

O SARDOAL EM CASA



O vazio do silêncio...

Contactos úteis

COVID -19

Câmara Municipal

241 850 000
geral@cm-sardoal.pt

Presidente da Câmara Municipal

968 047 719
presidente@cm-sardoal.pt

Serviço de Ação Social

926 513 181
accso.social@cm-sardoal.pt

CLDS 4G – SER Sardoal

962 980 766
sersardoal.clds4g@gmail.com

Bombeiros

241 850 050
bms.central@cm-sardoal.pt

Junta de Freguesia de Alcaravela

241 855 628
juntadealcaravela@gmail.com

Junta de Freguesia de Santiago de Montalegre

241 852 066
jfsantiagomontalegre@gmail.com

Junta de Freguesia de Sardoal

241 855 169
j.freguesia.sardoal@sapo.pt

Junta de Freguesia de Valhascos

241 855 900
freg.valhascos@gmail.com

GNR Sardoal

241 850 020

Centro de Saúde de Sardoal

241 850 070

Posto de Saúde de Alcaravela

241 855 029

Farmácia Bento (Alcaravela)

241 851 008

Farmácia Passarinho (Sardoal)

241 855 213 / 963 038 261

Hospital de Abrantes

241 360 700

Número Europeu de Emergência

112

Emergência Social (Nacional)

144

Saúde 24

808 24 24 24

Assistência a Doentes Covid

241 850 072 / 076

Linha de Apoio à Vítima

SMS 3060 | 800 202 148
violencia.covid@cig.gov.pt



O Sardoal em Casa - Boletim de Informação e Cultura

Série especial digital | Tempo de Confinamento

Câmara Municipal de Sardoal - Telefone: 241 850 000 - Email: imprensa@cm-sardoal.pt

Publicação semanal pontual - N.º 4 - 08 de maio

Propriedade - Câmara Municipal de Sardoal | Direção - António Miguel Cabedal Borges (Presidente da Câmara) |

Coordenação geral e edição - Gabinete de Apoio à Presidência | Fotografia e edição fotográfica - Paulo Sousa |

Redação - André Lopes - Cláudia Costa | Design gráfico - Cláudia Dias - João Saraiva | Número com 16 páginas

Neste número colaboraram – Biblioteca Municipal, Centro Cultural Gil Vicente, CLDS 4G SER Sardoal

Patrícia Correia, Pedro Carreira, Rodrigo Lopes, Sónia Marques e Setor de Desporto.



Quando pensávamos que tínhamos ganho a liberdade plena, eis que nos vemos condicionados nos nossos hábitos, usos e costumes. Estamos a enfrentar uma nova realidade de vida e dela não nos vamos ver livres tão depressa. O uso de máscara é um dos principais sinais exteriores desta realidade que todos temos de enfrentar e a que vamos ter de nos habituar. Um objeto de uso pessoal, um equipamento de proteção individual com o qual vamos ter de trabalhar, com qual vamos ter de socializar. Passará a ser mais um objeto dentro da mala das senhoras, na mochila da escola, na gaveta da secretária. E o “porta-luvas” do carro poderá passar a chamar-se “portamáscaras”. Fará todo o sentido.

Na próxima semana daremos início a uma campanha de sensibilização pedagógica para o uso correto da máscara. Será entregue uma a cada Sardoalense, com um folheto de instruções de utilização.

O uso de máscara é o respeito demonstrado pelo outro, que queremos que nos respeite a nós. A sua máscara pode salvar vidas, a máscara de outro pode salvar a sua.

Na próxima segunda-feira vamos começar, gradualmente, a abertura dos serviços municipais. Queremos regressar com a maior brevidade possível à normalidade, sem descuidar a segurança de todos nós. Será necessária a compreensão de todos para estes tempos difíceis, que ninguém estava preparado para enfrentar.

Muita saúde para todos.

António Miguel Cabedel Borges

Presidente da Câmara



Uma nova realidade...

“A sua máscara pode salvar vidas, a máscara de outro pode salvar a sua.”



Artigo de opinião de Miguel Borges no Expresso

Miguel Borges, Presidente da Comissão Distrital de Proteção Civil de Santarém e Presidente da Câmara Municipal, escreveu um artigo de opinião no *Expresso*, no qual voltou a insistir na necessidade de que a “grande Peregrinação Universal de Maio” se faça “sem peregrinos fisicamente presentes...”. Em “Fátima, um grande equívoco”, o edil reforça a posição da Igreja Católica da “realização das celebrações em cerimónia privada”, não encontrando “enquadramento para possíveis deslocações a Fátima no âmbito da fé e da religiosidade.”



Adriano Martins responsável pela fotografia dos Sublime Collective

Adriano Martins é o autor da fotografia da capa do primeiro trabalho (EP) dos Sublime Collective, “Burndown”, assim como das sessões promocionais do projeto musical. O Sardoalense foi convidado para ser responsável pela parte da fotografia e do vídeo do grupo que integra músicos de vários locais do país e que pretende desenvolver “um som moderno mas nostálgico ao mesmo tempo”.



EXERCÍCIO 1

Com o corpo direito e a perna esticada levante uma perna lateralmente, afastando-a do corpo.

Repita o movimento com as duas pernas.

Repita o movimento 10 vezes em cada perna.



1

EXERCÍCIO 2

Deite-se de barriga para cima com os braços esticados ao lado do corpo com as mãos apoiadas no chão, pernas fletidas e os pés assentes no chão, concentre o peso do corpo sobre os pés e eleve o máximo a bacia.

Mantenha durante 5 a 8 segundos e repita 5 vezes.



2

EXERCÍCIO 3

Deite-se de barriga para cima, com os braços estendidos ao lado do corpo um joelho dobrado e a outra perna elevada e esticada. Os ombros e pescoço têm de estar relaxados e os joelhos e pés paralelos.

Fazer 15 repetições em cada perna.



3

ALONGAMENTOS

Alongamento 1

Com as costas direitas e as pernas juntas, dobre uma das pernas para trás e segure o pé. Pode apoiar-se numa parede para ajudar no equilíbrio.

Mantenha durante 15 segundos.

Alongamento 2

Estique uma perna, mantendo apenas o calcanhar no chão e tente tocar com a(s) mão(s) nesse pé.

Mantenha durante 15 segundos.

Alongamento 3

Com as costas direitas eleve o joelho até ao peito. Mantenha durante

15 segundos.



1

2

3

Nota:

Fazer 2 séries;
15 segundos de descanso entre exercícios;
1 minuto de descanso entre séries;
Não esquecer o aquecimento;
Não esquecer a hidratação entre exercícios.



Livros

“Um livro é um amigo...” e, como tal, uma das melhores companhias para estes dias que vivemos.

Para esta semana, a Biblioteca Municipal propõe “A Ilha Azul”, de Raul Brandão com ilustrações de Luís Filipe Cunha.

Este é um livro pequeno sobre o nosso lindo arquipélago dos Açores. De fácil leitura, leva-nos por vários recantos da ilha do Faial, começando pela cidade da Horta, onde o leitor fica imediatamente preso à forma emocionada como o autor descreve o que sente ao ver tanta beleza.

Cruzam-se as descrições dos trajas (capotes) das raparigas, as tradições locais, passando por vários locais para nos dar a conhecer mais sobre eles, aguçando a curiosidade do leitor. Os cheiros, as cores, a vénia às hortênsias azuis, a referência a “[...] que em nenhum outro lugar elas prosperam melhor. O seu azul é um azul esmaltado dos Açores nos dias límpidos”.

Termina o relato na ilha do Pico, local que no início não lhe agradou, mas que acabou por seduzi-lo “[...] o Pico é mais que uma ilha, é uma estátua”.

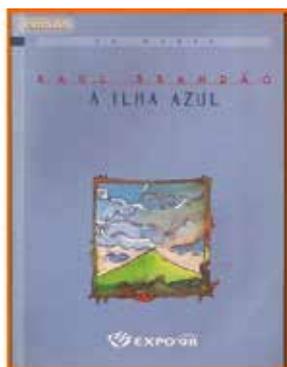
Com esta leitura ficamos com curiosidade para visitar o

Espetáculos

As portas do Centro Cultural Gil Vicente vão continuar fechadas... Contudo, a equipa deste espaço não deixa de propor algumas sugestões para que no seu tempo livre possa usufruir de cultura de qualidade.

Faial. Quem já visitou, vai querer voltar e ver com outro olhar. Por enquanto, fica a proposta para dar uma espreitadela neste livro, fazendo uma belíssima viagem virtual.

A obra faz parte da Coleção 98 Mares - Expo'98, nº 20 e pode ser lida em <http://cvc.instituto-camoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes/literatura-1/colecao-98-mares-expo98.html>.



Para esta semana, o Centro Cultural sugere o filme “O Homem da Camisa Laranja”, disponível em <https://www.rtp.pt/play/p7021/man-in-an-orange-shirt>.

Com um elenco notável que inclui a premiada atriz britânica Vanessa Redgrave, o filme retrata duas histórias de amor, separadas por 60 anos, ligadas por laços de família, identidade sexual e um misterioso quadro que esconde um segredo que atravessa gerações. Uma crónica de amor, vergonha e desejo reprimido, inspirada na história familiar do escritor britânico e no passado secreto do pai. Uma poderosa história de amor homossexual que lança o debate sobre atitudes ultrapassadas e igualdade de direitos





Deixe que a leitura o acompanhe...

A participação desta semana é de José Martinho Gaspar que partilha com os leitores um excerto de “Vidas por Fios”, a sua mais recente obra, editada em fevereiro passado.

O autor é historiador, professor e participa ativamente em atividades associativas, nomeadamente na Palha de Abrantes e no Centro de Estudos de História Local, publicando vários artigos na revista “Zahara”.

“Deixe que a leitura o acompanhe...” é uma iniciativa da Biblioteca Municipal, através da qual autores do Sardoal, ou com ligações ao nosso Concelho, são convidados a fazerem um pequeno vídeo no qual leem algo da sua autoria. Estes vídeos são disponibilizados no Facebook da Biblioteca.

“Biblioteca à Janela” permite requisitar livros e DVD’s

Enquanto a Biblioteca Municipal não retoma a sua normal atividade, foi criado o serviço “Biblioteca à Janela” que, a partir do dia 11 de maio, permitirá aos utilizadores do espaço fazer a requisição de livros e DVD’s. O serviço está disponível nos dias úteis, das 9h às 12h30m e das 14h às 16h30m, e pode ser efetuado através dos contactos da Biblioteca: telefone 241 851 169 ou email biblioteca@cm-sardoal.pt. Previamente, os leitores poderão saber quais os títulos disponíveis através do catálogo *online*, em <https://pacweb.cm-sardoal.pt/>, devendo na altura da requisição indicar o título e autor do livro ou DVD que pretende e fornecer o número de leitor da Biblioteca e o seu nome. O levantamento dos documentos deverá ser efetuado no horário indicado, na janela da Biblioteca.





Nome: Pedro Miguel de Matos Carreira
 Idade: 41 anos
 Profissão: Economista – Assistente de Direcção
 Morada: Santiago de Montalegre

Que livros recomenda para este tempo de confinamento?

Uma vez que haverá tempo para vários, eis os que indico: “A Rapariga que roubava livros” de Markus Zusak; “Equador” de Miguel Sousa Tavares; “Segredos Obscuros” de Hjorth & Rosenfeldt e restante saga de Sebastian Bergman (6 livros a contar com os “Segredos Obscuros”).

Que banda sonora/disco aconselha para estes dias?

Aconselho Thriller – Michael Jackson (1982), discografia dos GIFT e discografia dos Morcheeba.

Há algum filme de que tenha gostado e que recomende?

Sendo generalista no que diz respeito a filmes recomendo os seguintes dependendo do estado de espírito do momento: “Gladiador”; “O Herói de Hacksaw Ridge”; “Triologia do Senhor dos Anéis” e “Saga Fast & Furious”.

Como se tem adaptado à nova realidade com o encerramento de bibliotecas, salas de espectáculos e cinemas? Como procura chegar à cultura?

Essencialmente através da Internet. Esta situação veio-nos mostrar aquilo que a Internet é, o que talvez passasse despercebido para muitos, um meio de difusão, entre tudo o resto, de cultura como concertos, visitas virtuais a museus e de aquisição de livros através de plataformas específicas que funcionam muito bem.

Além da Internet, a televisão aproveitando os programas generalistas e filmes.



E com os demais serviços públicos e, por exemplo, com os cafés e o comércio em geral?

Cafés e restauração têm sido uma das questões mais complicadas porque nessa área nada está aberto. No comércio em geral aceitando e respeitando as restrições impostas temos acesso a supermercados e hipermercados, não sentindo até ao momento dificuldade no acesso a bens essenciais.

Costuma fazer exercício físico?

Não, apenas muito esporadicamente, pelo que este tempo de confinamento não condicionou essa actividade.

Como procura ocupar o tempo em casa?

Este período trouxe-me a oportunidade de executar alguns projectos que tinha de lado associados a restauração e bricolage, aproveito ainda para ler, pesquisas na Internet, ver televisão e descansar.

Quando acabar este tempo de isolamento social o que mais lhe vai apetecer fazer?

Voltar a estar fisicamente, com os amigos, beber um copo e conversar. Algo que faz parte daquilo que considero essencial na nossa vivência.



Sardoal

O vazio do silêncio...

Vivemos dias de uma luta contra um inimigo invisível. Um inimigo que pode estar na mão do nosso melhor amigo!

Vivemos dias que irão ficar na História do Mundo... E o nosso Sardoal não passa imune a estes dias...

A confraternização deu lugar ao distanciamento. As ruas e praças ficaram povoadas pelo silêncio. Os cumprimentos passaram a ser feitos à distância. As gargalhadas das crianças ficaram confinadas aos seus lares. As portas e as janelas abrem-se apenas para deixar entrar o ar. As visitas ficaram adiadas...

As entradas nos estabelecimentos são controladas e até aquele simples café com os amigos ficou suspenso.

Vivemos dias de silêncio, de espaços vazios... Dias em que impera o vazio do silêncio!

Que estes dias possam, em breve, ser apenas uma recordação. E que este álbum de fotografias que vos deixamos nos permita lembrar o que vivemos, dando valor ao melhor da essência do Ser Humano!

Fotos: Paulo Sousa
Texto: Cláudia Costa











Passadeiras com sinalização luminosa

Entrou em funcionamento no dia 28 de abril um sistema de sinalização luminosa nas passadeiras de peões localizadas em locais estratégicos da Vila onde existe um elevado fluxo de peões e veículos. O sistema funciona com a deteção dos peões num raio de quatro metros, acionando o sistema luminoso que alerta os automobilistas para a aproximação da passadeira. Esta primeira fase de implementação de sinalização insere-se na aposta do Município em garantir uma maior segurança rodoviária, melhorando, simultaneamente, a qualidade de vida dos Sardoalenses.



Reabertura de Serviços Públicos

Com o levantamento do Estado de Emergência, o Município irá abrir alguns serviços públicos, nomeadamente o Balcão Único, Tesouraria e Mercado Diário. As normas de funcionamento e de acesso a estes espaços podem ser consultadas no portal da Autarquia (Avisos) ou na página do Facebook do Município. Também a Biblioteca Municipal irá funcionar em moldes diferentes, como pode ser lido na pág. 7.



Como regular as emoções em tempos de COVID-19



O cenário de pandemia COVID-19 originou a necessidade de aplicação de medidas que mudaram a dinâmica do nosso dia a dia. Aquilo que fazíamos com naturalidade passou a ser visto como uma situação de risco. Estas mudanças, aliadas ao desconhecimento em relação ao coronavírus e ao futuro podem levar a que sejam ativadas emoções como a ansiedade, a preocupação, o medo e a sensação de falta de controlo. Estas emoções são respostas adaptativas e naturais, elas têm a função de nos proteger, pois quando nos sentimos em estado de alerta ou ameaçados ficamos mais vigilantes, mais facilmente adotamos os comportamentos de proteção necessários e nos adaptamos às situações de forma a promover a nossa segurança e a dos outros.

Apesar de todas estas emoções serem normais e expectáveis, a partir do momento que tomam conta da nossa vida e nos dominam, tornam-se prejudiciais, urge então a necessidade de desenvolver estratégias que nos permitam regulá-las de forma a que estas não nos condicionem.

Devemos começar por ganhar consciência acerca da nossa experiência interna: identificar as emoções que estamos a sentir, perceber como elas

se manifestam no nosso corpo (ex. aperto no peito), nos nossos pensamentos (ex. “Vou infectar alguém”), no nosso comportamento (ex. isolar-me) e nas relações com os outros (ex. discutir com os mais próximos).

Lidar com as emoções implica aceitá-las, isto é, perceber o que estou a sentir, porque motivo estou a sentir com esta intensidade e interpretar estes aspetos face à situação que estou a vivenciar. Ter sentimentos negativos neste momento, não é sinal de fraqueza, antes sim uma resposta natural face à situação atual.

Tentar desviar o foco das emoções e pensamentos negativos não é solução, pois evitar um pensamento faz com que este fique ainda mais ativo na nossa mente, levando a um aumento da frequência e intensidade dos mesmos. Importa, nestas situações, lembrar que estes pensamentos não traduzem a verdade absoluta do que nos irá acontecer, e que são apenas o reflexo dos nossos receios e previsões que poderão nunca ocorrer.

Devemos, assim, investir os nossos esforços naquilo que é passível de ser controlado, isto é, os nossos comportamentos e atitudes para diminuir a probabilidade de contágio (ex. lavar as mãos, uso de máscara, man-

ter o distanciamento social).

Focar a nossa atenção na atividade que estamos a executar, realizar atividades que gostamos e que nos deem prazer, a prática de exercício físico e exercícios de meditação são também formas de nos libertarmos deste ciclo negativo.

No meio deste processo devemos recordar que apesar de termos de manter o distanciamento social, tal não significa que devemos manter um distanciamento emocional. Neste sentido, falar com amigos e familiares e partilhar o que estamos a sentir é das estratégias mais eficazes para regular as nossas emoções. Devemos também tomar atenção relativamente às fontes de informação a que acedemos, pois, nem todas as fontes transmitem informações corretas e tal poderá levar a um aumento de emoções e preocupações negativas.

Caso sinta que mesmo assim não está a conseguir recuperar o controlo sobre a situação procure ajuda. O CLDS 4G SER Sardoal, disponibiliza apoio gratuito a este nível podendo para tal contactar-nos através do número 962 980 766 ou do email sersardoal.clds4g@gmail.com.

Patrícia Fernandes Correia
Psicóloga Clínica e da Saúde
CLDS 4G SER Sardoal



“A corrida agora é outra...”

Sónia Marques e Rodrigo Lopes são os “Lagartos Apressados”... Habitados a uma rotina de treinos diários fora de portas e a participar regularmente em provas de *Trail* por todo o país, partilham connosco como têm sido os seus dias, principalmente a nível desportivo.

Em tempo de confinamento, a nossa rotina não se alterou de forma radical, pois continuamos os dois a trabalhar, só que agora expostos diariamente ao perigo de contágio.

Tornou-se sim, mais reservada devido às imposições do dever de confinamento e isolamento social.

No que respeita a provas e treinos, no ano de 2020 o principal objectivo seria em Junho, a

prova do “Oh Meu Deus - Serra da Estrela” 160kms, com a possibilidade de atingir os 200kms e conquistar o troféu “Viriato”. Definimos um plano de treino, que incluía provas de 50kms e 100kms que foram canceladas ou adiadas.

Continuamos a treinar, mais recatados, mais treinos em casa, procurando cumprir ao máximo as normas impostas, mesmo com as contrariedades

que isso acarreta. Conscientes que o treino que estamos a fazer está longe do que seria necessário. Ainda assim o foco está lá, as montanhas esperam por nós e os “Lagartos Apressados” estarão de novo nos trilhos logo que possível.

A corrida agora é outra, a saúde é a nossa, e deveria ser de todos, a primeira prioridade.

Como lidar com o stresse durante o surto de Covid-19



Durante uma crise é normal que possa sentir-se triste, ansioso, confuso, assustado ou zangado. Falar com pessoas em quem confia pode ajudar. Contacte os seus amigos e familiares.

Se tiver que ficar em casa, mantenha um estilo de vida saudável – uma dieta adequada, períodos de sono e descanso, exercício físico e contactos sociais, dentro de casa, com as pessoas mais próximas, assim como contactos por email e telefone com outros amigos e familiares.



Não fume, não consuma álcool e não consuma drogas na tentativa de lidar com as suas emoções. Se se sentir muito angustiado ou perturbado, fale com um profissional de saúde, ligue para o SNS24 e siga as recomendações dadas.

Tenha uma visão crítica relativamente às informações que encontra e que não são disponibilizadas por instituições oficiais. Procure consultar fontes de informação fiável em que possa confiar. Opte por informação divulgada por instituições oficiais, tais como: Serviço Nacional de Saúde (SNS), Direção-Geral da Saúde (DGS), Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM). Poderá, em caso de dúvida, optar pela linha telefónica do SNS24 (808 24 24 24).



Limite as suas preocupações e inquietações, e as da sua família, diminuindo o tempo durante o qual está a ver ou a ouvir notícias que considere perturbadoras.

Recorra a capacidades e competências que já o/a ajudaram no passado a lidar com situações adversas. Use-as para lidar com as suas emoções nos momentos mais desafiantes deste surto.

