu ao ainda presidente, Miguel Borges, por tudo o que fez pelo corpo de bombeiros de Sardoal e pela "confiança que me deu, em 2014, para assumir o comando dos Bombeiros do Sardoal. Entendo que o novo executivo deverá trabalhar com as equipas que entender. Após a tomada de posse o meu lugar fica à disposição do novo executivo, mesmo que a comissão de Serviço só termine em março."

Entre as várias distinções com medalhas de serviço, a Liga dos Bombeiros de Portugal entregou crachás de ouro aos bombeiros: Herculano Soares Lopes, Luís Mano e João Simples Ribeiro.

O comandante Nélio Gomes, representante da Liga dos Bombeiros Portugueses, evocou o lema "Vida por Vida" com a mensagem que "os bombeiros são parte essencial do socorro salvamento e assistência das nossas comunidades. São heróis por conta própria, agarrados às suas missões. Devem merecer atenção e o respeito de todos."

David Lobato, comandante sub-regional da ANEPC, começou por agradecer ao sustentáculo da corporação, os operacionais de Sardoal com uma nota particular para as famílias que, muitas vezes, sofrem mais do que eles próprios.

"Que a vossa missão comece e termine sempre com segurança" vincou David Lobato que depois disse ter sido um ano, no Médio Tejo, dos melhores, ou seja, 2025 é o segundo ano com valores menores em ocorrências e com menos área ardida nos últimos dez anos. Até ao dia 19 de outubro havia um registo de 222 ocorrências e 165 hectares de área ardida.

Mas também David Lobato deixou uma mensagem forte, para que não se avalie o ano pela área ardida, quando, por exemplo, 60 por cento dos incêndios na região são criminosos.

E acrescentou que "o que vem a 'lume' pelo 'comentadeiros' como a culpa sendo sempre da Proteção Civil na supressão (combate) deveria ser avaliado por todo o sistema e não apenas pelo combate."

vid Lobato, comandante sub-regional ANEPC Médio Tejo

David Lobato deixou ainda uma palavra de reconhecimento pelo trabalho do presidente da Câmara de Sardoal, Miguel Borges, a quem reconheceu o trabalho e a disponibilidade para estar ao lado dos bombeiros. "É um líder e um pilar da Proteção Civil. Olha para o futuro da Proteção Civil com uma clareza enorme e sem pés de barro."

O autarca de Sardoal, Miguel Borges, esteve na sua última cerimónia pública como autarca. E tal como sempre, foi direto nas palavras, ao reconhecer

um enorme "respeito pelas associações humanitárias", mas a defender o que considera ser o melhor modelo de bombeiros, sendo o misto, com o envolvimento das Câmaras Municipais. "Há muitas apostas em festas e às vezes não se aposta nos bombeiros."

"Tenho a honra de ser presidente do município que tem um dos melhores comandantes dos bombeiros do país", disse, referindo-se a Nuno Morgado, para depois vincar as boas relações com o comandante sub-regional.

Depois mais um recado do Sardoal para Lisboa: "Ao longo de muitos anos os azuis e vermelhos (bombeiros) era a mesma coisa. Este ano vi coisas que não gostei de ver, em alturas em que não deveria ver. Senhores apaguem esse fogo, resolvam esse acidente. Bombeiros resolvam esta situação. Ponham juízo na cabeça de alguns políticos."

"Dos incêndios, vou levar para a vida, momentos fundamentais. Lembro-me de um incêndio, em S. Simão, em que havia fogo por todo o lado. E, com o comandante Nuno Morgado, passamos pelo meio do fogo. Não vos peço que sejam heróis, mas precisamos de homens e mulheres competentes", concluiu o presidente da Câmara de Sardoal na sua última presença numa cerimónia pública.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

PUBLICIDADE

37ª FEIRA DO LIVRO
18 a 23 Novembro
Cineteatro Municipal de Constância 2025

18-21
Entre as 10h00 e as 14h30
Sessões Pedagógicas para as Escolas do Concelho
(Cativar . Cia. Caixa de Palco . Ermidas e Brumas . Ponto Produções)

22
15h00
À Conversa com... (Moderação - Nuno Ferreira)
Lourenço Seruya
Pedro Catalão Moura

16h30
Encontro
Clubes de Leitura do Médio Tejo

23
15h00
Teatro - Cativar
"A Loja dos Sonhos de Natal"

Constância Município · promobooks · pedime Médio Tejo · CENTRO 2030 Os Fundos Europeus mais próximos de si · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

Festival de Filosofia convida à reflexão sobre "O Poder da Palavra: Pensar, Agir, Transformar"

// José Gil homenageado na 8.ª Edição do Festival que este ano decorre de 20 a 22 de novembro.

O Festival de Filosofia de Abrantes regressa para a sua 8.ª edição nos dias 20, 21 e 22 de novembro, sob o mote: "O poder da palavra: pensar, agir, transformar". Organizado pelo Município de Abrantes, o evento propõe "uma reflexão aberta e em profundidade sobre a forma como a palavra molda a realidade e influencia pensamentos e emoções".

Com entrada livre, o Festival abre as portas "à provocação e ao pensamento crítico" no Dia Mundial da Filosofia (20 de novembro), com a intervenção do presidente da Câmara Municipal, Manuel Jorge Valamatos, seguida de uma conferência inaugural que conta com o filósofo e ensaísta José Gil, que será o orador principal e o homenageado desta edição. Os painéis e atividades decorrem na Biblioteca Municipal António Botto.

Durante três dias, a cidade de Abrantes será o palco de um debate em praça aberta, reunindo um diversificado leque de pensadores, escritores, académicos, sociólogos, jornalistas, publicitários e investigadores. O objetivo é refletir sobre o Poder da Palavra no mundo contemporâneo e incentivar os cidadãos a marcar posição sobre as problemáticas da atualidade.

Temas em debate e programação em destaque: "O programa abordará temas cruciais como: a palavra na construção da realidade; a palavra como ferramenta de transformação; o poder ético e político das palavras; a palavra na era digital e o silêncio e a ausência da palavra".

> "Convocar os cidadãos à reflexão, incentivar o pensamento crítico e valorizar a Palavra como ferramenta essencial para pensar, agir e transformar"

A par dos painéis, a 8.ª edição aposta no envolvimento das novas gerações com a realização de uma Assembleia da Palavra e Residências de Perguntas e Respostas. Estas atividades, que envolvem jovens alunos do 1.º ciclo, ensino básico, secundário e profissional, serão dinamizadas por Joana Rita Sousa, filósofa, perguntóloga e mestre em filosofia para crianças.

Atividades Culturais Paralelas: O Festival inclui ainda uma feira do livro, uma exposição de Susana Rosa - Traços impercetíveis de resistência - e uma outra com os trabalhos resultantes da residência filosófica. Como incentivo cultural, o público poderá usufruir de entradas gratuitas no Museu do Ano 2023, o Museu Ibérico de Arqueologia e Arte, durante os três dias do evento.

O encerramento do Festival está marcado para o dia 22 de novembro, às 21h30, com o espetáculo "Mulheres Poema", uma performance de poesia autoral e de reconhecidas autoras da literatura portuguesa, interpretada por Maria Caetano Vilalobos, com acompanhamento de Rute Rocha Ferreira (guitarra e teclado).

Desafios do Festival: Convocar os cidadãos à reflexão, incentivar o pensamento crítico e valorizar a Palavra como ferramenta essencial para pensar, agir e transformar.

PUBLICIDADE

MultiOpticas
Olha por mim, sempre

Até -200€
em Óculos Graduados

É por isso que vou à MultiOpticas

Agende a sua consulta gratuita

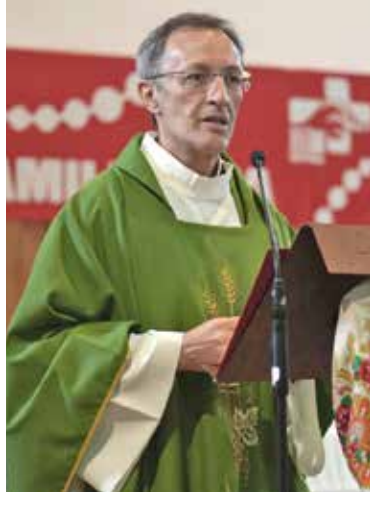
ABRANTES: PRAÇA BARÃO DA BATALHA, 3/5

01/10/2025 a 31/01/2026
MultiOpticas.pt

Promoção válida nas lojas aderentes de 01/10/2025 a 31/01/2026 na compra de armação + lentes a partir de Bronze (exclui lentes base com antirrisco), não acumulável com protocolos gerais e convencionados, com outras promoções em vigor na loja nem com armações Preços Leves. Informe-se sobre todas as condições junto dos nossos colaboradores ou em www.multiopticas.pt.

D. Pedro Fernandes é o novo Bispo de Portalegre e Castelo Branco

// O Papa Leão XIV nomeou no dia 7 de outubro o sucessor de D. Antonino Dias como bispo da Diocese.



D. Pedro Fernandes sucede a D. Antonino Dias que estava neste cargo desde setembro de 2008 e que renunciou por chegar ao limite de idade. D. Pedro Fernandes, de 56 anos de idade, era até agora presidente do Conselho de Administração da Associação de Apoio Social 'Anima Una' (Braga).

Como a ordenação episcopal acontece a 16 de novembro, D. Antonino Dias foi nomeado Administrador Apostólico desta Diocese até à tomada de posse canónica do novo bispo.

O novo Bispo já deixou uma mensagem destinada à Diocese com uma saudação a toda a Diocese de Portalegre e Castelo Branco, desde a comunidade cristã, a todas as restantes entidades desta região, até às outras confissões.

Assume-se como estando "mais próximo dos doentes, idosos, excluídos, solitários, reclusos, vítimas de violência", não esquecendo os mais pobres e migrantes.

Ao receber do Papa Leão XIV revelou ter aceitado o desafio com misto de sentimentos "tremor e estupefação".

Disse ainda que não conhece a Diocese, mas promete um caminho lado a lado.

Depois, na mesma mensagem, fala da sua experiência neste seu caminho onde espalha a palavra de Deus, com um agradecimento aos "irmãos Espiritanos".

Pedro Alexandre Simões Gouveia Fernandes nasceu a 22 de junho de 1969 em Lisboa, frequentou o primeiro ano de Teologia na Faculdade de Teologia da Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, e em 1988, ingressou na comunidade de estudantes Espiritanos do Restelo, em Lisboa, onde prosseguiu os seus estudos enquanto desenvolvia trabalho pastoral.

Ainda de acordo com a nota curricular do novo Bispo, em 1991 ingressou no noviciado Espiritano em Silva, Barcelos, e fez os primeiros votos a 8 de setembro de 1992, regressando a Lisboa em 1993 para o quinto ano de teologia, concluindo com uma tese sobre o diálogo católico-anglicano.

De 1993 a 1995 foi membro da Comunidade Espiritana de Clamart (França), obtendo uma licenciatura em Teologia Moral no Institut Catholique de Paris; em 8 de setembro de 1995 fez os votos perpétuos e, de 1995 a outubro de 1996, realizou o seu estágio missionário na Guiné-Bissau como diácono.

Foi ordenado sacerdote em Lisboa a 21 de julho de 1996 e integrou, nesse ano, o primeiro grupo de Espiritanos enviados para a missão em Moçambique, onde permaneceu até 2009; em Roma, obteve um diploma no Centro Interdisciplinar para a Formação de Formadores para o Sacerdócio, na Universidade Pontifícia Gregoriana de Roma (2009-2010).

De regresso a Portugal, de 2010 a 2018 foi superior da comunidade Espiritana do Porto, tendo sido conselheiro provincial e assistente da Província Portuguesa da Congregação do Espírito Santo, acompanhando grupos pertencentes aos Jovens sem Fronteiras, movimento ligado aos Espiritanos.

Entre 2018 e 2024 foi superior da Província Portuguesa dos Espiritanos e Vice-Presidente da Conferência dos Institutos Religiosos de Portugal (CIRP).

A agência Eclesia dá conta que a Conferência Episcopal Portuguesa (CEP) se congratula com a nomeação do padre Pedro Fernandes, desejando que "que exerça um fecundo ministério pastoral junto do Povo de Deus que está em Portalegre-Castelo Branco, fomentando o sentido missionário e sinodal da Igreja".

Em nota enviada aquela agência, a CEP agradece a D. Antonino Dias o "serviço pastoral que prestou como bispo" ao longo de 25 anos, tanto como auxiliar da Arquidiocese de Braga e na Diocese de Portalegre-Castelo Branco.

Já na sua mensagem, D. Antonino Dias expressa a gratidão em nome de toda a comunidade diocesana, referindo que todos os serviços "saúdam e aplaudem com fraterna amizade o seu novo Bispo, Dom Pedro Fernandes"

D. Antonino Dias, foi o 30.º bispo desta diocese, tinha sido nomeado por Bento XVI a 8 de setembro de 2008.

A Diocese de Portalegre-Castelo Branco tem 161 paróquias, distribuídas por cinco regiões (arciprestado de Abrantes 33 paróquias, de Castelo Branco 44, Ponte de Sor 27, Portalegre 22 e Sertã 35), contando com o trabalho pastoral de padres diocesanos e religiosos, religiosas, diáconos permanentes, três institutos seculares, associações, movimentos de leigos e 39 misericórdias.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

PUBLICIDADE

Utentes do CRIA já têm um Jardim Sensorial e um ginásio ao ar livre

// O Centro de Recuperação e Integração de Abrantes (CRIA) tem uma zona de pinheiras, ao lado do edifício principal, que foi transformado num jardim sensorial e ginásio ao ar livre.

Os dois espaços, que ficam lado a lado, foram inaugurados neste quinta-feira, num dia que a instituição recebeu outras, da região, para poderem experimentar estas duas novidades.

Foi numa cerimónia simples, mas com ma carga emocional muito grande quer para os profissionais da instituição, quer, principalmente, para os utentes que passam a dispor de espaços ao ar livre para atividades.

Vítor Moura, presidente da direção do CRIA destacou os apoios que a instituição teve para a criação do jardim, que contou ainda com o empenhamento dos alunos da formação profissional, em jardinagem, que preparou o terreno onde foram instaladas as estruturas.

O ginásio ao ar livre resulta da oferta de 12 máquinas de exercícios físicos oferecidos pela fisioterapeuta Ana Figueiredo que tem ali o seu irmão. Três equipamento ficaram junto ao lar residencial e os restantes nove foram colocados no jardim. Vão permitir aos utentes com capacidade de mobilidade poderem fazer alguns exercícios acompanhados pelos dois professores da área.

Patrícia Mascate, fisioterapeuta do CRIA, explicou à Antena Livre o que é, afinal, um jardim sensorial. Destina-e aos utentes com problemas mais graves, que podem não se exprimir por voz, mas que reagem aos sentidos. E permite apurar a área mais emotiva na visão, no olfato, audição ou tato.

"É um espaço muito bonito e acolhedor. Destina-se ás crianças [é a forma como se tratam todos os utentes do CRIA, independentemente da idade] mais sensoriais, que comunicam sem ser pela fala, através de um gesto ou de um toque. A partir de agora vão ter mais um espaço."

A fisioterapeuta disse que há um espaço para o toque, outro para o cheirinho com muitas ervas aromáticas e há uma parte do som, onde podem ouvir a natureza. "É um espaço onde podem ouvir os passarinhos, um espaço mais calmo que eles precisam."

Este é um espaço para ser utilizado pelos utentes e pelos professores de "ginástica" Diogo Rosado e Joana Teixeira, ou pela psicomotrista, Mariana Casimiro e outros profissionais. "É um refúgio para não estarem sempre em ambiente de sala."

E pode mesmo haver outras utilizações. "Por exemplo, os familiares podem vir visitar os utentes e passear no jardim sensorial e até fazer um piquenique."

E se o espaço é grande, está bem tratado e a fisioterapeuta deixou mesmo o convite a qualquer cidadão para que faça uma visita e, se o entender, poder levar umas fores ou plantas para ajudar a compor ou a fazer crescer o jardim.

Depois de experimentarem as sensações e os equipamentos de ginástica utentes, funcionários e convidados fizeram uma caminhada a que se seguiu um pequeno convívio. E o tempo ajudou, num dia com pouco sol, mas sem chuva.

PUBLICIDADE

O seu MEIO preferido está com desconto!

meio
PARA ANDAR NO MÉDIO TEJO

Por apenas 5€

nos passes mensais, qualquer linha, qualquer distância no Médio Tejo

Um valor único.
Um só MEIO.

Saiba mais em
meiomt.pt

MédioTejo
comunidade intermunicipal

FUNDO AMBIENTAL

Salomé Guiomar e o Karaté-do Shotokan, um amor à primeira vista

// A karateca do Pego, vice-campeã do Mundo, esteve à conversa com o Jornal de Abrantes para falar sobre o seu percurso no mundo do karaté.

A paixão de Salomé Guiomar pelo karaté surgiu quando um dia experimentou a modalidade com o seu primo e uns amigos. "Quando fui experimentar, sinto que foi um amor à primeira vista, gostei muito, senti-me bem a fazer o desporto e senti que podia ser feliz lá".

No ano de 2021, a karateca foi convidada pelo seu mestre para "fazer parte competitiva". Semanalmente, a atleta treina quatro vezes por semana, dois dias com duração de uma hora cada treino, e mais dois de 1h30 cada, sendo que durante o resto da semana, Salomé faz treinos autónomos. Os treinos físicos duram entre 30 minutos e uma hora e os mais técnicos podem chegar às 2h30 de duração.

A atleta recordou a sua primeira competição. Foi numa Liga de Karate-do Shotokan na Póvoa de Varzim, na qual diz ter sentido um misto de emoções e nervosismo. Salomé Guiomar ficou na 5.ª posição nesta competição.

Quando questionada se tinha algum título que guardasse com carinho especial, a karateca respondeu que o que mais a marcou foi a sua primeira competição em representação da Liga Portuguesa de Karaté-do Shotokan. Um Mundial em Matosinhos, no qual atingiu o pódio e ficou em 3.º lugar. Este título tem muita importância para a atleta, pois foi a sua primeira medalha internacional.

Salomé Guiomar diz que o karaté lhe trouxe "autocontrolo, determinação, confiança" e que a ajudou muito também na gestão do seu tempo, nomeadamente na escola e nos seus estudos. A atleta partilhou ainda uma ocasião em que pensou desistir deste desporto, tendo-se sentindo desmotivada, aquando da saída do primo durante o seu 3.º ano de karaté. Valorizou o apoio incondicional dos seus pais dizendo que "eu tinha pensado em desistir, mas os meus pais motivaram-me sempre a continuar".

Pedro Guiomar, pai da karateca, referiu que foi na primeira competição em que Salomé Guiomar participou, que começou a perceber o potencial que a filha poderia ter. "Ao ver a forma como ela treinava e se preparava, e ao ver a seriedade com que ela encarava a componente da competição de karaté, comecei a perceber que não seria só um hobbie ".

Pedro Guiomar demonstrou a sua satisfação e orgulho na filha, dizendo que "o que mais me satisfaz é ver a forma como ela encara e como, ou seja, aquilo que a Salomé falava há pouco, do autocontrolo. Dá-me mais satisfação. Não que os resultados não deem satisfação, porque eles trabalham para os resultados obviamente, mas o que ela retira para a vida dela do karaté e o que ela absorve do karaté".

E "saber que toda essa aprendizagem lhe vai ser útil para o resto da vida, mesmo que ela um dia, por algum motivo, queira sair, ela vai sempre ficar com essa aprendizagem e com esses valores".

Sobre o esforço financeiro exercido pelos pais e questionado se recebiam apoios externos, Pedro Guiomar respondeu que "os apoios, agora para esta última competição, tivemos o do Município na deslocação a Cádiz. Foi muito importante esse apoio. Depois, vamos tendo pessoas amigas que nos vão apoiando".

Este apoio garantiu a presença da karateca no Campeonato da World Shotokan Karate-do Association, escalão de Cadetes Individual Kata, em representação da Liga Portuguesa de Karate Do Shotokan que decorreu em San Fernando (Cádiz-Espanha) de 19 a 21 de setembro e que contou, neste escalão, com a presença de 40 karatecas de 16 países. Nesta competição, Salomé Guiomar garantiu o 2.º lugar, tornando-se assim vice-campeã Mundial.

/ No Campeonato do Mundo, em San Fernando, Espanha

/ Pódio do Campeonato World Shotokan Karate Do Association

Sobre abdicar da sua vida profissional para acompanhar a filha, Pedro Guiomar referiu que "tiramos férias e fazemos trocas de turnos" e "temos feito os possíveis por acompanhar sempre". O pai da atleta acrescentou que só não conseguiu estar presente em três competições de Salomé, duas em Espanha e uma em Itália, desde que esta ingressou no mundo do karaté.

/ **Rúben Filipe**

Classificações de Salomé Guiomar desde o início do seu percurso na modalidade:

ShotoOpen
- Costa da Caparica - 23/10/2022 - 3º equipa
- Almada - 21/10/2023 - 1º equipa + 3º individual
- Alverca - 11/01/2025 - 1º juvenis individual + 1º juvenis equipa + 1º cadetes equipa

Open Portimão
- Portimão - 01/04/2023 - 3º kumite
- Portimão - 15/03/2025 - 3º individual

Torneio Associação Nacional Artes Marciais
- Tomar - 15/04/2023 - 1º individual + 3º equipa
- Alvaiázere - 29/04/2023 - 1º individual

Campeonato Liga Portuguesa Karate Do Shotokan
- Caria - 27/05/2023 - 3º individual
- Leiria - 26/05/2024 - 2º individual + 2º equipa
- Póvoa Sta Iria - 18/05/2025 - 3º individual + 3º equipa

Campeonato World Shotokan Karate Do Association
- Matosinhos - 23/09/2023 - 3º individual
- San Fernando, Espanha - 19/09/2025 - 2º individual

Campeonato European Shotokan Karate Do Association
- Cadiz, Espanha - 02/12/2023 - Fase eliminatórias
- Gondomar - 23/11/2024 - 2º individual

Youth League Karate 1 World Karate Federation
- Veneza, Itália - 07/12/2024 - Fase eliminatórias
- Guadalajara, Espanha - 05/04/2025 - Fase eliminatórias

ShotoCup
- Salvaterra de Magos - 31/05/20245- 3º individual + 2º equipa
- Salvaterra de Magos - 05/05/2024 - 2º juvenis individual + 2º cadetes individual

Outras competições
- Shotokan Cup - Almeirim - 16/02/2025 - 1º individual + 1º juvenis equipa + 1º cadetes equipa
- Open Odivelas - Odivelas - 20/04/2024 - 3º individual
- Taça de Almeirim - Almeirim - 11/05/2025 - 3º individual
- Torneio CKSBR - Benfica do Ribatejo - 01/06/2024 - 1º individual
- Campeonato Regional Federação Nacional Karate Portugal - Póvoa Sta Iria - 26/10/2024 - 2º individual

PUBLICIDADE

ramirosilva
VELHARIAS
MOVEIS USADOS
COMPRA E VENDA
Chaínça - Abrantes
Tlm.: 919 053 992
ramiro.velharias@gmail.com

André Grácio | Advogado
TEL.: 241 372 329
andregracio-1588c@adv.oa.pt
Av. 25 de Abril 127 1ºE
2200-299
Cód. Prof. n.º 1588/E
NIF: 186520964

A ABRANCOP está a recrutar trabalhadores na área da construçao civil
Precisa de trabalho? Consulte-nos: 914 992 719
ABRANCOP
Rua de Angola, nº 35 - 2205-674 Tramagal - Abrantes
Tel. 241 890 330 - Fax: 241 890 333 - Tm: 91 499 27 19
geral@abrancop.pt - www.abrancop.pt

Os resultados, os eleitos e a instalação dos novos órgãos

Após as Autárquicas 2025, de 12 de outubro, a sub-região do Médio Tejo tem apenas uma alteração naquela que será a composição da Comunidade Intermunicipal, o PS perde uma presidência para o CHEGA. De resto, as outras duas mudanças de cor, anulam-se nas contas globais, pois se o PSD perdeu Mação para o PS, em Tomar foi o inverso, o PS perdeu para o PSD.

Assim, nos próximos quatro anos, seis municípios serão governados pelo PS, dois com maiorias relativas, quatro pelo PSD (isoladamente ou em coligação), um em maioria relativa, e um pelo CHEGA, em maioria relativa. Assim sendo, Barquinha, Entroncamento, Tomar e Torres Novas terão governação com maiorias relativas, sendo que em Vila Nova da Barquinha houve entendimento entre PS e PSD para garantir a estabilidade de governação do concelho.

Quanto à Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo, o PS deverá continuar com a presidência com as duas vice-presidências divididas entre o PS e PSD. Resta saber como vai ser constituída a liderança. Se mantêm o mesmo formato (Manuel Jorge Valamatos, presidente, Luís Albuquerque e Bruno Gomes, vice-presidentes) ou se haverá alguma alteração face à mudança de presidentes em Mação, Sardoal, Tomar, Torres Novas, Barquinha, Entroncamento e Torres Novas.

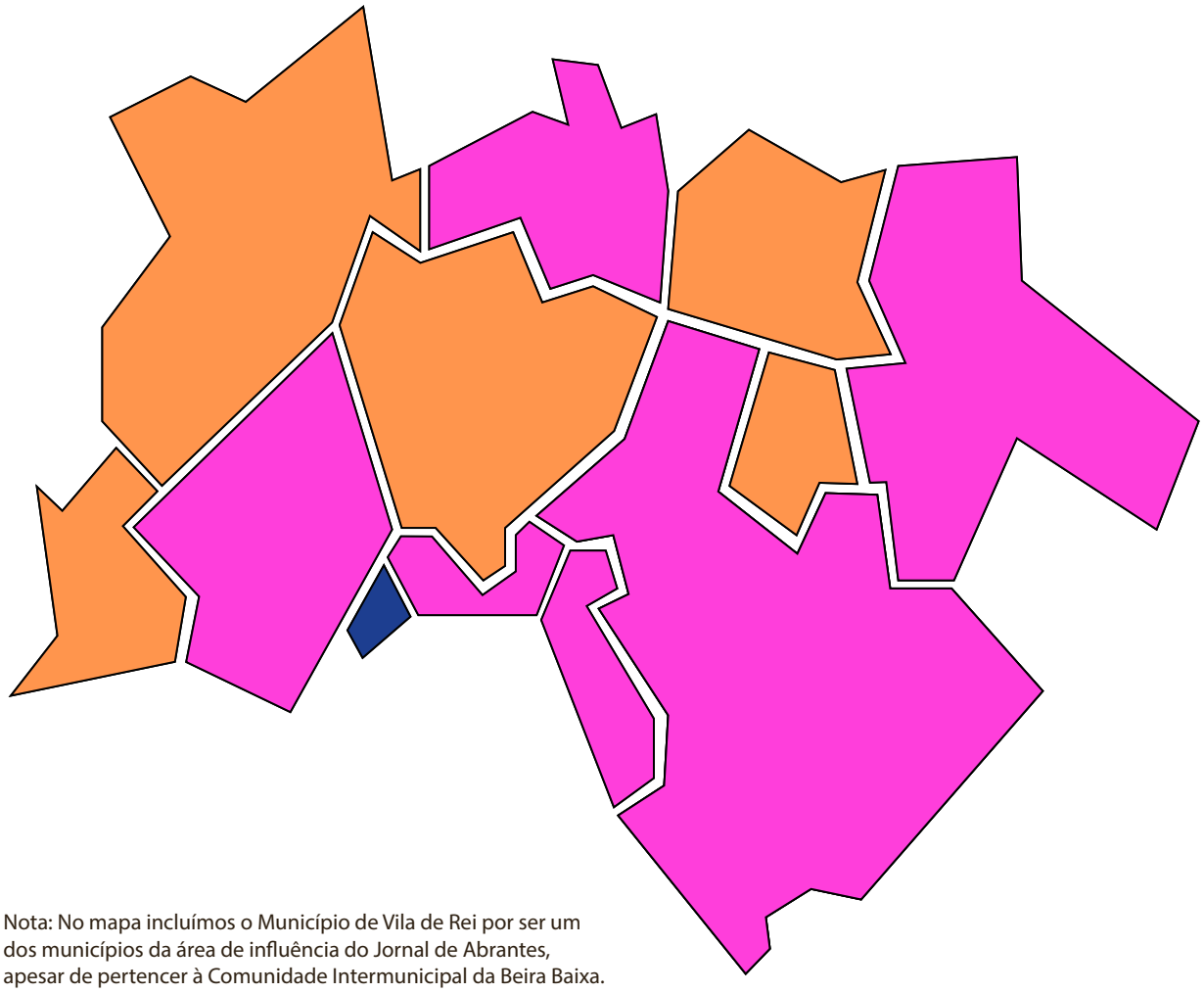
// Presidentes dos 11 Municípios do Médio Tejo

PS:
- Abrantes - Manuel Jorge Valamatos
- Constância - Sérgio Oliveira
- Ferreira do Zêzere - Bruno Gomes
- Mação - José Fernando Martins
- Torres Novas - José Trincão Marques
- Vila Nova da Barquinha - Manuel Mourato

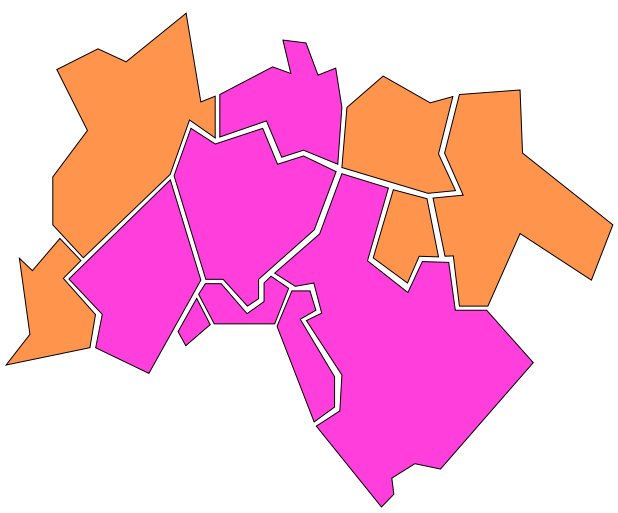
PSD:
- Alcanena - Rui Anastácio
- Ourém - Luís Miguel Albuquerque
- Sardoal - Pedro Rosa
- Tomar - Tiago Carrão

Chega:
- Entroncamento - Nelson Cunha

Mapa Autárquico 2025



Mapa Autárquico 2021



Nota: No mapa incluímos o Município de Vila de Rei por ser um dos municípios da área de influência do Jornal de Abrantes, apesar de pertencer à Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa.

Abrantes

Valamatos avança para o segundo mandado com oposição renovada

// Presidente e vereadores tomaram posse numa cerimónia que marcou e despedida de António Gomes Mor de uma vida autár-quica que começou em 1977.

A tomada de posse dos órgãos municipais de Abrantes encheu o auditório da Escola Secundária Solano de Abreu com convidados e elementos das várias listas que concorreram às eleições de 12 de outubro.

E comecemos pela despedida do presidente da Assembleia Municipal cessante, que deu posse aos eleitos para os órgãos municipais antes de chamar o cidadão cabeça de lista do partido mais votado para assumir a gestão da primeira reunião da Assembleia Municipal que tem como objetivo a eleição da Mesa da Assembleia. Perante a apresentação de uma única lista, apresentada pelo PS, os deputados municipais empossados elegeram, com 32 votos favoráveis, oito em branco e um nulo, Arlindo Chambel (presidente) e Isilda Jana e Francisco Bragança (secretários) da mesa da Assembleia Municipal.

Na despedida, António Gomes Mor, o autarca resistente das primeiras eleições livre, de 5 de janeiro de 1977, deixou uma reflexão sobre o poder local. "Fiz parte da lista com presidência de maioria absoluta, de maioria relativa e também de uma lista que não ganhou.

Com respeito uns pelos outros e capacidade de diálogo, nunca tivemos problemas nessas épocas."

Depois continuou com referência aos 24 anos de membro da Assembleia Municipal de Abrantes, da qual foi presidente nos últimos 11 anos.

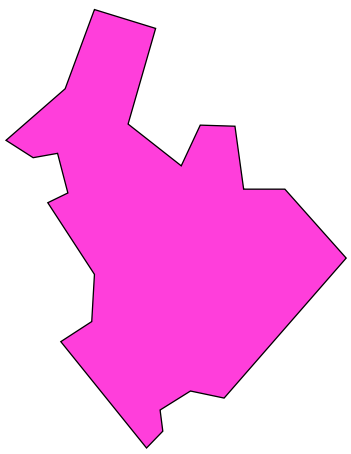
António Mor revelou que este foi um cargo honroso e de extrema responsabilidade até porque "pertencer a um grupo (político) eleito e, ao mesmo tempo ser árbitro não foi fácil."

Mas António Mor finalizou a sua intervenção com referência à Liberdade. "Só estamos aqui por causa do 25 de abril de 74. Vivi o 11 março e o 28 de novembro. E vivo preocupado o que hoje vai acontecendo. Dirijo-me aos mais novos, a quem pensa que a liberdade de expressão sempre foi um dado adquirido."

Paulo Lourenço (PS) e José Moreno Vaz (AD) vão tomar posse na próxima sessão da Assembleia Municipal, por ausência justificada, e Maria Francisca Fernandez (AD) renunciou tendo sido substituída por Arturo Fernandez.

Arlindo Chambel, presidente eleito, manifestou o orgulho em assumir este cargo "na terra onde nasci, vivo, trabalho e que gosto muito." Disse depois assumir um compromisso ético para o exercício do mandato no interesse dos munícipes e bem-estar da população sempre de acordo com a Constituição da República.

Apesar de eleito pelas listas do Partido Socialista vincou o objetivo de fazer um percurso com "isenção, imparcialidade e equidistância por todos quantos estão nesta Assembleia" que quer que seja uma casa com convivência da pluralidade e diversidade. "É o fórum de afirmação da palavra, da discussão criadora e decisões democraticamente tomadas." De-



ABRANTES	
Eleitores	30,803
Votantes	18,966

Câmara Municipal		
PS	9,069	47,82%
AD (PSD-CDS)	5,301	27,95%
CHEGA	2,644	13,94%
CDU	796	4,20%
ALTERNATIVAcom	701	3,70%
BRANCOS	276	1,46%
NULOS	179	0,94%

Assembleia Municipal		
PS	8,532	44,98%
AD (PSD-CDS)	5,027	26,50%
CHEGA	3,127	16,48%
CDU	922	4,86%
ALTERNATIVAcom	859	4,53%
BRANCOS	326	1,72%
NULOS	176	0,93%

Executivo Municipal:

Manuel Jorge Valamatos, João Gomes, Celeste Simão, Luís Filipe Dias (PS), João Morgado, Ana Oliveira (AD) e Nuno Serras (CHEGA).

Assembleia Municipal:

Arlindo Chambel, Isilda Jana, Francisco Bragança, Paulo Lourenço, Alexan-dra Simão, António Veiga, Tiago Chambel, Ana Margarida Carvalho, Paulo Teixeira dos Santos e Bia Salgueiro (PS); José Moreno Vaz, João Salvador Fernandes, Margarida Togtema, João Mira, Maria Francisca Fernandez, João Paulo Rosado (PSD); Jorge Duro, Manuel Bruno, Cecília Mendes (CHEGA); Ana Paula Cruz (CDU) e Pedro Grave (ALTERNATIVAcom). Juntam-se 11 pre-sidentes de junta do PS, um da AD e um do MIFT (Tramagal).

Assembleias de Freguesia:

JF Abrantes e Alferrarede | João Marques | PS
JF Aldeia do Mato/Souto | Luísa Pedro | AD (PSD--CDS)
JF Alvega e Concavada | Carla Peixe | PS
JF Bemposta | Luís Dias | PS
JF Carvalhal | Maria Elisabete Jorge | PS
JF Fontes | Natália Pedro | PS
JF Martinchel | Cremilde Mendes | PS
JF Mouriscas | Paula Lopes | PS
JF Pego | Rui Gonçalves | PS
JF Rio de Moinhos | Célia Lopes | PS
JF S. Facundo e Vale das Mós | Amílcar Alves | PS
JF S. Miguel Rio Torto e Rossio | Luís Valamatos | PS
JF Tramagal | António José Carvalho | MIFT

pois apelou à participação dos cidadãos.

Arlindo Chambel, advogado, sublinhou a necessidade de exercer funções sempre com a separação de poderes assumida, mas com lealdade em relação ao trabalho a desenvolver.

Antes de terminar a sua primeira intervenção deixou uma mensagem direta ao presidente do Município, sobre quem disse conhecer a batalha da coesão territorial com que Manuel Jorge Valamatos se vem debatendo. "Lutem por nós, pelos nossos filhos e netos. Para melhores condições de acesso à saúde, educação e bem-estar. Por uma cidade segura e tranquila."

A concluir saudou todos que cessam funções, com uma nota de reconhecimento e gratidão dos anos dedicados à causa pública. E prestou homenagem a António Mor, no dia em que cessa funções autárquicas, onde entrou em janeiro de 1977.

Arlindo Chambel não deixou de frisar os tempos antes do 25 de Abril de 74 porque "a história vivida deve ser contada. Os jovens de hoje devem saber como era a vida no outro tempo, na falta de saúde, no analfabetismo, na guerra, na emigração e por aí fora... Não queremos de volta as personagens que fizeram aquela história de antes do 25 de Abril."

O último discurso foi do reeleito Manuel Jorge Valamatos que lidera um executivo em que contará com os vereadores João Gomes, Luís Dias, Raquel Olhicas (PS), João Morgado, Ana Oliveira (AD) e Nuno Serras (CHEGA)

Começou por agradecer aos que deram a vitória no dia 12 ao PS, uma vitória na confiança, no trabalho realizado, na maneira de estar na política e que procura a resolução dos problemas reais das pessoas.

Manuel Jorge Valamatos agradeceu "aos que votaram em nós, pela confiança renovada. Aos que votaram noutras forças políticas, pelo contributo indispensável ao pluralismo. E também aos que, desta vez, se abstiveram. Tudo faremos para que possam voltar à participação cívica."

Depois deixou o reconhecimento a todos os autarcas que agora cessam funções: "Bruno Tomás, Manuel João, Bia, Sónia Alagoa, Teresinha, Carla Filipe, Luís Vermelho, Rui André, Álvaro Paulino e todos os membros das suas equipas."

A União de Freguesias de Abrantes (S. João e S. Vicente) e Alferra-rede foi criada em 2013, com a agregação de toda a área urbana da cidade, a norte do Tejo. União as freguesias de S. João e S. Vicente a Alferrarede e transformou-se na maior freguesia do Médio Tejo, com mais de 13 mil habitantes, e com um orçamento superi-or a um milhão e meio de euros. É uma freguesia urbana, tem o bairro do Médio Tejo com maior densidade populacional, a Encosta da Barata, mas tem igualmente aldeias rurais, como Casais de Revelhos, ou embrenhadas na floresta, como Sentieiras. Tem, por isso, características próprias.
Esta freguesia tem um quadro de pessoal de 22 pessoas, das quais, mais de metade são recrutados com recurso a programas de inserção social.
João Marques, de 51 anos de idade, foi eleito presidente desta União de Freguesias de Abrantes e Alferrarede, por maioria abso-luta. Sucedeu a Bruno Tomás, que liderou a freguesia nos últimos 12 anos, de quem foi vice-presidente nestes três mandatos.

União de Freguesias de Abrantes e Alferrarede

Presidente: João Marques
Secretário: Rodrigo Alves
Tesoureiro: Luís Aparício
Vogais: Helena Nunes e Lília Alves
Presidente Assembleia Freguesia: Jorge Beirão

Eleitores	13 838
Votantes	8 375

PS	3 784	45,18%	7 eleitos
AD (PSD/CDS)	3 202	38,23%	5 eleitos
ALTERNATIVAcom	588	7,02%	1 eleito
CDU	440	5,25%	
BRANCOS	249	2,97%	
NULOS	112	1,34%	

Ainda na rota dos agradecimentos, deixou um a António Gomes Mor, e ainda "uma palavra de agradecimento e reconhecimento público à vereadora Celeste Simão, pela sua dedicação, competência e profundo sentido de serviço. Uma companheira que partilhou connosco um percurso de 16 anos de muito trabalho em que sempre honrou o mandato e a confiança dos Abrantinos, com rigor, proximidade e grande dedicação." Disse logo a seguir que deixa um legado reconhecido por todos e que ter continuidade na vereadora Raquel Olhicas.

Manuel Jorge Valamatos continuou com um discurso genérico com a mensagem para a oposição frisando que a "democracia precisa de fiscalização, de acompanhamento e de propostas concretas. Discordaremos em muitas questões, mas sempre teremos Abrantes como objetivo. Que não existam ataques pessoais e podermos combater o populismo."

Vincou ainda que "uma boa ideia ou uma boa proposta, não tem cor partidária e terá sempre um olhar atento e cuidadoso."

O presidente da Câmara eleito, disse depois querer "Mais Abrantes", em todas as áreas: "no nosso centro histórico, nas nossas freguesias, na habitação acessível, na saúde com proximidade, na educação com uma escola pública com qualidade, na cultura que nos afirma, no desporto que nos distingue ou no ambiente que nos responsabiliza. Queremos um concelho com oportunidades para todos, com foco nas aspirações e sonhos dos nossos jovens. Queremos valorizar uma economia que cria empregos de futuro e fixa pessoas ao território. Queremos Abrantes com inovação, tecnologia, com investimento, com confiança para quem investe, com contas certas, com decisões transparentes e com proximidade todos os dias, na defesa permanente de quem aqui vive e trabalha."

Manuel Jorge Valamatos concluiu a intervenção a dizer "seguiremos firmes, com confiança e ambição. E faremos acontecer."

No final a EstaTuna, da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes, fez uma apresentação no auditório e a cerimónia foi concluída com um Abrantes de Honra e com um brinde do novo executivo municipal e Mesa da Assembleia Municipal.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

Constância

Sérgio Oliveira avança para o terceiro mandato num cenário "muito difícil para quem se afirma como socialista"

// Decorreu no domingo, dia 2 de novembro, a Cerimónia de Instalação dos Órgãos Autárquicos 2025/2029 nos Paços do Concelho em Constância.

Nos Paços do Concelho, começaram por tomar posse os eleitos para a Assembleia Municipal que conta com 15 eleitos: nove do PS, três da CDU e três do CHEGA. Os três presidentes das Juntas de Freguesia do concelho, todos reeleitos pelo PS, integram o órgão autárquico por inerência de funções.

Na eleição para a Mesa da Assembleia, apenas o Partido Socialista apresentou uma lista que foi aprovada por 12 votos a favor e cinco votos em branco.

António Luís Mendes volta assim a assumir o cargo de presidente da Assembleia Municipal, tendo como 1.ª secretária Ana Paula Basílio e 2.ª secretária Maria Teresa Gaspar.

Foi depois dada a palavra aos três líderes das bancadas e falaram Pedro Domingos, do CHEGA, Ângela Grilo, da CDU e Isabel Costa, do PS.

Foi depois a vez do presidente da Assembleia Municipal fazer uso da palavra. António Luís Mendes agradeceu a participação de todos nas eleições e aos constancienses, disse que "este é o momento para o arranque de mais um ciclo autárquico" e exprimiu "gratidão" pela "renovada confiança que a mim depositaram para presidir aos trabalhos desta Assembleia Municipal". Assegurou que será um "cargo que quero continuar a desempenhar de forma independente, rigorosa e justa, garantindo que as decisões democraticamente tomadas sejam aquelas que mais se ajustem às expectativas e necessidades das populações que representamos".

Aos membros da Assembleia Municipal, lembrou que o órgão "é o fulcro do poder local democrático, onde se dá expressão a igualdade e liberdade a mandatos originários dos detentores da soberania. É o coração da democracia e deve ser um espaço de diálogo construtivo onde as diferentes sensibilidades se encontram para servir o bem comum".

Ao presidente da Câmara Municipal, António Luís Mendes pediu para manter "o rigor na gestão", a "proximidade com o povo" e a "seriedade e serenidade que o caracterizam e que nunca lhe falte coragem para tomar decisões difíceis, particularmente das resultantes de erros de percurso. Só as pessoas inteligentes conseguem reconhecer os erros que cometem".

Disse ser "o que os constancienses esperam de si" e terminou a desejar que "os próximos quatro anos sejam de esperança e nos surpreendam a todos pela positiva".

"Maioria absoluta, para nós, nunca foi sinónimo de poder absoluto"

Sérgio Oliveira foi empossado para o seu terceiro e último mandato como presidente da Câmara de Constância. As suas primeiras palavras foram de saudação aos eleitos e a "todos os homens e mulheres que integraram as listas das várias forças políticas para os diversos órgãos municipais e das freguesias. A democracia constrói-se com todos e para todos".

Analisando os resultados das Autárquicas, disse que "foram claros". E que os eleitores "avaliaram positivamente o trabalho realizado no mandato 2021-2025", que "reforçaram a votação na maioria que gera a Câmara Municipal desde 2017" e que "não quiseram mudar o rumo de desenvolvimento e progresso que o concelho tem vivido nos últimos anos".

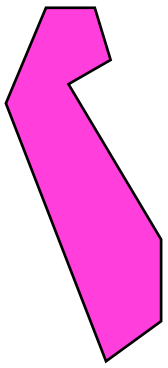
Sérgio Oliveira declarou que "as eleições foram disputadas num contexto nacional e internacional muito difícil para quem, nos dias de hoje, se afirma como socialista e de centro-esquerda". A juntar a isto, relembrou que "o exercício do poder desgasta, porque nem sempre se consegue concretizar este ou aquele projeto e muitas vezes não é possível atender a todos os pedidos que os municípios nos fazem".

Contudo, assumiu que "maioria absoluta para nós nunca foi sinónimo de poder absoluto" e garantiu continuar "como fizemos até aqui, ouvir todos, dialogar com todos, informar, esclarecer e disponibilizar todas as informações solicitadas, cabendo, obviamente, a decisão final, aos que as populações escolheram para decidir e governar".

O presidente da Câmara lembrou também que "o exercício de cargos públicos é cada vez mais exigente" e que, hoje em dia, "o cidadão comum espera e exige muito mais de um presidente de Câmara e dos vereadores com funções executivas do que se verificava há uns anos atrás. Espera que seja próximo, espera que esteja presente, que tenha capacidade para ouvir, tenha capacidade de diálogo, tenha capacidade para decidir, que tenha firmeza nos valores e princípios, tenha capacidade para unir, tenha capacidade para defender os interesses das populações e dos territórios, tenha capacidade para os representar com elevação, respeito e saber-estar e, acima de tudo, esperam que esteja preparado para se adaptar a todas as mudanças, sem amarras ideológicas, sem colocar o interesse da sua família política acima dos interesses das populações".

Sérgio Oliveira prometeu que, nos próximos quatro anos, "irei continuar a cumprir com todas estas premissas que criaram uma ligação única e que me orgulha, de proximidade e confiança com as pessoas e de respeito por todos".

/ Patrícia Seixas



CONSTÂNCIA	
Eleitores	3.431
Votantes	2.451

Câmara Municipal		
PS	1.431	58,38%
CDU	498	20,32%
CHEGA	361	14,73%
PSD	89	3,63%
BRANCOS	36	1,47%
NULOS	36	1,47%

Assembleia Municipal		
PS	1.349	55,02%
CDU	577	23,53%
CHEGA	441	17,99%
BRANCOS	52	2,12%
NULOS	33	1,35%

Executivo Municipal:

Sérgio Oliveira, Helena Roxo e Pedro Pereira (PS), João Pedro Céu (CDU) e Fernando Guedes (CHEGA)

Assembleia Municipal:

António Luís Mendes, Isabel Costa, Carlos Lopes, Rogério Palácio, Ana Basílio, Filipa Ferreira, Pedro Caxias, Teresa Matos e Sónia Sobral (PS), Virgílio André, Rui Ferreira e Ângela Grilo (CDU) e Pedro Dias Domingos, Vasco Botelho de Sousa e Gabriela Duarte (CHEGA).

Assembleias de Freguesia:

JF Constância | Paulo Freitas | PS
JF Santa Margarida | José Manuel Ricardo | PS
JF Montalvo | Ana Luísa Manique | PSD

Mação

José Fernando Martins quer Câmara agregadora para valorizar pessoas e território

// José Fernando Martins tomou posse como presidente da Câmara Municipal de Mação, num domingo de manhã, em modo de "festa" e com um Centro Cultural Elvino Pereira a ser pequeno para tantas pessoas que se deslocaram para o evento.

Pela primeira vez, desde as eleições de 12 de dezembro de 1976 que Mação não tinha mudado a cor política dos seus presidentes de Câmara.

Margarida Lopes, presidente cessante, fez uma retrospetiva à sua vida como autarca. Lembrou que foi a um 2 novembro que iniciou funções de vereadora.

Depois de conferida a posse ao novo executivo, José Fernando Martins (presidente), Pedro Fernandes, Vanda Serra (PS), José António Almeida e Margarida Lopes (PSD). Seguiu-se a Assembleia Municipal. Apresentou-se uma única lista, do PS, composta por Nuno Neto (presidente), Ana Teresa e Gustavo Gaspar (secretários) que em votação contou com 12 votos favoráveis, oito em branco, dos 20 elementos empossados.

José Saldanha Rocha, pela bancada social-democrata, frisou que regressa ao local onde começou a aventura política, "sentado na Assembleia Municipal, mas com a mesma vontade e bravura."

Aos novos eleitos Saldanha Rocha frisou que têm uma tarefa árdua e exigente. "Aos estreantes empossados deixo uma recomendação nunca exitem em pedir um conselho a quem anda neste tempo há muito tempo."

Cláudia Cordeiro, pela parte dos socialistas, destacou que Mação deu sinal de renovação. Não só foi mudança de cor política, mas "na capacidade de fazer diferente e com todos."

O novo presidente da Assembleia Municipal, Nuno Neto, iniciou a sua intervenção institucional pela congratulação pela participação nas eleições que foi de 76 por cento eleitores a votar. E depois o agradecimento a todos quantos foram candidatos. "Foram eleitos 62 autarcas no Mação, os quais vão dirigir os destinos do concelho nos vários órgãos."

Nuno Neto saudou também o novo deputado Domingos Alves porque ser a primeira vez que um movimento independente tem um eleito naquele órgão.

Começou por frisar que os munícipes desconhecem as funções e o funcionamento das assembleias, pelo que disse ir propor ao presidente da Câmara para implementação de medidas de promoção das assembleias municipais e vincou a necessidade de reequacionar o local e os equipamentos para realização das reuniões do órgão a que preside.

Dirigiu-se depois ao presidente da Câmara ao dizer que as "vitórias expressivas representam sempre expectativas elevadas." E com isso são maiores as responsabilidades dos políticos.

José Fernando Martins, o presidente da Câmara de Mação, fez um discurso a três tempos. Os agradecimentos, as propostas e os desafios.

Começou por referir que "o povo decidiu e confiou no projeto do Partido Socialista e isso não é um ponto de chegada, é um ponto de partida. Que o novo ciclo seja de diálogo."

O novo autarca prometeu uma "Câmara aberta e agregadora" para valorizar as pessoas e o território. E continuou a referir que mudar será entrar numa transformação que respeite o passado e honre o futuro: "Queremos construir a partir do presente sem apagar o passado, queremos um Mação mais equitativo e uno."

Depois as propostas. Começou pelas freguesias. Em Cardigos apontou à finalização das obras e arruamentos. No Carvoeiro a aposta será melhorar os acessos e em Amêndoa encontrar soluções para colocar o Centro de Dia em funcionamento. Já para Ortiga solucionar o espaço multiusos para ser um local para as gentes. Em Envendos concretizar o Museu do Presunto e acrescentar um espaço de degustação para além das melhorias do acesso à A23. Já em Mação apontou á conclusão da requalificação urbana, em andamento, e avançar para um espaço multiusos.

Depois fez uma passagem por outras áreas estratégicas como a necessidade de ter cuidados continuados de saúde no concelho e iniciar um processo de "modernização administrativa e física da Câmara."

Na educação mostrou "orgulho

no Agrupamento de Escolas Verde Horizonte", mas frisou a necessidade de melhoras as condições no acesso às escolas.

Manifestou ser muito urgente alargar a zona industrial e apostar na fixação dos jovens, um problema sentido em todo o interior, mas que tem de ter soluções práticas.

"Não nos esquecemos do turismo e da gastronomia", frisou o socialista, acrescentado que as presidências abertas vão constituir uma ação do mandato.

José Fernando Martins entrou depois num momento mais político quando disse ter herdado "obras e compromissos da anterior gestão. São projetos que respeitaremos porque acreditamos na continuidade. Hoje temos dois planos de ação e dois orçamentos. O que herdamos e o que pensámos", uma espécie de análise à quantidade de obras lançadas ou em processos de lançamento neste ano- "É possível fazer tudo, com rigor e planeamento", frisou, tendo manifestado a vontade de "trabalhar com todos."

"Aos vereadores que seja um mandato democrático e cooperação institucional. E é na diferença que se constrói o futuro", concluiu o novo presidente da Câmara Municipal de Mação.

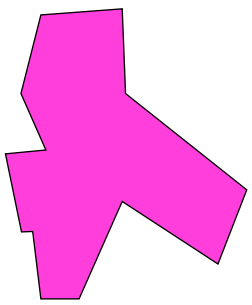
A fechar a cerimónia um momento de fado com o guitarrista João Vaz a acompanhar a jovem fadista Beatriz Pereira.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

MAÇÃO	
Eleitores	5661
Votantes	4301

Câmara Municipal		
PS	2194	51,01%
PSD	1466	34,09%
TJPM	290	6,74%
CHEGA	193	4,49%
CDU	52	1,21%
BRANCOS	45	1,05%
NULOS	61	1,42%

Assembleia Municipal		
PS	1963	45,64%
PSD	1545	35,92%
TJPM	371	8,63%
CHEGA	241	5,60%
CDU	75	1,74%
BRANCOS	53	1,23%
NULOS	53	1,23%



Executivo Municipal:

José Fernando Martins [presidente], Pedro Fernandes, Vanda Serra (PS) e José António Almeida e Margarida Lopes (PSD).

Assembleia Municipal:

Nuno Neto [presidente], Cláudia Cordeiro, Luís Matos, Carla Loureiro, César Estrela, Margarida Martinho, Gustavo Gaspar e Teresa Matos (PS); José Saldanha Rocha, Duarte Marques, Vera Silva, Pedro Jana, Francisco Correia e Catarina Martins (PSD); Domingos Alves (TJPM).

Assembleias de Freguesia:

JF Amêndoa | Filipa Garcia | PSD
JF Cardigos | Nuno Tavares | PSD
JF Carvoeiro | Carla Martins | PSD
JF Envendos | Miguel Alves Matos |PSD
JF Mação, Aboboreira e Penhascoso|Daniel Jana | PS
JF Ortiga | Rui Dias | PS

Sardoal

Pedro Rosa é o novo presidente da Câmara e este é "o momento de trabalharmos juntos"

// A cerimónia solene de Instalação dos Órgãos Autárquicos para o quadriénio 2025/2029 em Sardoal, realizou-se na noite de dia 3 de novembro.

Perante um auditório cheio, no Centro Cultural Gil Vicente, o presidente cessante da Assembleia Municipal, Miguel Pita Alves, deu posse aos novos elementos que compõem a Assembleia, bem como aos que integram o novo Executivo da Câmara Municipal. Apenas o PSD apresentou lista para a composição da Mesa da Assembleia, que foi aprovada por 16 votos a favor e três votos em branco. Jorge Gaspar é então o novo presidente da Assembleia Municipal de Sardoal, tendo como 1.ª secretária Ana Borges e 2.º secretário César Marques.

No seu discurso, começou por dar os parabéns aos sardoalenses que se deslocaram às urnas no dia 12 de outubro, fazendo com que houvesse uma baixa taxa de abstenção.

Aquele que foi vice-presidente da Autarquia até à tomada de posse, revelou ainda que "foram 12 anos de muita aprendizagem, em muitas e variadas áreas do conhecimento. Muitas alegrias e também muitas frustrações. Obviamente que se o tempo voltasse atrás, haveria algumas coisas que teríamos feito diferente. Mas nunca nos podemos esquecer que as decisões foram sempre tomadas em função da matriz da decisão disponível na altura. E quase sempre é preferível decidir menos bem, do que não decidir".

Foi depois a hora de "olharmos para para o futuro". O presidente da Assembleia Municipal deixou "o nosso compromisso de trabalharmos para corresponderemos às expectativas criadas, tendo sempre como farol aqueles valores que, para nós, são elementares para estas funções: responsabilidade e honestidade".

No final, deitou mãos ao trabalho e instou a Assembleia a que, "sem prejuízo do debate de ideias que se pretende vivo, o façamos sempre com o superior interesse do concelho e do Município, em primeiro lugar, e o façamos aqui, neste Fórum, olhos nos olhos, dando oportunidade ao contraditório e combatendo quem o tenta fazer noutros locais, inertes e de coragem muito duvidosa. Apelo ainda a que o façamos sempre, e em todas as situações, de forma responsável e com a elevação, a lisura, a urbanidade e o respeito que o desempenho destas funções exige. Vamos ao trabalho, porque é isso que os sardoalenses esperam de nós".

Trabalhar "na afirmação do nosso concelho"

Pedro Rosa, empossado como presidente da Câmara, recebeu o maior aplauso da sala aquando da assinatura da respetiva instalação. Disse ser "com imenso sentido de humildade, orgulho, agradecimento e sobretudo imensa responsabilidade que assumo as funções de presidente da Câmara Municipal de Sardoal para o próximo quadriénio".

As suas primeiras palavras "são necessariamente dirigidas a todas e a todos os sardoalenses que, no recato e reserva do voto, decidiram mais uma vez, e no passado dia 12 de outubro, depositar a sua confiança nas equipas que pretendiam ver a dirigir os destinos do nosso concelho e das nossas freguesias".

Mas agora, para o autarca, "independentemente do lugar que possamos ocupar nos diversos órgãos, este é o momento de caminharmos juntos. E juntos, trabalharmos na afirmação do nosso concelho e das nossas gentes e, sobretudo, criarmos as melhores condições para quem aqui vive e trabalha, mas também para quem quer escolher o Sardoal como a sua casa ou local de trabalho".

O presidente da Câmara de Sardoal lembrou que "o projeto que liderei e que obteve acolhimento da maioria dos sardoalenses, sinalizou um conjunto de necessidades, projetos e de melhorias que pretendíamos colocar em prática. Foram mais de 150 propostas" que, prometeu, "não deixaremos esquecidas no papel".

O que há a fazer

Já dos desafios para os próximos anos, Pedro Rosa não escondeu que "serão de grandes desafios, sobretudo na área da habitação, da criação e valorização do emprego, bem como do crescimento do tecido económico". Disse que "estas áreas devem merecer a nossa melhor atenção e esforço". Contudo, assegurou que "não esqueceremos a importância da floresta, da proteção civil, da educação, da juventude, do ambiente e do bem-estar animal, da valorização do espaço urbano e da preservação do património, sobretudo do que é pertença e responsabilidade do município. O turismo, a cultura e o desporto continuarão a ser os motores da atratividade e da diferenciação do nosso território. (...) A saúde e a ação social também estarão no topo das nossas atenções. Queremos que o Sardoal e os sardoalenses possuam as mesmas condições e recursos que os restantes territórios e que nenhum sardoalense se sinta desprotegido ou não tenha acesso às condições de bem-estar a que tem direito".

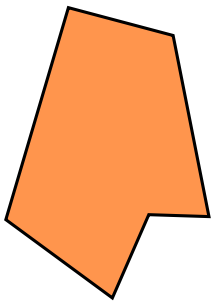
Pedro Rosa deixou a garantia de que o Executivo irá trabalhar "em equipa, para que o Sardoal continue a ser um concelho onde é bom viver e possua as condições para que seja bom para investir. Espero de todos a capacidade de trabalho, honestidade e compromisso que têm demonstrado ao longo dos anos. Mas também a ousadia de procurar a melhoria e que, lado a lado, possamos contribuir para a felicidade dos sardoalenses, não deixando ninguém para trás".

/ **Patrícia Seixas**

CONSTÂNCIA	
Eleitores	3185
Votantes	2430

Câmara Municipal		
PSD	1.161	47,78%
PS	1.054	43,37%
CHEGA	123	5,06%
CDU	35	1,44%
BRANCOS	29	1,19%
NULOS	28	1,19%

Assembleia Municipal		
PSD	1.172	48,23%
PS	976	40,16%
CHEGA	162	6,67%
CDU	53	2,18%
BRANCOS	39	1,60%
NULOS	28	1,15%



Executivo Municipal:

Pedro Rosa [presidente], Duarte Batista e Joana Ramos (PSD), Pedro Duque e Miguel Alves (PS).

Assembleia Municipal:

Jorge Gaspar [presidente], Ana Borges, Joaquim António Serras, César Marques, Patrícia Rei, Adriano Martins, Mariana Martins e Miguel Pita Alves (PSD), Aida Batista, Adérito Garcia, Carlos Duarte, Patrícia Mourão, Aníbal Lobato e Paulo Lourenço (PS) e Fernando Bandeira Martins (CHEGA).

Assembleias de Freguesia:

JF Alcaravela | Hugo Gaspar | PS
JF Sardoal | Hélder Carboila | PS
FF Santiago de Montalegre | Dora Santos | PSD
JF Valhascos | António Aidos | PSD

Vila de Rei

Paulo César Luís lidera executivo apenas com eleitos do PSD

// O PSD obteve um resultado histórico em Vila de Rei e Paulo César Luís avança para o primeiro mandato como presidente do Município com um executivo de cor única, ou seja, sem presença de vereadores de outros partidos que não o PSD.

Mesmo a Assembleia Municipal, em 17 elementos, apenas três são da oposição, dois do PS e um do CHEGA. Mesmo a cabeça de lista dos socialistas, a histórica presidente da Câmara, eleita pelo PSD, Irene Barata Joaquim renunciou ao lugar, não tomando posse do cargo.

Paulo César Luís vai estar acompanhado no executivo por Rosa Martins, sendo reeleita, e pelos novos vereadores Miguel Nunes da Silva, Diogo Domingos e Sandra Carvalho.

Após a instalação o presidente da Câmara Municipal de Vila de Rei agradeceu o voto de uma confiança plena do povo de Vila de Rei, mostrando orgulho pela aceitação da sua lista e do seu projeto. Mas frisou a necessidade e a consciência de ter de haver mais diálogo e de ouvir o povo.

Como primeiras medidas já anunciadas, todas a reuniões do executivo municipal serão públicas, haverá a descentralização pelas freguesias e aldeias mais afastadas do concelho e vai ser lançado um orçamento participativo jovem.

Paulo César Luís, fez questão de frisar que mesmo em período de campanha o trabalho não parou, e exemplificou a aquisição de um camião e aguarda-se a chegada de uma máquina de rastos para a Proteção Civil.

O reforçou as melhorias no abastecimento de água a partir da Zaboeira e na cultura o Município assinou um contrato-programa de 500 mil euros para remodelar o auditório e salão nobre e, com o Turismo de Portugal, "já temos verba para o trilho da cascata dos Poios". E acrescentou que na educação avançou o programa de oferecer fruta e iogurtes às crianças.

O novo autarca de Vila de Rei deixou uma mensagem à oposição, "nesta caminhada cabem todos. Cá estaremos para garantir que assim acontece."

Depois agradeceu ao atual presidente da Assembleia Municipal e anterior presidente da Câmara, Ricardo Aires, "por apostar num miúdo de 18 anos para a JSD e com 24 para vereador."

No futuro, Paulo César Luís, disse querer ser "intransigente e irredutível na defesa dos vilarregenses" e concluiu a agradecer à sua família toda a base de apoio.

"Agora começa o caminho com todos, para todos".

Ricardo Aires, deputado da nação e novo presidente da Assembleia Municipal de Vila de Rei, começou por agradecer a confiança e pela oportunidade de continuar a seguir a terra. 12 anos permitiram conhecer Vila de Rei as suas gentes e o seu potencial.

Depois destacou o extraordinário resultado nas eleições com a conquista de "um histórico 5 a 0 com uma aposta na continuidade, mas também no trabalho feito." Sobre o Paulo César reforçou ser um homem sério com capacidade de trabalho. "O concelho está em boas mãos."

Apresentou a proposta de um voto louvor ao anterior presidente da Assembleia Municipal, Paulo Brito, que foi aprovada pro unanimidade e aclamação.

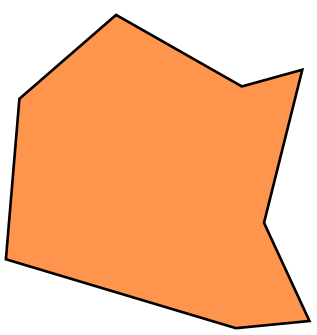
Para eleição da mesa da Assembleia Municipal, o PSD com a sua larga maioria apresentou o nome de Ricardo Aires, para presidente, e Carla Sarmento e Salomé Pinto como secretárias. A lista foi aprovada por unanimidade.

Assim a Assembleia Municipal de Vila de Rei será presidida por Ricardo Aires, com as secretárias, Carla Sarmento e Salomé Pinto.

A bancada do PSD será constituída por João Bernardino, João Alves, Paula Dôro, Bruno Fernandes, Nuno Nunes, Susana Lousa, Elisa Dias, José Pedro Gaspar, Jorge Bernardino e os três presidentes de junta Sérgio Francisco, Manuel Mendes e Rosário Cavalheiro (PSD). O PS terá António Domingos e Idalina Rosa e pelo CHEGA foi eleito Fábio Vinagre.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

MAÇÃO	
Eleitores	2721
Votantes	2037



Câmara Municipal		
PSD	1413	69,37%
PS	267	13,11%
CHEGA	221	10,85%
CDU	67	3,29%
BRANCOS	24	1,18%
NULOS	45	2,21%

Assembleia Municipal		
PSD	1340	65,78%
PS	319	15,66%
CHEGA	221	10,85%
CDU	69	3,39%
BRANCOS	37	1,82%
NULOS	51	2,50%

Executivo Municipal:

Paulo César Luís [presidente], Rosa Martins, Miguel Nunes da Silva, Diogo Domingos e Sandra Carvalho.

Assembleia Municipal:

Ricardo Aires [presidente], Carla Sarmento, João Bernardino, João Alves, Paula Dôro, Bruno Fernandes, Nuno Nunes, Susana Lousa, Elisa Dias, José Pedro Gaspar, Jorge Bernardino e Salomé Pinto (PSD), Maria Irene Barata Joaquim e António Domingos (PS) e Fábio Vinagre (CHEGA).

Assembleias de Freguesia:

JF Fundada | Manuel Mendes | PSD
JF Vila de Rei | Sérgio Francisco | PSD
JF S. João do Peso | Rosário Cavalheiro | PSD (Eleição feita em plenário de cidadãos por ser uma freguesia com menos de 150 eleitores. Apenas o PSD apresentou candidata)

Vila Nova da Barquinha

Em "tempos estranhos e difíceis", Manuel Mourato tomou posse como presidente

// Teve início um novo ciclo autárquico no concelho de Vila Nova da Barquinha, "pautado pela diversidade partidária e pelo compromisso de todos os eleitos com o desenvolvimento do concelho".

O Centro Cultural de Vila Nova da Barquinha foi o palco da sessão de instalação dos membros eleitos da Câmara Municipal e da Assembleia Municipal, resultantes das últimas eleições autárquicas. A cerimónia teve lugar no dia 1 de novembro e António Ribeiro, presidente da Assembleia Municipal cessante, assinou a última ata do anterior mandato e chamou os novos eleitos do órgão municipal.

Ao usar da palavra, António Ribeiro começou por "expressar o profundo agradecimento público a todos os autarcas que agora cessam funções". E num agradecimento especial, agradeceu a Fernando Freire, presidente da Câmara que hoje cessou funções, "por tudo o que deu de si ao nosso concelho. Em seu nome, reconheço o trabalho de todos os autarcas que agora cessam funções".

O presidente da Assembleia Municipal não deixou de lembrar que "num país que se rege por valores democráticos e pelas leis da República, é essencial que todos os eleitos, de acordo com as suas estratégias, princípios e ideias, tenham sempre presente os fins dos órgãos autárquicos e o dever de respeito pelas leis e regulamentos que orientam a nossa ação pública. A democracia consolida-se com responsabilidade, transparência e coerência. Por isso, relembro todos os partidos da importância de honrarem os compromissos assumidos perante os seus cidadãos e cumprirem os programas eleitorais sufragados".

No final, disse que "hoje não começa apenas um novo mandato, renova-se o compromisso com a nossa terra e com as nossas pessoas".

A nova Câmara Municipal

Para a Câmara Municipal, foi empossado como presidente Manuel Mourato (PS). O Executivo Municipal é ainda composto pelos vereadores Tatiana Horta (CH), Marina Honório (PS), Paula Silva (PSD) e Henrique Fortunato (CH).

No seu primeiro discurso como presidente da Câmara Municipal de Vila Nova Barquinha, Manuel Mourato revelou que "dedico este mandato aos meus filhos, em especial o meu filho Tiago, que me ensinou a ser um melhor cidadão".

O autarca começou por "agradecer à população de Vila Nova da Barquinha a confiança que foi depositada em mim e às listas do Partido Socialista".

Manuel Mourato assumiu que "os próximos quatro anos serão de muito trabalho", mas prometeu que "vamos continuar a dignificar Vila Nova da Barquinha, num ambiente de diálogo, de transparência, de compromisso e prossecução do bem comum. (...) A partir de hoje, estou presidente de todos vós. Estar presidente é estar presente, é ouvir, é saber ouvir com humildade".

O novo presidente da Câmara declarou que "vivemos tempos estranhos e difíceis, em que o material e o efémero parecem sobrepor-se à moral e aos valores, em que a ética é muitas vezes esquecida, ultrapassada. Temos que garantir ser nós o garante e garantir o funcionamento das instituições democráticas. Em democracia, governar e estar na oposição, são dois lados da mesma moeda. Por isso, o respeito mútuo é fundamental. A ação governativa será sempre melhor, quanto mais responsável, verdadeira e construtiva for a atuação da oposição".

As prioridades do presidente

Manuel Mourato deixou depois algumas das prioridades do seu Executivo e asseverou que "o trabalho começa hoje. As nossas prioridades são aquelas que foram elencadas no Programa Eleitoral, da educação à saúde, das respostas sociais à cultura, da requalificação urbana ao investimento económico no território, do desporto à modernização administrativa. Teremos uma atenção especial à política fiscal, ao apoio aos nossos Bombeiros que celebram este ano 100 anos, às IPSS, a todas elas, às coletividades do nosso concelho que muito precisam. Tudo faremos, com empenho e compromisso, para que a Barquinha continue no bom caminho. Queremos levar a cabo um trabalho de continuidade, mas com inovação e modernização. Queremos continuar a ser um exemplo do cumprimento dos prazos de licenciamento de obras, por exemplo, investir na modernização urbana, reforçar os equipamentos sociais. Daremos também prioridade ao ambiente e às alterações climáticas e aos fenómenos associados. Teremos uma atenção redobrada para com a segurança e a Proteção Civil, sem esquecer as importantes infraestruturas presentes no nosso concelho neste âmbito, desde logo onde iremos incluir uma nova base de apoio logístico junto do Sub-Comando da Proteção Civil e o acompanhamento ao Polígono Militar de Tancos, com os novos desafios que um futuro próximo trará".

A Assembleia Municipal

Já a primeira sessão da Assembleia Municipal deste mandato, realizada logo após a sessão de instalação, decorreu nos Paços do Concelho e foi eleito presidente António Augusto Ribeiro (PS), tendo como 1.º secretário José Proença Salvado (PSD) e 2.ª secretária Maria de Fátima Martins (PS).

A mesa da Assembleia foi eleita com uma lista única e obteve 12 votos a favor, 4 votos em branco e 1 voto nulo.

VILA NOVA DA BARQUINHA	
Eleitores	6.449
Votantes	4.122

Câmara Municipal		
PS	1.795	43,55%
CHEGA	1.310	31,78%
PSD	666	16,16%
CDU	202	4,90%
BRANCOS	101	2,45%
NULOS	48	1,16%

Assembleia Municipal		
PS	1.746	42,36%
CHEGA	1.291	31,32%
PSD	703	17,05%
CDU	235	5,70%
BRANCOS	98	2,38%
NULOS	49	1,19%

Executivo Municipal:

Manuel Mourato [presidente] e Marina Honório (PS), Tatiana Horta e Henrique Fortunato (CHEGA) e Paula Silva (PSD).

Assembleia Municipal:

António Ribeiro [presidente], Maria Fátima Martins, Paulo Constantino, Sónia Santos, César Cardigos, Marisa Silva e Francisco Ferreira da Silva (PS) Alfredo Coelho, Alexandre Mira, Cláudio Silva, Joana Barata e Pedro Quaresma (CHEGA), Nuno Gomes, José Salvado (PSD) e Paula Duarte (CDU).

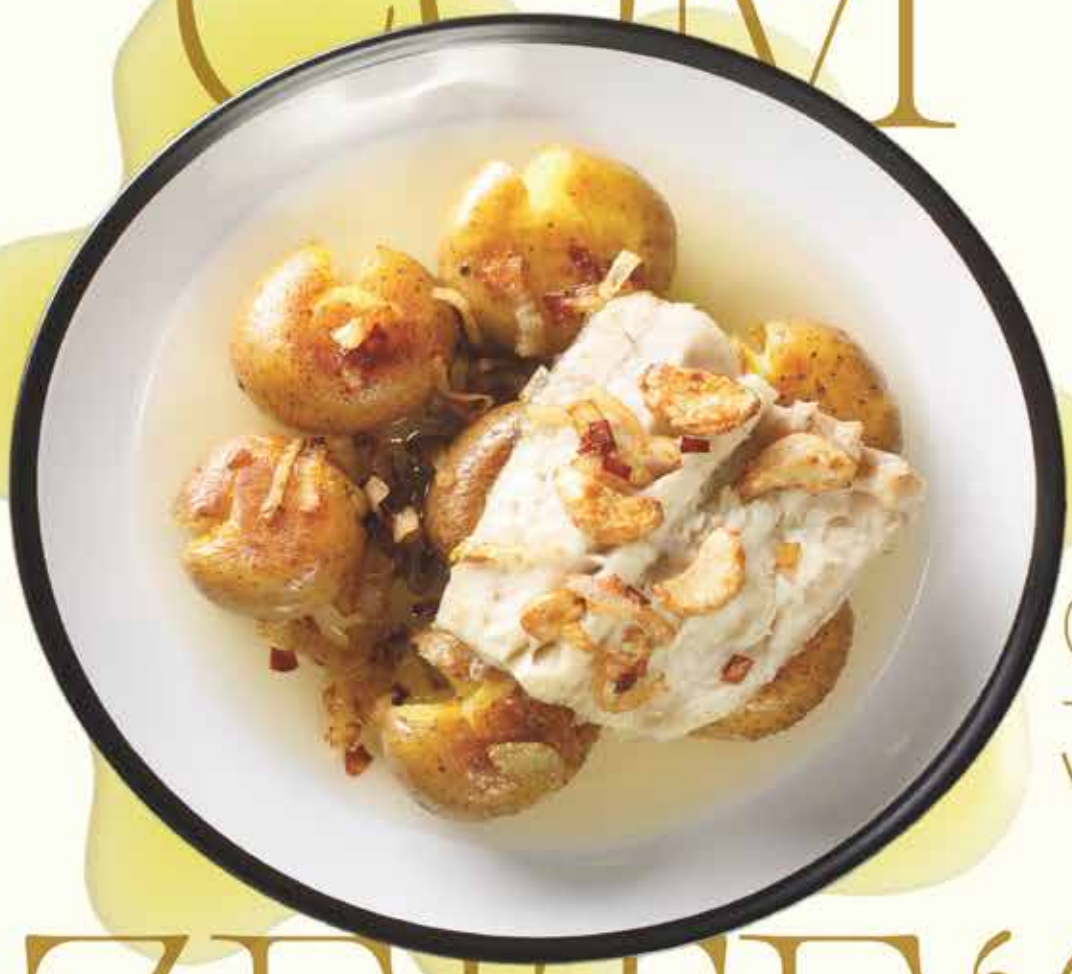
Assembleias de Freguesia:

JF Atalaia | José Luís Coelho | PS
JF Praia do Ribatejo | José Augusto Pimenta | PS
JF Tancos | Maria Antónia Coelho | JPT (Juntos por Tancos)
JF Vila Nova Barquinha | António Costa | PS

PUBLICIDADE

www.cm-vnbarquinha.pt

À MESA COM



01NOV
→ 30NOV
VN BARQUINHA

AZEITE'25

RESTAURANTES ADERENTES

ALMOUROL · CAFÉ ESTRELA · FRAGATA · LORETO · O REMO ·
RIBEIRINHO · STOP · TASQUINHA DA ADÉLIA · TRINDADE

visit BARQUINHA

AGENDA CULTURAL /

A ABRANTES

- **Até 15 de novembro** – Exposição coletiva "O invisível nasce a azul – Cianotipia" – Quartel – Galeria de Arte
- **Até 16 de novembro** – Exposição "Malas Artes", de Mário Cordeiro – Museu Ibérico de Arqueologia e Arte
- **Até 11 de janeiro de 2026** – Exposição coletiva "Inéditos, Revisitados" com obras da Coleção Figueiredo Ribeiro – Museu Ibérico de Arqueologia e Arte
- **8 de novembro** – Espetáculo para bebés "Branco" – Biblioteca Municipal António Botto, às 10h (6 aos 18 meses) e 11h30 (19 aos 36 meses)
- **20 a 22 de novembro** – Festival de Filosofia de Abrantes sobre "O poder da palavra: pensar, agir, transformar" – Biblioteca Municipal António Botto

C CONSTÂNCIA

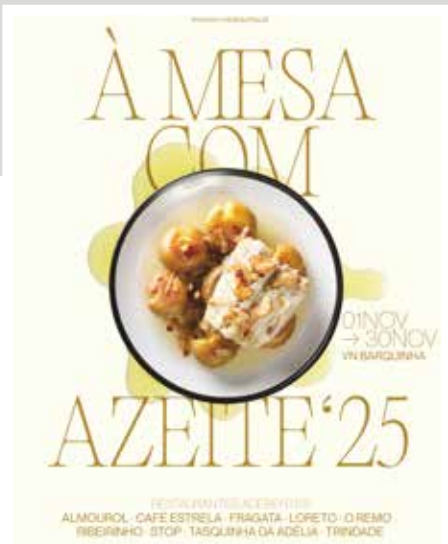
- **Até 4 de abril de 2026** – Exposição "Alexandre O´Neill – Uma vida em forma de assim" – Sala Polivalente do Cineteatro Municipal
- **8 a 16 de novembro** – 6.º Festival do Javali – Restaurantes aderentes
- **18 a 23 de novembro** – Feira do Livro - Cineteatro Municipal
- **29 de novembro** – Teatro "Bonecas de Constância" por Marionetas de Mandrágora (Projeto "Caminhos") – Cine-Teatro, às 21h

M MAÇÃO

- **1 de novembro** – Feira dos Santos
- **1 de novembro** – 4.ª edição do Concerto Francisco Serrano – Cine-Teatro, às 21h30
- **8 de novembro** – Cinema "Downton Abbey" – Cine-Teatro, às 21h30
- **16 de novembro** – Cinema "Heidi e o Lince da Montanha" – Cine-Teatro, às 16h
- **22 de novembro** – Cinema "Sempre Tu" – Cine-Teatro, às 21h30
- **23 de novembro** – "Coro dos Comuns" (Projeto "Caminhos") – Cine-Teatro, às 16h

DESTAQUES

"À Mesa com Azeite" em Vila Nova da Barquinha



Vila Nova da Barquinha acolhe, entre 1 e 30 de novembro, mais uma edição do evento gastronómico "À Mesa com Azeite", promovido pelo Município de Vila Nova da Barquinha em parceria com os restaurantes do concelho. Realizada pelo 25.º ano consecutivo, esta mostra pretende homenagear o azeite, recordando a época em que o concelho era marcado por extensos olivais.
Ao longo do mês de novembro, nove restaurantes irão apresentar pratos em que o azeite é o principal protagonista, integrando receitas tradicionais e contemporâneas. São eles: Almourol, Café Estrela, Fragata, Loreto, O Remo, Ribeirinho, STOP, Tasquinha da Adélia e Trindade.

Programação do "Caminhos" em Constância, Mação e Sardoal

Em novembro, o projeto "Caminhos" passa por Constância, Mação e Sardoal com três propostas culturais de participação gratuita.
O Centro Cultural Gil Vicente, em Sardoal, recebe o espetáculo de teatro de improviso "3, 2, 1, Ervilha!", pelo coletivo Ervilha no Topo do Bolo, no dia 8 de novembro, às 21h30. Quatro atores e um músico em palco apresentam um espetáculo de teatro sem guião, criado em tempo real, totalmente improvisado. Os quatro performers enfrentam o desafio de criarem cenas, encontrarem sentidos e, em conjunto com o público, construírem e habitarem lugares onde só as leis da imaginação ditam as regras.
No dia 23 de novembro, às 16 horas, no Cine-Teatro de Mação, será apresentado o espetáculo "Coro dos Comuns", um projeto dirigido pelo Maestro Vítor Ferreira. O "Coro dos Comuns" é um espetáculo que nasceu da premissa de que cantar é para todos.
De 25 a 29 de novembro, Constância recebe o serviço educativo "Bonecas de Constância", pelo Teatro e Marionetas de Mandrágora, que visa não só preservar, mas também divulgar esta tradição. A proposta inclui formação, dramaturgia, construção e encenação do projeto, elementos que juntos formam o serviço educativo robusto.
O "Caminhos" foi criado em 2017 pela Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo e pelos municípios que a compõem, afirmando-se como um projeto cultural de proximidade.

Novembro é mês de Quinzena de Teatro Solidário em Vila de Rei

A Quinzena de Teatro Solidário está de regresso a Vila de Rei, levando a magia das artes cénicas às três freguesias do concelho. A 20.ª edição do evento promovido pelo Município de Vila de Rei decorrerá nas noites de 15, 22 e 29 de novembro, com início às 21h00, e mantém o espírito solidário: os espectadores são convidados a contribuir com um género alimentício para apoiar famílias Vilarregenses em situação de carência.
A iniciar a Quinzena do Teatro, a 15 de novembro, no Auditório Municipal de Vila de Rei, terá lugar a "PlaBerma Comedy Sessions", com a presença dos humoristas Carlos Moura, Rúben Marques, Francisco Alves, José Maria Simão e Hélder Machado. A noite de 22 de novembro está reservada ao espetáculo "Como por Magia – Especial Freguesias Mágicas", pelo Mágico Tomé, no Salão do Clube da Fundada. Já a 29 de novembro, os alunos da disciplina de Teatro da Universidade Sénior de Vila de Rei levam à cena "A Entrevista", na Casa do Povo de São João do Peso.

S SARDOAL

- **Até 29 de novembro** – Exposição de pintura "Cidades", de Nadir Afonso – Centro Cultural Gil Vicente
- **1 de novembro** – Cinema "Batalha atrás de Batalha" – Centro Cultural Gil Vicente, às 16h e 21h30
- **8 de novembro** – Teatro de Improviso "3, 2, 1, Ervilha", por Ervilha no Topo do Bolo (Projeto "Caminhos") – Centro Cultural Gil Vicente, às 21h30
- **15 de novembro** – Concerto de A Garota Não (esgotado) – Centro Cultural Gil Vicente, às 21h30
- **22 de novembro** – Teatro "Last Call", de Leonardo Garibaldi/Os Possessos – Centro Cultural Gil Vicente, às 21h30
- **29 de novembro** – Cinema "A Casa de Bonecas da Gabby" - Centro Cultural Gil Vicente, às 16h e 21h30

R VILA DE REI

- **3 a 28 de novembro** – Exposição "TuchArt" de Fátima Laranjeira Aires – Biblioteca Municipal José Cardoso Pires
- **3 a 7 de novembro** – Estafetas de Contos "Eu conto, tu contas, ele conta…" – Escolas e IPSS do concelho
- **15, 22 e 29 de outubro** – XX Quinzena do Teatro

B VILA NOVA DA BARQUINHA

- **1 a 30 de novembro** – Mostra Gastronómica "À Mesa com Azeite" – Restaurantes aderentes
- **15 de novembro a 3 de janeiro de 2026** – Exposição coletiva dos alunos do Centro de Estudos de Arte Contemporânea – Galeria do Parque
- **15 de novembro** – Encontro de Bandas com Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de V. N. da Barquinha, Sociedade Recreio Musical Azinhaguense 1.º de Dezembro (Projeto "VOLver") – Centro Cultural, às 16h
- **21 de novembro** – Teatro "A Senha" (programa "VOLver") – Centro Cultural, às 21h30
- **22 de novembro** – II Colóquio Templário – Centro Cultural
- **29 de novembro a 1 de dezembro** – Mercado de Natal com artesanato, Presépio, Casa do Pai Natal, pinturas faciais, insufláveis, teatro e animação musical – Largo Santo António e Praça da República

/ // **André Lopes**
/ Agenda Cultural do Médio Tejo

Sopa de outono da Célia

/ Ingredientes:
1 abóbora média
Sal q.b.
Azeite q.b.
1 alho francês
1 cenoura média
1 cebola média
1 dente de alho
1 batata-doce média
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sobremesa de cúrcuma
Caldo de legumes ou água q.b.
Sementes de abóbora q.b. (para decorar)
Leite de coco q.b. (para decorar)

/ Preparação:
Preparar a abóbora
Corte a tampa da abóbora e retire todas as sementes.
Polvilhe com um pouco de sal e regue com um fio de azeite.
Embrulhe em papel alumínio e leve ao forno a 180°C por cerca de 40 minutos, até ficar bem macia.

Refogado aromático
Corte o alho francês, a cenoura, a cebola, o dente de alho e a batata-doce em pedaços pequenos.
Leve tudo a um tacho com um fiozinho de azeite e uma colher de sopa de manteiga.
Deixe cozer por 20 minutos.
Quando a abóbora estiver pronta, retire o miolo e junte ao tacho.
Ajuste os temperos e adicione uma colher de sobremesa de cúrcuma.
Junte caldo de legumes ou água, conforme a consistência desejada.
Triture tudo até obter uma sopa cremosa e aveludada.
Sirva dentro da própria abóbora, decorando com sementes de abóbora e um fiozinho de leite de coco.

Receita de Broas de café

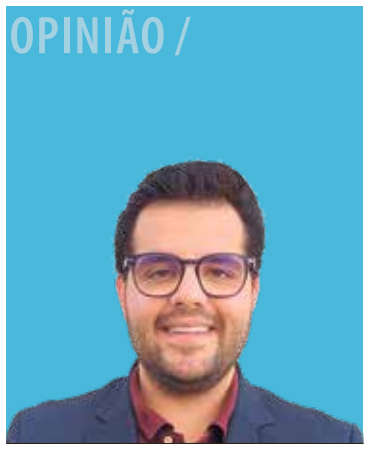
/ Ingredientes:
250ml de café
250gr de farinha
160gr de açúcar amarelo
125ml de azeite
25gr de nozes (picadas)
15gr de erva-doce
60gr de mel
15gr de canela
Uma pitada de sal
Azeite (para untar)
Açúcar (para polvilhar)

/ Instruções
Misture numa panela o café, açúcar, azeite, canela, erva-doce, mel e sal, leva ao lume até ferver, mexendo de vez em quando.
Quando começar a ferver, junte a farinha de uma só vez e as nozes picadas, misture bem a massa e deixe cozer até descolar da panela.
Retire a massa da panela para arrefecer um pouco.
Pré-aqueça o forno a 200ºC e prepare um tabuleiro. Unte as mãos e retire uma bolinha de massa, molde no formato oval de uma broa e disponha no tabuleiro.
Repita até não ter mais massa.
Faça vários golpes por cima das broas com as costas de uma faca e leve a assar por uns 15 minutos .
Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e polvilhe com açúcar branco.

/ Dica do mês

Com o outono chega o frio e o aconchego dos aromas em casa. Um truque simples para deixar a cozinha sempre perfumada é ferver num tachinho cascas de laranja, paus de canela e um fiozinho de mel. O perfume espalha-se por toda a casa e cria uma agradável sensação de conforto .

OPINIÃO /



/ **André Pereira**
/ MONTALVENSE
/ TÉCNICO SUPERIOR NO ISEG

Não decidir é decidir

Há quem acredite que a indecisão é uma forma de neutralidade. Que ao não escolher, nos resguardamos do erro, do conflito, da responsabilidade. A ideia é sedutora. Deixar que o tempo resolva o que ainda não temos coragem de resolver, que as circunstâncias ditem o rumo, que o acaso substitua a vontade. Mas, no nosso quotidiano, a ausência de decisão é, por si só, uma decisão. E quase sempre, uma decisão que favorece a continuidade, o imobilismo e o conformismo.

Quantas vezes adiamos uma escolha à espera do "momento certo"? Quantas vezes dizemos "ainda não é altura", como se o tempo fosse um aliado benevolente? A verdade é que o tempo não espera. A cada dia que deixamos passar, o mundo avança, as oportunidades evaporam-se e as escolhas que não fizemos tornam-se escolhas feitas pelo tempo, raramente a nosso favor. A apatia disfarça-se de prudência, mas é apenas uma forma mais educada de desistência. A indecisão dá-nos uma sensação de segurança, porque evita a confrontação, mas condena-nos à estagnação.

Na esfera pessoal, não decidir é permitir que a vida nos aconteça em vez de a vivermos. É deixar que o medo de errar pese mais do que o desejo de acertar. E o mesmo se aplica à esfera coletiva. Quando, enquanto cidadãos, nos demitimos da participação, não estamos a ficar de fora. Estamos, de facto, a legitimar quem decide por nós. A abstenção é uma decisão, o silêncio é uma decisão, a indiferença é uma decisão. Todas elas com consequências reais e palpáveis.

Num tempo em que tudo parece cada vez mais distante, cresce a tentação de nos colocarmos à margem, como se a desilusão justificasse a desistência. Mas a verdade é que, quanto mais nos afastamos, mais espaço deixamos para que as decisões se concentrem nas mãos de poucos. A não decisão de uns é o privilégio de decisão de outros. E o resultado é um país que muda devagar, porque muitos preferem observar em vez de intervir.

Há, em Portugal, uma geração que cresceu a ouvir que "a política é sempre a mesma", e que "nada muda". É compreensível o cansaço, mas perigosa a resignação. Quando deixamos de acreditar no poder das nossas escolhas, deixamos também de acreditar na mudança possível. E sem acreditar, não há transformação, existe apenas a continuidade. O verbo aguardar é o terreno fértil onde crescem os extremismos, os populismos e o desinteresse.

Decidir é arriscar. É assumir que errar faz parte do caminho, mas que nada piora tanto quanto a paralisia. É escolher, mesmo com incerteza, mesmo sem garantias, mesmo com medo. Porque o verdadeiro erro não está em decidir mal, está em não decidir nada. A história não se escreve com intenções, escreve-se com atos.

Não decidir é deixar o futuro nas mãos do acaso, ou pior, nas mãos de quem não hesita em decidir por nós. E, no entanto, cada tempo exige as suas escolhas. Exige coragem, lucidez e, sobretudo, compromisso. É nesse gesto simples que reside a essência da liberdade.

O país que queremos não se constrói na espera, constrói-se na ação. E é também um exercício íntimo. Cada escolha individual tem reflexos coletivos. Decidir não é apenas um ato político ou profissional, é um ato de vida. Porque a apatia pode até poupar-nos ao desconforto momentâneo da decisão, mas condena-nos à insatisfação permanente de quem deixou o tempo decidir no seu lugar.

No fim, é sempre uma questão de autonomia. De aceitar que, quer queiramos ou não, não decidir é decidir.

> Decidir é arriscar. É assumir que errar faz parte do caminho

Horta do Ti Zé abre loja de produtos regionais no mercado municipal

// O Mercado Diário de Abrantes passou a ter uma loja de produtos locais no antigo espaço de um dos talhos.

Esta empresa já tem um espaço de horto-frutícolas no piso -1, onde se vendem os produtos frescos e o peixe. E foi do -1 para o piso 0 que cresceu este projeto de Alda Moedas e do marido.

O Município de Abrantes lançou os concursos para concessão de espaços no mercado e, neste momento, estão todos ocupados nestes dois pisos, sendo que a cafetaria vai passar a ser também padaria e vai ter a marca da Upantina. Já no piso -1 todos os espaços estão ocupados, sendo que o dia de funcionamento pleno é o sábado, embora as peixarias também funcionem às terças e quintas-feiras.

Voltando à Horta do Ti Zé, se os frescos de época são constantes na banca do mercado, agora somam-se outros produtos regionais. Alda Moedas explicou que se temos uma região rica em mel, azeite ou vinho, porque não criar um espaço para os vender? E foi isso que fez nascer este negócio para funcionar todos os dias. Vinhos, azeite, mel, bolos, enchidos e fruta. Tudo isto pode encontrar neste ponto de venda situado junto ao talho do mercado. A florista mantém-se e em breve, revelou Manuel Jorge Valamatos, presidente da Câmara de Abrantes, junta-se a reabertura da cafetaria com a vertente padaria, com a insígnia Upantina.

Também no primeiro piso, uma das salas vai continuar a receber as workshops que ali acontecem enquanto que a outra será a sede, espaço de exposição e oficina da Abrant'Arte, a Associação de Artesãos de Abrantes.

Alda Moedas espera dar mais um passo na área de negócio que já tem alguns anos e promete juntar algumas peças de artesanato na loja, ou não fosse a sua grande paixão. Mas quando afirma que vai colocar artesanato explica que tem sempre a ver com os produtos regionais que a loja vai vender.

E pode ser uma forma de poder estar de portas abertas todos os dias que permita escoar ainda mais os horto-frutícolas.

Nesta área concreta diz que já tem clientes certos e que nota cada vez mais casais jovens a procurar os produtos mais naturais, ou seja, tem fugir ao máximo de aditivos, mesmo que as culturas não tenham o selo biológico.

Por outro lado, adiantou ter produtos da horta, falando de couves ratinhas, das quais faz o caldo verde, ou as beldroegas, uma planta cada vez mais procurada, que ainda há uns anos era uma erva daninha, mas que voltou a estar na moda.

A loja de produtos locais Horta do Ti Zé vai estar aberta durante a semana e aos sábados.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

Micasa renova visual em novas instalações

A loja de decoração "Micasa" foi inaugurada no dia 1 de outubro, e conta com espaço renovado e mais moderno. O estabelecimento, que se encontrava no Largo João de Deus, mudou agora para uma localização na Rua do Montepio Abrantino, que a proprietária, Tânia Lobato, classifica como uma zona "mais central da cidade, o centro histórico de Abrantes. Parece que não, mas esta zona mexe muitos carros", dizendo ainda que entre os dias 1 e 20 de agosto passaram por aquela rua 42.000 veículos. A comerciante defendeu ainda ser uma mais valia haver mais lojas para alimentar o desenvolvimento do comércio local.

No que toca à panóplia de produtos que apresenta, Tânia Lobato, refere que a loja mantém a estratégia de venda de produtos para a casa e decoração, embora agora com novidades como uma zona dedicada ao quarto, destacando "uma linha de têxteis sempre um bocadinho mais sóbria e mais elegante. É a linha que nos guia neste momento". Todas as semanas existem novidades, desde loiças a têxteis.

Tânia Lobato destacou ainda que o objetivo da "Micasa" é primar sempre pela diferença. "A Micasa vai tentar apostar sempre ao máximo em ser diferente. O objetivo é destacar-se mesmo pela diferença e por um preço muito atrativo".

Outra novidade é o Flower Bar, que é o espaço "onde as pessoas fazem aqueles pequenos arranjos porque há muitas pessoas que gostam de homenagear os seus entre queridos", sendo este o ponto forte deste estabelecimento comercial.

/ **Rúben Filipe**

TAGUS disponibiliza mais de 1,5ME em apoios para revitalizar o mundo rural

// A Associação para o Desenvolvimento do Ribatejo Interior - TAGUS, apresentou, no dia 20 de outubro, em Constância, um pacote de cinco linhas de apoio para agricultores, produtores, pequenas e médias empresas, autarquias e coletividades dos concelhos de Abrantes, Constância e Sardoal.

No total, estão disponíveis 1,55 milhões de euros, valor que poderá alavancar mais de três milhões de euros em investimento público e privado até 2027, no âmbito do Desenvolvimento Local de Base Comunitária (DLBC) e do Plano Estratégico da Política Agrícola Comum (PEPAC), cofinanciados por fundos europeus agrícolas.

Em declarações ao Jornal de Abrantes, a técnica coordenadora da TAGUS, Conceição Pereira, explicou que o programa pretende "aumentar a resiliência do mundo rural" e promover um território "mais sustentável, inovador e atrativo".

A responsável sublinhou que a estratégia resulta de um diagnóstico participado e de auscultação da população local, que identificou o despovoamento, o envelhecimento da população, a falta de mão-de-obra e os efeitos das alterações climáticas como principais fragilidades da região.

"Queremos que este programa sirva de motor de transformação. O que apresentámos hoje são medidas muito concretas, pensadas a partir do que ouvimos das pessoas, das empresas e das autarquias. O nosso objetivo é fortalecer o tecido económico local, valorizar os recursos endógenos e dar novas oportunidades a quem quer investir e viver no território", afirmou.

Conceição Pereira disse que a sessão foi dirigida "a todos os potenciais interessados nas medidas que o DLBC do território do Ribatejo Interior - Abrantes, Constância e Sardoal - tem para implementar".

E são cinco medidas, num valor de cerca de 1.550.000 euros, "que representa cerca de 3 milhões também para o território em investimentos, num programa que vai até 2027. Cinco medidas muito diferentes, umas para os agricultores, outras para a transformação da agricultura, outras que têm em vista mais o turismo e o comércio de proximidade e a valorização do meio rural e também os circuitos curtos e os mercados locais. Isto muito numa estratégia do que é o consumir local. As pessoas têm uma literacia alimentar que valoriza o que é os seus produtos de época. A última é a linha normal, que tem a ver com a valorização do património local, muito para a identidade, muito para a valorização também do nosso território", expçlicou a coordenadora da TAGUS.

A Estratégia de Desenvolvimento Local (EDL) Tagus 2027, que enquadra estas medidas, assenta em quatro eixos programáticos: digitalização e inovação, para modernizar a agricultura e as empresas; valorização das fileiras e produtos endógenos, com foco no azeite, vinho, cortiça e hortofrutícolas; sustentabilidade ambiental e bioeconomia, reforçando a adaptação às alterações climáticas; e governança e cooperação em rede, estimulando o trabalho conjunto entre autarquias, empresas e associações.

"Queremos um território com identidade, competitivo e sustentável", frisou a técnica, reforçando que "a inovação digital tem de chegar à agricultura e às pequenas empresas" e que é necessário dar valor às tradições e "trabalhar em rede, com espírito de cooperação", pois é assim que se conseguirá "afirmar o Ribatejo Interior como um território de oportunidades".

> O programa pretende "aumentar a resiliência do mundo rural" e promover um território "mais sustentável, inovador e atrativo"

Apesar de considerar as verbas "ainda modestas face às necessidades", Conceição Pereira destacou que o essencial é "criar massa crítica e dinamismo local" para atrair mais investimento.

"Precisamos de uma comunidade ativa, com empresas e instituições que apresentem bons projetos. Quanto mais participarmos, mais força teremos para reivindicar novas verbas e consolidar esta estratégia", afirmou, sublinhando que "aumentar a resiliência do mundo rural" é o objetivo final.

José Bernardo Nunes, vice-presidente da CCDR Lisboa e Vale do Tejo, destacou a importância dos Gabinetes de Ação Local "em todo o país e nas zonas do interior com certeza mais, porque têm uma relação muito grande de proximidade com os produtores". O responsável referiu as dificuldades burocráticas destes projetos, especialmente nos meios rurais. "A carga burocrática que está associada a este tipo de projetos dificulta muitas vezes que as pessoas concorram e acedam aos fundos. Muitas vezes a carga burocrática é tanta, que as pessoas desistem", reconheceu.

/ C/ Lusa

/ "Afirmar o Ribatejo Interior como um território de oportunidades" - Conceição Pereira

OPINIÃO /

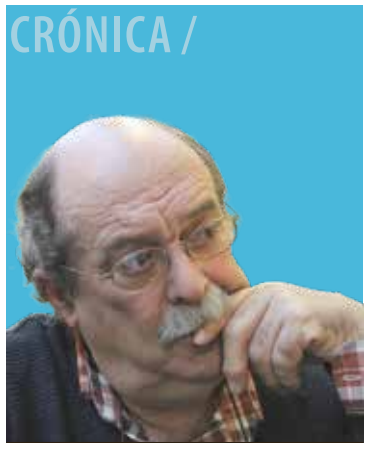
A farsa do cessar fogo

/ **Nuno Alves**
/ MESTRE EM RELAÇÕES INTERNACIONAIS
/ nmalves@sapo.pt

Até para o mais incauto observador seria de uma inocência descabida pressupor que o acordo de cessar fogo entre Israel e Hamas resultaria de algum possível entendimento entre as duas partes, ou até que ambos tivessem intenções de se obrigar plenamente a cada alínea do acordo. Na realidade, este acordo poderá beneficiar mais o Hamas do que o governo de Netanyahu. Israel teria, sem dúvida, persistido na guerra e no reforço dos ataques. Afinal de contas, era apenas isso que queria: guerra. Dois anos depois, é um embaraço e humilhação pessoal para Netanyahu ver que o Hamas ainda existe e continua a ser o maior ator político e militar na Faixa de Gaza. Este desconforto revela-se apenas, não só, na intensificação, desumanidade e carnificina dos ataques conduzidos por Israel ao longo do conflito, como também no apoio irresponsável que Israel discretamente dá a milícias, clãs e gangs palestinianos rivais do Hamas na expectativa de criar divisões entre os palestinianos. Não foi por acaso que, após o anúncio do cessar fogo, surgiram relatos de execuções sumárias conduzidas pelo Hamas contra membros de grupos rivais. Este cessar fogo não é o fim da guerra e a ideia de paz dificilmente ainda se vislumbra em Gaza, até porque não existem soluções ótimas; apenas soluções menos más. O Hamas está agora enfraquecido, mas Israel não está melhor. Netanyahu irritou muita gente ao ponto de Washington lhe ter imposto o cessar fogo. Para o Hamas, o caminho da "Hezbolização" parece ser o mais natural: o desarmamento não será total, mas conseguirá posicionar-se na esfera política e civil o suficiente para mascarar as suas capacidades militares dos atores internacionais que participarão na estabilização e reconstrução do território. A paz que vier a acontecer em Gaza, terá de contar certamente com a participação de uma coligação internacional que contará naturalmente com países ocidentais, mas também com países muçulmanos, como a Indonésia, e do Médio Oriente. Neste contexto, o Qatar e a Turquia irão inevitavelmente desempenhar um papel, não penas na reconfiguração política do território, mas também na sua paz, já que são países que desde cedo manifestaram o seu apoio ao Hamas. Em resultado, um desarmamento total do Hamas não é desejável para Ancara ou Doha pelo risco de marginalização e suplantação do grupo por movimentos rivais apoiados por Israel, e através do qual ambos os países têm conseguido exercer uma forte influência no território. Para Israel, a presença de uma força internacional em Gaza ou a participação da internacionalmente reconhecida Autoridade Palestiniana num modelo de governação conjunta para o território, não é de todo desejável já que poderá constituir-se como um sério passo em frente na consumação da Palestina como um Estado soberano e independente. Israel poderá ter a superioridade militar, transformou Gaza no monte de escombros, reclamou a vida de milhares de inocentes e enfraqueceu o Hamas. Contudo, Israel está a perder a guerra por Gaza.

> O Hamas está agora enfraquecido, mas Israel não está melhor.

CRÓNICA /



/ António Colaço
/ animo.semper@gmail.com

Seguramente

O meu querido amigo e camarada José Magalhães, num tão sábio quanto privilegiado texto para o Catálogo da Exposição "PODERES" que, afortunadamente e de forma inédita, realizei entre Dezembro de 2013 e Janeiro de 2014, na sede nacional do PS, no Largo do Rato (até aí nunca aberta a visitas sem o exigido cartão partidário!) escreveu:

"-A sede (do PS) é em si mesma uma obra de arte e o PS um partido que respeita e cultiva a criação artística. Mas é uma excelente aposta somar arte à arte. Num tempo de chumbo e de sofrimento também para os artistas, este gesto de dar espaço à Beleza e aos que a sabem criar é um sinal político, um manifesto revelador do apego a valores culturais e de não desistência na luta para que prevaleçam. Felicito a direcção do Partido Socialista pelo gesto e compromisso de futuro que ele representa."

2 No pequeno texto que acrescentei no referido catálogo, adiantava, em síntese, que "mais do que anatemizar os excessos do poder, de todos os PODERES, gostava de poder contribuir para que pudéssemos voltar a olhar para o poder pela perspectiva evangélica do "vim para prestar serviço", mais do que a tão tentadora alternativa do "vou servir-me disso". De facto, mandar, ter autoridade, ter domínio sobre, devia poder significar para todos nós, mais do que a deslumbrada afirmação dos nossos pequenos egoísmos, a assumida proclamação e valorização de todos os anónimos heroísmos.

Partilhar o poder, mais do que diminuir, acrescenta!"

3 O jovem secretário-geral que então teve a coragem de abrir o Palácio do Largo do Rato a TODOS os que nele quisessem entrar, sem a apresentação de um redutor cartão partidário, para visitar uma exposição, ela mesma desafiando e interrogando os limites do próprio PODER, é aquele que hoje se apresenta aos portugueses para ABRIR AS PORTAS do Palácio de Belém, que o mesmo é dizer ABRIR as portas de uma nova maneira de estar na política, onde cada português sabe que CONTA, a sua opinião, o seu sonho, o seu sofrido ou eufórico estado de alma são tidos em conta de forma solidária!

Seguramente, caríssimo António José Seguro.

Corredor do Trail Abrantes 100 converte quilómetros para a Mary's Meals

// Nuno Gaspar, professor de geometria descritiva e voluntário da Mary's Meals é um amante de ultramaratonas, tendo participado no Trail Abrantes 100 deste ano em benefício das crianças do programa alimentar para Moçambique.

O atleta já tinha participado em 2016 mas não conseguiu completar o percurso. Nuno Gaspar explicou que foi há cerca de um ano que começou a colaborar com a Mary's Meals. Tudo surgiu através de uma conversa com uma colega de profissão, que organiza atividades para aquele movimento e que disse que Sílvia Duarte, corredora, ia participar na edição de 2024 do Trail Abrantes 100, com o objetivo de apoiar a Mary's Meals. E foi nesta altura que o abrantino se juntou à causa e começou a colaborar como voluntário.

A forma como as verbas são revertidas é bastante interessante, sendo que a ideia é tentar com que as pessoas consigam trocar quilómetros por valor monetário. Existem outras hipóteses, para além de vender quilómetros, como por exemplo "as pessoas fazendo o donativo que quiserem, ou também tomam conhecimento da Mary's Meals através destas iniciativas e criam as suas próprias iniciativas". Neste sentido, o corredor contou ainda uma história bastante curiosa em que, no momento em que estava a partir no Abrantes 100, à 1h da manhã de sábado, estava um atleta e bombeiro da Covilhã, que entrou em contacto consigo há pouco tempo através de uma atividade semelhante a esta, e perguntou o que é que poderia fazer para colaborar e angariar fundos para a Mary's Meals. Nuno Gaspar deu algumas ideias e disse que havia uma colega da Covilhã que não corria, mas organizou uma vez uma feijoada solidária. A maior parte dos produtos foram doados, ela confecionou a feijoada e depois vendeu pratos".

Ainda sobre o bombeiro, Nuno Gaspar disse que "este bombeiro teve a ideia de partir do quartel dos Bombeiros da Covilhã em direção a Fátima, que são cerca de 170 km. Conseguiu arranjar um restaurante que lhe deu 2€ por cada quilómetro, outro que deu 1€ por cada quilómetro e ele tinha partido na sexta-feira às 9h da manhã. Quando eu estava na partida, juntamente com os outros atletas, ele já tinha feito 100 km, porque eu tinha acabado de ver o percurso dele, só faltavam 70". Posteriormente, "ele chegou a Fátima, completou e ainda veio para Abrantes porque tinha a irmã a correr aqui no nosso trail, no Abrantes 100, que foi quando eu tive oportunidade de o conhecer pessoalmente e de falar com ele. Esta já foi uma iniciativa feita por ele".

/ Município de Abrantes

/ Nuno Gaspar no Trail Abrantes 100

O atleta falou ainda sobre um outro colega seu, João Espiguinha "que fez as 24 horas a correr de Mem Martins. Nessas 24 horas ele fez 178km, converteu os quilómetros em valor monetário e entregou esse valor à Mary's Meals".

Nuno Gaspar fala deste projeto como "uma bola de neve", visto que as pessoas passam a informação de boca a boca e o projeto cresce cada vez mais. O voluntário caracterizou-se ainda como "angariador de fundos e divulgador. Divulgo a Mary's Meals basicamente". Explicou também que existe a Mary's Meals Portugal e a Mary's Meals Internacional e esclareceu que as verbas angariadas e os donativos vão diretamente para a Mary's Meals Internacional que depois se encarrega de gerir e alimentar as crianças à volta do globo. A Mary's Meals alcançou recentemente o incrível marco de três milhões de refeições diárias servidas nas escolas primárias, nos 16 países onde têm programas alimentares.

Nuno Gaspar referiu que tem colegas que trabalharam em Moçambique e disse que "trata-se de uma fome extrema. Contaram-me algumas histórias, nomeadamente o facto das crianças não irem à escola porque andam com fome e preferem estar à procura de comida nos caixotes do lixo, o que é lamentável".

"O fundador da Mary's Meals tomou consciência desta situação e tudo começou através de uma viagem que o fundador fez a um país com bastantes carências alimentares. Aí, pensou que nós temos de alimentar os miúdos na escola e se conseguimos fazer algo por eles de modo a que eles frequentem as atividades escolares, melhor. Ou seja, a ideia é tirá-los das ruas e colocá-los na escola e eles sabem que têm uma refeição quente todos os dias". O atleta referiu-se ainda a casos de sucesso como "ex-alunos que já conseguiram dar o salto para a Europa e estudar em universidades na Europa".

Nuno Gaspar deixou uma mensagem que reflete os objetivos deste movimento global: "alimentação e esperança".

/ Rúben Filipe

"Apadrinha uma Oliveira" recupera olivais tradicionais e mobiliza centenas de padrinhos em todo o país

Criado há três anos, o projeto "Apadrinha uma Oliveira" tem como missão recuperar olivais tradicionais abandonados, devolvendo-lhes a vida, dando-lhes um propósito e ao mesmo tempo promovendo a sustentabilidade ambiental. É uma ONG ambiental e social, que conta com o alto patrocínio da Endesa, bem como a colaboração do Município de Abrantes e da TAGUSValley, que fazem com que este projeto se mantenha consistente e com cada vez mais sucesso.

Muitas pessoas herdam ou possuem terrenos com oliveiras mas, por falta de tempo, recursos, conhecimento, ou idade avançada, não conseguem cuidar dos mesmos. Foi por este motivo que nasceu este projeto, que consiste em os proprietários cederem os seus terrenos sem quaisquer custos. As equipas do "Apadrinha uma Oliveira" tratam de recuperar, manter e valorizar o olival. Os contratos de cedência dos terrenos são de 10 anos, garantindo uma gestão sustentável a longo prazo.

Em contrapartida, os padrinhos recebem azeite da produção, simbolizando o seu contributo. Com uma contribuição anual de 60 euros, o padrinho recebe dois litros de azeite ao fim de um ano, mas se a contribuição for apenas de 35 euros, receberá somente um litro. Além disso, parte da azeitona colhida é distribuída de forma justa entre os envolvidos.

Atualmente, o "Apadrinha uma Oliveira" conta com 160 padrinhos e mais de 4.000 oliveiras recuperadas em 66 hectares de terrenos distribuídos pelo Pego, Mouriscas, Sardoal e Alvega.

O sucesso desta iniciativa tem sido tão grande que esta tornou-se única em Portugal, sensibilizando as comunidades sobre aquilo que é a importância de preservar o património agrícola, unir tradição, ecologia e solidariedade, devolvendo assim à terra o cuidado que ela merece e às pessoas o orgulho de ver as suas raízes florescer novamente.

Como é feito o azeite desde a apanha até ao produto final

Antigamente, o processo começava com a apanha da azeitona, feita tradicionalmente com o recurso a varas ou varões que sacudiam as oliveiras e a azeitona caia posteriormente para uma lona previamente estendida no chão. Atualmente, este processo é feito através de varejadores, máquinas elétricas que através de vibrações fazem com que a azeitona caia com muito menos esforço e o trabalho seja feito de forma muito mais eficiente. Depois de apanhada, antigamente a azeitona era padejada, com a ajuda de uma pá, separando-se assim das folhas quando lançada ao ar e através do vento as folhas separam-se da azeitona. Posteriormente, a azeitona era colhida para as cestas e levada para o lagar.

Atualmente, a azeitona depois de colhida é levada, ainda com folha, para o lagar e só depois, através de uma máquina com tapete rolante é separada e triturada. Após ser triturada é ainda passada por um moinho e fica em banho-maria, até sair o bagaço que é colocado nos capachos para que seja prensado e escorra somente o azeite misturado com água. Este líquido apresenta uma cor acastanhada e a sua composição é de 50% de água e 20% de azeite, sendo o bagaço os resíduos que sobram após a extração, 30%. A separação do azeite da água dá-se naturalmente, através da heterogeneização do azeite que vem ao de cima após ficar parado. Assim se obtém o produto final e o azeite encontra-se pronto para consumo.

Como é feita a prova do azeite

Quando chega à parte de degustar o azeite, este tem uma forma muito técnica e específica. Antes de beber uma pequena quantidade, o azeite é aquecido através do calor das mãos, segurando o copo tapado com uma mão em cima e outra na base do copo. Após uma certa temperatura, está pronto a degustar e é possível identificar várias características, como notas frutadas e de frutos secos. Caso haja mais do que um azeite a provar, a maçã verde é o alimento indicado para limpar o palato e ter uma perceção clara e distinta em relação ao azeite provado anteriormente.

Sifameca

Localizada em Mouriscas, a Sifameca, única no país a produzir ceiras e capachos, contava, quando fundada, com 70 colaboradores. Nos dias de hoje conta apenas com o senhor Evaristo, proprietário, e mais duas colaboradoras.

Inicialmente, os utensílios eram confecionados com cairo, uma fibra de coco que surgiu na década de 30, e só depois começou a aparecer o esparto, que muitas vezes vinha de Marrocos, sendo este o material mais utilizado em tempos. Hoje em dia, a ráfia é o material utilizado dado o seu custo ser mais baixo e rentável para produção.

A existência desta fábrica e a sua persistência no mercado enfatiza a valorização da produção tradicional do azeite.

/ **Rúben Filipe**

/ Grupo Etnográfico "Os Esparteiros" de Mouriscas encenaram a apanha da azeitona de forma tradicional

OPINIÃO /

/ **José Alves Jana**
/ FILÓSOFO

O povo

Nos últimos tempos, o eleitorado português fez uma rápida, talvez violenta, viragem à direita. Muitos, sobretudo à esquerda, é claro, foram apanhados de surpresa e ficaram indignados com essa falta de princípios ou de fidelidade do (seu) eleitorado "ao que importa". E alguns manifestaram a sua "vergonha" por essa falta de qualidade cívica ou social.

E, no entanto, as pessoas continuaram a ser as mesmas e a ter e ser os mesmos cérebros que tinham antes. E os mesmos valores, que não são fáceis de mudar.

Quer dizer que as pessoas agora surpreendidas andavam enganadas? Que agora andam envergonhadas pois apenas amavam, não as pessoas reais, mas a ideia que faziam delas? Talvez.

Na verdade, não é fácil de perceber uma mudança tão brusca, justamente por as pessoas terem e serem o mesmo cérebro que antes. Fiquemo-nos por uma pista de análise.

Quando vamos fazer um piquenique na mata à beira de um lago, vamos descontraídos e confiantes. A coisa vai correr bem. Mas se, de repente, surge um touro à solta, a coisa vai correr mal e o que garantia uma tarde boa agora anuncia uma tragédia. Se fôssemos subir uma montanha alpina com o espírito e a organização que levamos para o piquenique, não voltaríamos de lá, morreríamos todos pela certa.

Não terá sido isso o que se passou entre nós?

Enquanto a vida estava a melhorar e ainda nos prometiam colocar em breve no "pelotão da frente" da Europa, tudo ia bem. Mas, de repente…

A guerra tornou-se uma ameaça e o aquecimento global uma condenação. A nova política global parece remeter a Europa para um lugar secundário e o que parecia promessa é agora… desilusão?

Cá dentro, as máquinas sociais de construir perceções fazem-nos crer que tudo vai de mal a pior e, de facto, as pessoas sentem-se ameaçadas: os imigrantes criam problemas reais e imaginários, as pessoas creem que a segurança social está a ser por eles devorada e o sistema de saúde mostra-se em implosão (por exemplo no fecho das maternidades)… e "ninguém nos defende", "ninguém quer saber".

Como reagem os políticos da ordem estabelecida?

Alguns insistem que são perceções. Mas nenhum cérebro pode ignorar ou agir contra as perceções que tem (porque as faz ou porque lhe foram instiladas). Outros dizem que não podem abdicar de bons princípios e tornam-se fiéis aos princípios esquecendo as pessoas concretas.

Ora a democracia tem essa coisa de ser decidida em cada um dos votantes. É por isso que a esquerda clássica nunca se deu bem com a democracia. Prefere a "verdade", os "bons princípios" e o "bem" – impostos de cima para baixo; ao passo que a democracia constrói-se, em boa medida (mas não só), de baixo para cima, do voto dos cidadãos para a formação de um caminho coletivo.

O ambiente geral e nacional é de ameaça: qualquer coisa de grave parece estar para nos acontecer e as pessoas não sentem força e energia suficientes que lhes inspirem o que lhes falta coletivamente: confiança. Por isso foram à procura dela… onde lhes era oferecida.

O "bom povo português" – é o mesmo. Aquele cujos cérebros foram moldados ao longo das últimas décadas. As pessoas continuam a ler o Correio da Manhã e a ver a CMTV, frequentaram uma escola de que a democracia esteve ausente, vivem nas redes sociais a política de que foram afastadas como sujeito, continuam com elevada iliteracia social e política, pouco ou nada conhecem de economia e finanças e direito e… tudo o mais, a não ser o que se passa ao pé da porta e no Face, no Insta e no TikTok. Continuam a ter um pensamento político moldado por décadas, séculos e milénios de submissão. Por que razão as pessoas deveriam ser diferentes do que foram sendo esculpidas ao longos dos tempos?

Quem está desiludido… andava iludido. Muito do trabalho social e político destes últimos anos foi sobretudo de superfície, de verniz social e político. Onde e quando é que as pessoas puderam fazer experiências profundas para lá do que agora revelam?

Este é o povo que somos. Quem dele se envergonhar… pode mudar-se.

As condições de trabalho na área social podem melhorar com pequenos gestos

// Prevenir lesões, preservar a saúde mental e física no trabalho social foram temas de uma conferência que a Associação Vidas Cruzadas promoveu, a 23 de outubro, em Abrantes. E com três vertentes, saúde mental, alimentação e postura corporal.

Vânia Grácio, presidente da Vidas Cruzadas, explicou a escolha do tema: "nós que trabalhamos na área social estamos constantemente a pensar que vamos adquirir mais conhecimentos, vamos aprofundar conhecimentos nalguma área que nos seja mais cara, não é? Nós que cuidamos de todas as pessoas todos os dias, queremos, portanto, também cuidar de nós."

Vânia Grácio destacou a importância das especialistas convidadas da área da saúde mental, da saúde física, da nutrição, para partilhar os cuidados que "devemos ter para cuidarmos de nós, porque se nós não estivermos bem também não vamos conseguir estar bem para cuidar dos outros."

/ Manuel Jorge Valamatos, Vânia Grácio e Raquel Olhicas

Manuel Jorge Valamatos, presidente da Câmara de Abrantes, vincou que "as pessoas são todas importantes, nos diferentes sítios, nos diferentes lugares." E depois frisou que sente que a Vidas Cruzadas desempenha este equilíbrio. Esta e outras associações que temos no concelho, na área social, e noutros domínios.

Depois disse levar uma outra mensagem do encontro: "E levo também este recado aqui, sendo preciso cuidar das nossas pessoas. As pessoas que trabalham connosco, também temos de ter atenção às nossas pessoas e criar boas condições para trabalhar, boas respostas."

Os quatro momentos.

Patrícia Alves, psicóloga na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Abrantes abordou a "Saúde Mental e Riscos Psicossociais: da prevenção à intervenção."

E há sintomas que devemos ter atenção, como a satisfação com o trabalho, a sensação de desconforto ou de desgaste constante, o mau-humor e por aí fora. Por vezes é preciso fazer uma paragem para "arejar" e evitar sobrecargas que impliquem riscos elevados de desgaste psicossocial.

Élia Batista, nutricionista, levou a alimentação para melhorar a performance laboral. E entre a mensagem base de uma alimentação cuidada para ter melhores desempenhos deixou uma mão-cheia de dicas para melhorar a relação trabalho/Alimentação. O pequeno-almoço é fundamental para o bom humor, a necessidade de beber oito copos de água por dia, o ter qualquer coisa para comer entre refeições e o comer devagar. O cérebro precisa de tempo para processar a ingestão de alimentos.

A fisioterapeuta Ana Filipa Ricardo, abordou as lesões relacionadas com o trabalho e deixou igualmente uma mão-cheia de conselhos para melhorar, principalmente, as posturas quando se trabalha. Acrescentou ainda meia dúzia de exercícios, ou pequenos movimentos, que podem ajudar muito algumas dores musculares, principalmente para quem trabalha muito tempo, sentando, em pé ou imóvel. E sim, o espreguiçar pode ser feio, mas faz bem aos músculos.

A presidente da Vidas Cruzadas explicou o tema para este ano porque é uma profissão em que "estão muito sujeitos a vários fatores de stress, quer pelo trabalho em si, que é de certa forma desgastante, porque estamos constantemente a tentar ajudar a resolver os problemas dos outros. Portanto, que acabam também por se tornar um pouco nossos, porque nos envolvemos e damos de nós. Portanto, isso acaba por nos prejudicar ao nível emocional, que depois vamos para a nossa casa, para a nossa família, que não estamos a 100%."

Vânia Grácio disse que ficaram da conferência "algumas estratégias de proteção, de redução do stress, controle da ansiedade e tudo mais, mas depois a parte alimentar também é muito importante, como vimos hoje, o facto de nós comermos alguma coisa salgada vai aumentar ainda mais o nosso stress e não vai reduzi-lo, nós podemos estar a comer porque estamos com fome e estamos irritados por isso, mas depois vamos comer uma coisa menos saudável. Depois a parte da nossa postura, porque neste trabalho social acaba por ser um pouco sedentário, nós passamos muitas horas sentados, até quando estamos a trabalhar e a atender famílias estamos sentados a conversar com as pessoas, portanto acaba por ser muito sedentário e isso prejudica também a nossa saúde a nível físico, portanto também quisemos ter aqui alguém que nos viesse dar algumas estratégias para nos cuidarmos a esse nível."

São, de acordo com Vânia Grácio, ações que podem ser aplicados pelas entidades patronais com coisas muito simples. "Esta iniciativa tinha a ver com o irmos aos poucos abrindo mentes nas outras instituições de cariz social como a nossa, mas também tivemos cá representantes do município e de outras entidades, até alunos de uma escola."

A fechar, Isaura Alves, personal trainer, deu uma autêntica aula de exercícios que, com maior ou menor intensidade, podem ser incorporados na rotina de trabalho.

/ **Jerónimo Belo Jorge**

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ABRANTES

ASSEMBLEIA GERAL

De acordo com o artigo 22.º número 2 alínea c) do Compromisso, **CONVOCO** os Irmãos desta Santa Casa da Misericórdia de Abrantes, para a Reunião Ordinária da Assembleia Geral, que se realiza, **Sábado**, dia **29 de novembro de 2025**, pelas **14h30**, no Auditório do Sector Cultural do Lar-Hospital D. Leonor Paler Carrera de Viegas.

ORDEM DE TRABALHOS

1 – Apreciação e votação do Plano de Atividades e Orçamento Ordinário de Exploração Previsional e Investimento para o ano de 2026 e Parecer do Conselho Fiscal.

2 – Análise e votação da proposta da Mesa Administrativa para alienação de prédios urbanos.

3 – Período de 30 (trinta) minutos para se tratar de qualquer assunto que a Assembleia considere de interesse para a vida da Instituição.

****

Se à hora marcada não houver número suficiente para a Assembleia funcionar, (mais de 50%), a mesma terá lugar meia hora depois (15h00), com qualquer número de Irmãos, de acordo com o estatuído no artigo 24.º número 1.

Abrantes, 29 de outubro de 2025

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL

Dr. Humberto Pires Lopes

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ABRANTES

VENDE

Quinta – Rossio ao Sul do Tejo

Composta de prédio urbano e prédio rústica, com a área total de 1,084000 hectares, sita na Estrada do Cabrito. Designada com "Quinta de São José"

As propostas devem ser entregues em carta fechada com a designação exterior: *"Proposta de Aquisição de Quinta de São José", Rossio ao Sul do Tejo"*, nos Serviços Administrativos da Instituição, até às 17h00 do dia 21 de novembro de 2025.
A abertura pública será no dia 24 de novembro de 2025 pelas 17h30.
O imóvel pode ser visitado, por marcação prévia até ao dia 20 de novembro, para telefone 241 360 020/27 ou para o e-mail: geral@misericordiadeabrantes.pt

Reserva-se o direito de não serem consideradas as propostas que não sejam de interesse para a Instituição

****

Abrantes, 13 de outubro de 2025
Pela Mesa Administrativa
O Provedor

(Sol. João Manuel Rodrigues Pombo)

NIF 500 239 878
Rua Dr. José Joaquim de Oliveira - 2200 - 416 Abrantes
241 360 020 241 371 564 geral@misericordiadeabrantes.pt

Cartório Notarial de Oleiros
da Notária Andreia Ferreira Brites
Praça do Município, n.º 21- Edif. Santa Casa, 1.º, Oleiros

------ CERTIFICO para efeitos de publicação que por escritura de hoje exarada a fls. 70 e seguintes do livro n.º 22 deste Cartório, a sociedade anónima que gira com a firma "ALTRI FLORESTAL, S.A.", com sede na Leirosa, freguesia de Marinha das Ondas, concelho de Figueira da Foz, matriculada na Conservatória do Registo Comercial com o número quinhentos milhões duzentos e quarenta e nove mil e setecentos e quarenta e um, com o capital social de sessenta e três milhões e cento e cinquenta mil euros, declarou que com exclusão de outrem é dona e legítima possuidora do seguinte: PRÉDIO RÚSTICO composto de pinhal e mato, com a área de dois mil novecentos e sessenta metros quadrados, sito em "Vale das Colmeias", na freguesia de Mouriscas, concelho de Abrantes, a confrontar a norte com João de Jesus Matos, do sul com Cecília Matos Maia Marques e a nascente e poente com Silvicaima, Lda, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 95, Secção G, descrito na Conservatória do Registo Predial de Abrantes sob o número dois mil setecentos e nove-MOURISCAS, com inscrição de aquisição a favor de José Luís de Matos Oliveira, registada pela apresentação dezoito, de vinte e dois de janeiro de mil novecentos e noventa e sete. Que o referido prédio foi objeto de contrato de promessa de compra e venda e posterior aditamento e alteração, com pagamento total do preço, celebrado com os vendedores e possuidores à data, José de Oliveira e cônjuge Blandina de Matos Dias Oliveira e a Silvicaima-Sociedade Silvícola Caima Limitada, atual Altri Florestal, S.A, no ano de mil novecentos e oitenta e nove,
através do qual foi contratado que após as assinaturas dos referidos contrato promessa compra e venda e respetivo aditamento, os promitentes vendedores transferiram para a atual Altri Florestal, S.A a posse do identificado prédio, tendo posteriormente a sociedade pretensa compradora perdido o rasto aos pretensos vendedores, tendo iniciado a posse do prédio naquela mesma data e continuando a exercer até aos dias de hoje, sendo detentora de todos os documentos que o comprovam. Que não foi, nem lhe é possível agora legalizar os referidos contratos por título válido, mas o certo é que desde a referida entrada na sua posse, há mais de vinte anos, tem a sociedade justificante vindo a possuir o identificado bem, de forma pública, pacífica e contínua. ESTÁ CONFORME.----------
Oleiros, 03 de outubro de 2025
A Notária, Andreia Ferreira Brites
Conta Registada sob o n.º 451/FAC001/2025

NOMES COM HISTÓRIA /

/ Teresa Aparício

A Praça de Touros de Abrantes - um ténue vestígio na Escola Dr. Solano de Abreu

Quem passe hoje em dia na Avenida da Forças Armadas, junto à Escola Secundária Dr. Solano de Abreu, se olhar para o interior através das grades da vedação, pode ver que, junto a um campo de jogos, se encontra uma pequena bancada, hoje com os degraus pintados de branco. O que já muitos não sabem, é que estes foram construídos sobre os degraus de madeira, que constituíam parte da bancada de uma praça de touros, inaugurada a 8 de Julho de 1900. Na imprensa da época, pode constatar-se que havia por essa altura, nesta então vila, muitos amantes da "Festa Brava", que ansiavam pela construção do que eles consideravam um importante melhoramento para a terra. Hoje, que felizmente se encaram os animais de uma outra maneira, seria certamente um empreendimento bastante polémico. O jornal "O Abrantes", datado do dia da inauguração, refere as fases mais importantes do processo que conduziu à construção da praça, que vamos resumir de seguida:

No dia 24 de Junho de 1898, dia de S. João, havia importantes festas em Abrantes. O Montepio Abrantino tomou a iniciativa de dinamizar, no Vale de Rôubão, uma grandiosa corrida de bicicletas, desporto então muito popular e a que concorreram mais de duas mil pessoas. O entusiasmo do público pelas coisas abrantinas contagiou dois empresários presentes, António Frazão e António Franco, a que se agregou também o seu irmão João Franco e animou-os a empreenderem a construção de uma praça de touros, há muito desejada na terra. À noite, no "Passeio do Castelo", encontraram um outro empresário, António Apolinário, que se juntou a eles na concretização do referido projeto. Homens de decisões rápidas, logo no dia 3 de Agosto, fizeram a escritura que legalizou a empresa de construção e, no mesmo dia, compraram a D. Ana Olímpia Vaz da Silva Rosa, um rectângulo de terreno com cinco mil metros quadrados, onde seria construída a praça. As obras iniciaram-se a 18 de Julho de 1899 e na presença de representantes de vários jornais e de muito público, deu-se início à construção, tendo os quatro empresários metido a enxada e dado as primeiras cavadelas na abertura dos alicerces. Houve foguetes e champanhe a assinalar o acontecimento.

Por razões pessoais, António Apolinário e António Frazão abandonaram depois a sociedade, tendo ficado os irmãos Franco, que deram seguimento aos trabalhos e com tão bom ritmo que, passado um ano, a 8 de Julho de 1900, já a praça era oficialmente inaugurada. E houve festa rija! O jornal "O Abrantes", de 15 de Julho desse ano, refere:

"Logo de manhã a animação era grande por essas ruas, vendo-se aqui e ali uma profusão alegre e estranha aos nossos olhos, amigos de velha data e de diferentes terras, patrícios ausentes, homens e mulheres do povo, gente do campo e burgueses de várias províncias. Até à hora da corrida falou-se animadamente sobre a festa do dia, sentindo-se a falta de uma filarmónica a alegrar a multidão; as cervejarias abarrotavam de fregueses…"

Pelas quatro da tarde, deu-se início à tourada, na presença de quatro mil pessoas, tendo sido abrilhantada pela filarmónica de Rio de Moinhos. Diziam os cronistas dos jornais da época que, no seu conjunto, a tourada foi regular, tendo-se distinguido o brilhante cavaleiro tauromáquico Fernando de Oliveira.

Heróis do dia, muito aplaudidos pela população, foram também os irmãos Franco, responsáveis pela construção da praça. Na véspera, António Franco cumprira a promessa que fizera de dar um bodo aos pobres, se a praça se concluísse sem ocorrer qualquer desastre grave, o que de facto aconteceu. Constou de pão, arroz e 180 réis em dinheiro, a cada pobre.

No dia 5 de Agosto, teve lugar outra tourada, em que participaram o então muito conhecido cavaleiro Manuel Casimiro de Almeida e o Grupo de Moços Forcados da Golegã.

Nos anos seguintes, especialmente nos meses de Junho, Julho e Agosto, as touradas continuaram a um ritmo de três, quatro, por ano. O dia escolhido era sempre o domingo, dia em que se realizava o mercado mensal de gado, naturalmente por este trazer mais gente à cidade.

A praça não se aguentou a funcionar por muito tempo. A construção era relativamente frágil e, passados pouco mais de trinta anos, encontrava-se já completamente arruinada, tendo sido comprada pela Misericórdia que, na altura, tinha intenção de a reconstruir. Tal não aconteceu, pois o Jornal de Abrantes de 24 – 4 -1945, referia-se-lhe como "aquela vergonha de paredes desmanteladas e esconderijo de vadios…" e incentivava a Misericórdia a cumprir a promessa que fizera de reconstruir a praça. Mas esta continuou em ruínas, até que, nos anos cinquenta, o terreno foi expropriado, para nele se construir o novo edifício da então Escola Industrial e Comercial de Abrantes, inaugurado em 1959. De louvar o seu arquiteto que, sensível à história dos lugares, sinalizou o local, fazendo construir, sobre parte das bancadas da praça, uma outra bancada, pequeno anfiteatro de um campo de jogos, que ainda hoje lá se encontra, tendo sido respeitada também pelas obras feitas recentemente, na Escola Secundária Dr. Solano de Abreu.

Consultas:
- Jornais locais da época

media On Grupo
COMUNICAÇÃO SOCIAL

Regularize o pagamento
dos portes de envio do seu jornal

através da nossa redação ou por transferência bancária: NIB 0036 0059 99100093265 67

uma nova forma de comunicar.
ligados por natureza.

241 360 170 . geral@mediaon.com.pt
www.mediaon.com.pt

antena livre 96.7 ja Tágide radiotagide.pt A Rádio dos Bons Velhos Tempos

PUBLICIDADE

FLOR DE PRATA
Ana Cristina Miguel & Ricardo Figueiredo
Flores | Prata | Perfumes
Rua Ramalho Ortigão
2200-291 ABRANTES
Centro Comercial Continente - Loja 5
2200 ABRANTES
Telem.: 965 317 806

A Nova Funerária de Abrantes, Lda
com gerência de:
Ana Cristina Miguel
Telm.: 965 317 806 Serviço Permanente
Funerais - Trasladações - Corôas
Flores Artificiais e Artigos Religiosos
RUA RAMALHO ORTIGÃO - 2200-291 Abrantes

DIA MUNDIAL DA DIABETES:
MENOS AÇÚCAR, MAIS BEM-ESTAR!

SABER SAÚDE
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE MÉDIO TEJO

Em 14 de novembro, data que marca o aniversário de Sir Frederick Banting, co-descobridor da insulina, o Dia Mundial da Diabetes serve como alerta para esta doença crónica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Dados do Observatório Nacional da Diabetes revelam que mais de um milhão de portugueses vivem com a diabetes, o que representa 13,6% da população entre 20 e 79 anos. Preocupa ainda o facto de cerca de um terço destes casos não estarem diagnosticados e dois milhões de indivíduos apresentarem risco elevado, com uma incidência anual superior a 600 novos casos por cada 100 mil habitantes.

A diabetes ocorre quando o pâncreas deixa de funcionar adequadamente. A insulina, responsável pela redução da glicemia (taxa de glicose no sangue), é fundamental para que as células do nosso organismo possam transformar o açúcar em energia. Na Diabetes Tipo 1, o pâncreas deixa de produzir insulina. Na Diabetes Tipo 2, a mais prevalente na população, o corpo começa por não responder à insulina, essa resistência aumenta e, por fim, o organismo deixa de produzir a quantidade adequada desta hormona. Em ambos os casos, dá-se uma acumulação no sangue de açúcar que não é utilizado pelas células.

Os principais fatores de risco para a Diabetes Tipo 2 incluem o estilo de vida, sedentarismo e componentes genéticos. A presença de um familiar de 1º, 2º ou 3º grau com diabetes, como pai, mãe, avô ou tio, coloca o indivíduo em risco acrescido. Susana Silva, médica de família e coordenadora da Unidade de Saúde Familiar D. Francisco de Almeida, em Abrantes, sublinha a urgência de identificar as pessoas em risco, pois atrasar o diagnóstico em cinco ou dez anos «faz toda a diferença». Outro tipo de diabetes é a gestacional, que aparece durante a gravidez, pode desaparecer após o parto, mas «coloca em risco o bebé e aumenta o risco de a mãe vir a ser diabética tipo 2».

É crucial estar atento aos primeiros sinais de Diabetes Tipo 2 numa fase descompensada: sede excessiva, consumo de água muito maior do que o habitual, produção de urina muito maior e aumento do apetite associado a perda de peso. Nestas situações, Susana Silva aconselha a consulta imediata com o médico de família.

A prevenção é o pilar fundamental. A prevenção e o tratamento da diabetes começa com «mudanças de estilo de vida, nomeadamente, a prática de exercício físico regular e a correção dos hábitos alimentares». Na infância, é essencial que «não haja ingestão de açúcar até os dois anos de idade». A alimentação deve seguir a dieta mediterrânea, que é «correta e adequada». «O importante é a moderação e a consciência de que o mel é igual a açúcar e de que hidratos de carbono (massa, arroz, pão, batatas) e fruta também se transformam em açúcar no sangue.» Para crianças e adultos, são admissíveis uma ou duas transgressões por semana, como comer um bolo ou gelado, desde que haja prática de exercício físico.

O tratamento, após a mudança de estilo de vida, pode incluir a terapêutica oral ou a injetável. A insulina é administrada de forma subcutânea (na zona abdominal) com as chamadas "canetas", de forma «completamente indolor», desde que a agulha seja trocada em todas as administrações.

Os efeitos secundários e as complicações da diabetes são sobretudo vasculares. «O açúcar no sangue é tóxico e vai matando as células do nosso corpo», afetando, sobretudo, a visão (risco de retinopatia diabética), os rins (comprometimento da capacidade de filtração, detectável por análise da urina) e o sistema nervoso (a sensibilidade é afetada e pode levar ao pé diabético).

No futuro, Susana Silva destaca que a inovação poderá passar por um sistema de «pâncreas artificial», que permitirá «fazer esta monitorização contínua, injetando diretamente a insulina, sem que haja intervenção por parte do doente». O objetivo ideal é que a tecnologia permita à pessoa com diabetes viver «sem ter de estar constantemente a pensar na sua doença, aliviando a carga pesada que acarreta». No entanto, a médica alerta que, mesmo com a evolução dos tratamentos, é muito importante investir na prevenção. Para saber mais sobre a diabetes, escute a entrevista integral a Susana Silva no podcast "Haja Saúde" ou visite as páginas da Sociedade Portuguesa de Diabetologia (www.spd.pt) e da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (https://apdp.pt/).

abranclinica

IMAGIOLOGIA
RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
TAC
TOMOGRAFIA AXIAL COMPUTORIZADA
RADIOLOGIA GERAL DIGITAL
ORTOPANTOMOGRAFIA DIGITAL
CEFALOMETRIA
DENTAL SCAN
DENSITOMETRIA
ÓSSEA E CORPORAL
ECOGRAFIA GERAL
ECOGRAFIA ENDOCAVITÁRIA
ECO-DOPPLER COLORIDO
ECOCARDIOGRAFIA

R. D. Afonso Henriques, 31 - 2200 Abrantes
Tel.: 241 360 270 - Fax: 241 366 681

ANTÓNIO PIRES DE OLIVEIRA

ADVOGADO

ESCRITÓRIO:

ABRANTES: Rua de Santa Isabel, n.º1 - 1.º Dt.º - Tel.: 241 360 540 - Fax: 241 372 481
Tel: 966026783 - e-mail: dr.a.oliveira-355e@adv.oa.pt

J. A. CARDOSO BARBOSA

OTORRINOLARINGOLOGISTA
(Ouvidos, Nariz Garganta)

Consultas e Exames de Audição
Edifício Tejo/Sopadel, Sala 1 - 1.º Piso (Junto ao novo Terminal Rodoviário)

Marcação de Consultas pelo Telefone 241 363 111

OURIVESARIA Heleno
OURO . PRATA . RELÓGIOS . CASQUINHAS . TAÇAS
Representante oficial dos artigos
PANDORA e NOMINATION
Relógios
Timberland LACOSTE
RUA MONTEIRO DE LIMA, 16-A. ABRANTES • Tel. 241 366 393

CLINICA MÉDICA E REABILITAÇÃO

abranfir

CONSULTAS
FISIATRIA - Dr. Joaquim Rosado
- Dra. Almerinda Dias
- Dr. Pedro Caetano
- Dr. Duarte Marcelo
- Dra. Carolina Barbeiro
ORTOPEDIA - Dr. António Júlio Silva
- Dr. Gonçalo Martinho
PEDIATRIA - Dra. Isabel Knoch
CIRURGIA GERAL - Dr. Germano Capela
DERMATOLOGIA - Dr. José Alberto Dores
PSICOLOGIA CLINICA - Dra. Ana Torres
- Dra. Fátima Carvalho
NUTRIÇÃO | OBESIDADE - Dra. Carla Louro
REUMATOLOGIA - Dr. Jorge Garcia

Acordos em TRATAMENTOS FISIOTERAPIA
Caixa de Previdência (ARS Santarém), ADSE, ADMFA, ADME, ADMG, CTT, SAMS, P. TELECOM,EDP, Seguradoras, Medis Saúde, Espirito Santo Seguros, Seguros Acidentes Pessoais, MultiCare, Tranquilidade Seguros etc.

Tapada Chafariz, Lote 6 r/c Esq.- 2200-235 ABRANTES
Telef. 241 371 715 - 932 904 773
Fax 241 371 715 - geral@abranfir.pt

A FUNERÁRIA PAULINO
AFP
Desde 1925
ABRANTES - VILA DE REI
afunerariapaulino@hotmail.com
SERVIÇO PERMANENTE
FUNERAIS
TRASLADAÇÕES
FLORES
ARTIGOS RELIGIOSOS
CAMPAS

SEDE
Rua Nossa Senhora da Conceição, 40
2200-392 Abrantes
Tel/Fax.: 241 362 737
Telm.: 914 612 714
Telm.: 917 595 537

FILIAL
Largo da Devesa, Lt 3
6110-208 Vila de Rei
Tel/Fax.: 274 898 569
Telm.: 914 975 840

ARRENDA-SE
ESPAÇO COMERCIAL
C/140M²
CENTRO CIDADE DE ABRANTES
(CENTRO HISTÓRICO)
CONTACTO: 969068461

ABRANFRIO
EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA.
QUEREMOS SER
VENDA: A solução... com confiança
MONTAGEM: A dedicação... com objectivos futuros
ASSISTÊNCIA TÉCNICA: A prontidão... com preocupação
SOMOS
• ESTUDO • PROJECTO
• FORNECIMENTO • MONTAGEM
• ASSISTÊNCIA TÉCNICA
Tel.: 241 379 850
Fax: 241 379 859
Av. 25 de Abril, 675
2200-299 Abrantes
Portugal
geral@abranfrio.pt

MARGARIDA PIMENTA VALÉRIO
PNEUMOLOGISTA
CONSULTAS DE PNEUMOLOGIA
E ALERGOLOGIA RESPIRATÓRIA
EXAMES DE ESPIROMETRIA E ESTUDO DO SONO
Consultório: Praceta Arq. Raúl Lino Edif. Tejo / Sopadel
1.º Andar Escritório 2 Abrantes Telefone 241 372 920

Julieta Aparício
FARDAMENTO PROFISSIONAL EXCLUSIVO
FABRICADO EM PORTUGAL
968 292 364
www.julietaaparicio.com
julietaaparicio.loja@gmail.com
@julietaaparicio.loja
39°27'43.8"N 8°12'01.6"W
/julieta.aparicio.332

Fisabrantes
Centro de Fisioterapia Unipessoal, Lda.
Médico Fisiatra
Dr. Jorge Manuel B. Monteiro
Fisioterapeuta
Teresinha M. M. Gueifão
Terapia da Fala
Dr.ª Sara Pereira
Psicóloga Clínica Aconselhamento
Ana Lúcia Silvério
Audiologia / aparelhos auditivos
Dr.ª Helena Inocêncio
Acordos: C.G.D., SAMS, PSP, SEGUROS, PT - Consultas pela ADSE
Telef./Fax 241 372 082

CENTRO MÉDICO E ENFERMAGEM DE ABRANTES
Largo de São João, N.º 1 - Telefones: 241 371 690 - 241 094 143
e-mail: geral@misericordiadeabrantes.pt
CONSULTAS
ACUPUNCTURA
ALERGOLOGIA
CARDIOLOGIA
CIRURGIA
CLÍNICA GERAL
DERMATOLOGIA
EEG–ELETROENCEFALO-GRAMA
FISIOTERAPIA/OSTEO-PATIA
GASTROENTEROLOGIA
HOMEOPATIA
NEUROCIRURGIA
NEUROLOGIA
OBSTETRÍCIA/GINECO-LOGIA
OFTALMOLOGIA
ORTOPEDIA
PNEUMOLOGIA
PROVA F. RESPIRATÓRIAS
PSICOLOGIA
PSIQUIATRIA
REUMATOLOGIA
UROLOGIA

PUBLICIDADE

Mais info: **www.cm-abrantes.pt**

PROVΦCARE

FESTIVAL DE FILOSOFIA DE ABRANTES

O PODER DA PALAVRA

pensar, agir, transformar.....

20~22 NOV'25

Biblioteca Municipal
António Botto
Abrantes

abrantes município

PROVΦCARE
FESTIVAL DE FILOSOFIA DE ABRANTES