

O SARDOAL EM CASA



Uma nova realidade
no nosso Centro de Saúde

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



Com a colaboração
do CLDS 4G SER Sardoal

Fotografia da capa (da esquerda para a direita):

Enfª. Nélia Costa, Dr. Alberto Lourenço,

Dr. Novais Tavares e Arminda Oliveira

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 5 - 15 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 - Cláudia Costa | Design gráfico - Cláudia Dias - João Saraiva | Número com 16 páginas

Neste número colaboraram – Biblioteca Municipal, Centro Cultural Gil Vicente, Célia Dias Lopes, CLDS 4G SER Sardoal, Daniel Serras e Tânia Afonso Romeiro





Dia 15 de maio, o dia em que escrevo estas palavras que a vós dirijo, é o dia em que tem início a 2ª fase do Dispositivo Especial de Combate a Incêndios Rurais. Os Sardoalenses sabem muito bem o que isto significa. Conhecem bem o empenho de todos os meios de Proteção Civil, assim como de cada um de nós, de cada um de vós. A “fatia” que nos cabe em todo este processo apela aos comportamentos responsáveis, não só aos impeditivos de provocar uma ignição, que por pequena que seja pode provocar uma tragédia, mas também à responsabilidade da gestão de combustíveis, que os proprietários têm a obrigação legal de gerir, reduzindo a matéria combustível. Este ano, os prazos foram dilatados, cabendo aos proprietários e entidades gestoras cumprir as suas tarefas até ao dia 31 de maio, e aos Municípios garantirem até ao dia 30 de junho a realização dos trabalhos não executados pelos proprietários incumpridores.

No ano passado, tivemos o reconhecimento do trabalho desenvolvido por todos (Município, proprietários e Governo) com a visita do senhor Primeiro Ministro, acompanhado por diversos membros do Governo. Vamos continuar a fazer tudo para continuarmos merecedores deste reconhecimento, desta confiança.

Nos primeiros cinco dias desta semana, sem que o impacto do “desconfinamento” possa ser considerado, o aumento do número de infeções confirmadas foi “só” 904 e o número de mortes foi “só” 46. Nunca a palavra “só” foi tão enganadora! Este “só” é um número de enorme grandeza quando falamos da saúde e da vida das pessoas. Não nos podemos deixar enganar por este “só”. Vamos ter de continuar a lutar para a sua diminuição e não nos animarmos com tão pouco.

Tenham Muita Saúde!

António Miguel Cabedal Borges

Presidente da Câmara



Prevenção Florestal

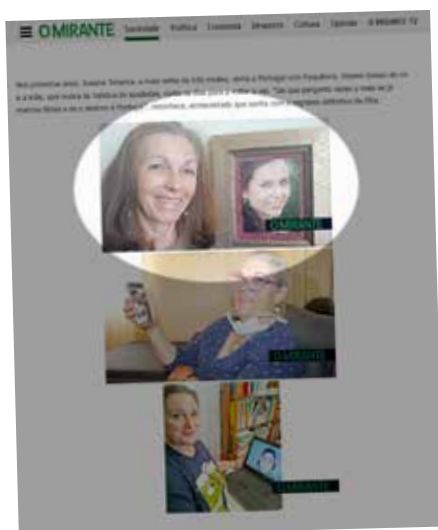
“Vamos continuar a fazer tudo para continuarmos merecedores deste reconhecimento, desta confiança.”



Amor em tempos de COVID-19

O Amor vence todas as barreiras poderia ser o lema da história de Valter Leitão, natural da Cabeça das Mós, e Alexia Barthe, a sua noiva suíça. O casal, que tinha o casamento marcado para 4 de abril, viu a cerimónia ser cancelada devido às restrições impostas pela atual pandemia. Contudo, não deixaram que a tristeza os deitasse abaixo e realizaram a cerimónia com todo o rigor que a mesma exigia. Família, amigos e testemunhas estiveram presentes virtualmente, através da rede social *WhatsApp*. Uma cerimónia que não teve abraços nem beijos de felicitações, mas que contou com muita alegria e amor, tanto mais que, depois desta história, os casamentos *online* passaram a ter validade jurídica na Suíça.

A reportagem completa pode ser lida no jornal digital *mediotejo.net*.



Gina Morais Uma mãe n'“O Mirante”

No âmbito do Dia da Mãe, o Jornal “O Mirante” visitou algumas mães que têm os seus filhos a viver noutro país e que usam a Internet e as videochamadas para atenuar as saudades. Uma das entrevistadas foi Gina Morais, residente no Sardoal, e mãe de Neuza, que partiu para Inglaterra há oito anos. Na entrevista, Gina conta que ia visitar a filha no final de março, mas que, devido à pandemia, teve que cancelar a viagem. Sem ver a filha e a neta desde o final de 2019, as videochamadas diárias são a forma encontrada para encurtar distâncias.



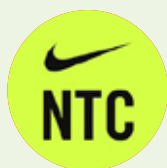
Desporto e bem-estar em casa...

Com os ginásios e equipamentos desportivos encerrados, praticar desporto em casa tornou-se uma realidade. As novas tecnologias são uma ajuda ímpar para quem procura este tipo de atividade e as aplicações sobre o tema são cada vez mais usadas. Deixamos quatro aplicações gratuitas e com uma oferta diversificada.



Yoga – Down Dog

Esta aplicação é ideal para quem gosta de praticar Yoga. A *Down Dog* permite fazer mais de 60 mil configurações, criando sempre exercícios variados, e está adaptada para iniciantes, utilizadores intermédios e avançados. Antes de iniciar o exercício, o utilizador pode escolher entre dez tipos diferentes de práticas, a área do corpo que quer fortalecer e a duração do exercício. Os vídeos da *Down Dog* têm, ainda, música que varia com o ritmo da respiração e permite escolher entre seis instrutores diferentes.



Treino funcional – Nike Training Club

Criada pela Nike, esta aplicação inclui treinos, conselhos de nutrição e dicas de especialistas. Os planos de exercícios são personalizados para cada pessoa, tendo em conta a quantidade de treinos que faz por semana e os horários de cada

um. Esta aplicação dispõe ainda de uma biblioteca com mais de 190 treinos gratuitos de força, resistência e mobilidade, que se focam nos abdominais, braços, ombros, glúteos e pernas. Todos os treinos são orientados pelos *Nike Master Trainers* de topo. As sessões variam entre 15 a 45 minutos e foram concebidas para garantir resultados. Os utilizadores podem também ganhar recompensas (emblemas e troféus) por alcançar metas de treino.



Meditação – Medite.se

O treino da mente também pode ser extremamente importante para ajudar a ultrapassar a ansiedade desta fase que atravessamos. Na aplicação *Medite.se* existem 11 opções de meditação, cada uma com várias sessões que vão sendo desbloqueadas, sendo o utilizador guiado pelo terapeuta transpessoal Tadashi Kadomoto. Desde a introdução à meditação, para utilizadores iniciantes, até às opções mais avançadas, a aplicação inclui ainda orações e mantras, reflexões, músicas para relaxar e meditação para crianças.



Cardio – HIIT Workouts

O *High Intensity Interval Training* (treino intervalado de alta intensidade) – permite queimar gordura num curto espaço de tempo e tonificar o corpo. Este tipo de treino é muito forte e exigente com a vantagem de ser curto. A aplicação *HIIT Workouts* reúne uma série de treinos intensivos, com uma duração que varia entre 4 a 21 minutos, para utilizadores intermédios ou avançados. Cada treino indica a quantidade de calorias que queima e cada exercício tem uma explicação passo-a-passo de como o fazer. Dispõe ainda de um calendário para seguir os treinos e permite registar o peso.



Livros

Com as crianças em casa, as atividades de entretenimento e estimulação da aprendizagem assumem uma maior relevância. Os livros são uma grande mais valia nesta tarefa!

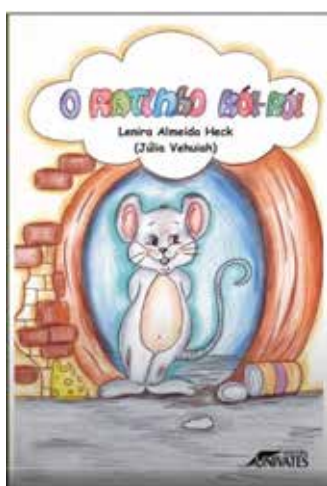
Para esta semana, a Biblioteca sugere a obra “O Ratinho Rói-Rói”, com texto da autora brasileira Lenira Almeida Heck, também conhecida por Júlia Vehuiã e ilustração de Adriana Schnorr Dessooy. O livro está acessível em formato PDF na plataforma Domínio Público, em http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=176019.

Este livro conta “a história de um ratinho de seu nome Rói-Rói, que vivia com a mãe e os irmãos. Era o mais guloso e comilão de todos. Certo dia a família resolveu mudar de toca e foram para uma que ficava perto de um lindo jardim. Mas havia naquela zona uma gata chamada Mini que era o terror de ratos e pássaros. Por causa disso, a mãe avisou-

Espetáculos

A Cultura, nas suas mais variadas formas, deve estar acessível a todas as faixas etárias. Desta vez, o Centro Cultural foi pesquisar espetáculos para os mais novos...

-os dos perigos que corriam se saíssem de dia, sendo assim os ratinhos iam de noite procurar comida. Mas certa noite, quando saíram, apareceu a gata, a mãe e os irmãos conseguiram fugir, mas o Rói-Rói foi apanhado...”



A pensar nas famílias com crianças entre os 3 e os 8 anos, o Teatro Nacional D. Maria II criou a **Salinha Online**. Aos sábados e domingos, às 11 horas, as portas abrem-se à imaginação com leituras de textos de autores portugueses e estrangeiros, dedicados aos mais novos.

Para esta semana o Centro Cultural sugere ‘Uma história que começa pelo fim’. O texto original é do livro ‘Histórias que me contaste tu’, de Manuel António Pina, e “conta a história de um príncipe e de uma princesa que casaram e que foram felizes para sempre, mas cuja felicidade começou a ser “um pouco aborrecida”. Uma história que começa verdadeiramente pelo fim... E como será que vai terminar?”

Para além desta, existem muitas outras leituras que ficam disponíveis para ver ou rever a qualquer altura em <https://vimeo.com/showcase/7000465>.





Deixe que a leitura o acompanhe...

Aceitando o convite da Biblioteca Municipal para participar na iniciativa “Deixe que a leitura o acompanhe...”, Salvador Quintas solicitou que fosse um técnico da Biblioteca a ler o poema “Necessito de um abraço” que consta do seu livro “Cacharolete, Miscelâneas e Outras Misturadas”, editado em 2016.

A leitura do poema, escrito em 2013, esteve a cargo de Susana Sousa, podendo o vídeo ser visto no Facebook da Biblioteca.

“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.

Newsletter

A nossa Biblioteca edita uma *newsletter* mensal com conteúdos de elevado interesse. Sugestões de leitura, autores do mês, novidades e destaques assim como curiosidades históricas são alguns dos temas abordados nesta publicação.

Aceder à *newsletter* da Biblioteca é tão fácil e nem precisa de sair de casa para a receber. Basta enviar um mail para biblioteca@cm-sardoal.pt e solicitar o seu envio por correio eletrónico.

Não espere mais...Faça já o seu pedido!



Facebook

Já pôs um gosto na página do Facebook da Biblioteca? Já segue as nossas publicações nesta rede social?

Todos os dias a Biblioteca partilha informação bastante interessante sobre diversos temas.

Aproxime-se de nós mesmo que virtualmente!





Nome: Daniel Serras

Idade: 19 anos

Profissão: Estudante Universitário
(Licenciatura em Tecnologias de Informação)

Morada: Vale Formoso, Alcaravela



Que livros recomenda para este tempo de confinamento?

O livro que acabei de ler recentemente “A Revolução do Algoritmo Mestre”, de Pedro Domingos. É um livro que recomendo para quem tenha interesse na área da tecnologia mais propriamente na área da inteligência artificial. É um livro que dá a conhecer o poder da inteligência artificial, as vantagens, mas também algumas desvantagens da descoberta de um super algoritmo de aprendizagem automática, que pode curar doenças como o cancro e dar ferramentas bastante úteis e poderosas aos médicos.

Que banda sonora/disco aconselha para estes dias?

Tendo um grande gosto pela música e sendo músico amador oiço um pouco de tudo, depende muito do que esteja a fazer, por isso não é fácil recomendar uma banda sonora ou disco em específico, mas aconselho a ouvirem Ludovico Einaudi, André Rieu entre outros excelentes artistas que também temos em Portugal como Rui Massena ou Miguel Araújo..

Há algum filme de que tenha gostado e que recomende?

Recomendo um filme, que apesar de já ter saído em 2014, continua a ser um excelente filme de ficção científica, o Interstellar. Um filme que retrata um futuro no qual a civilização humana está muito próxima do fim, o que faz como que seja organizada uma viagem interplanetária de forma a encontrar um planeta potencialmente habitável. É um filme bastante interessante, que nos leva a refletir sobre forma de como vemos a vida.

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

Foi bastante fácil, tendo em conta que há muitos concertos e espetáculos online, basta estar atento às diversas programações existentes.

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

Tendo em conta que não fazia muito parte da minha rotina foi relativamente fácil adaptar-me a esta nova realidade.

Costuma fazer exercício físico?

Costumo praticar exercício físico 1 a 2 vezes por semana. Apesar das restrições impostas nunca parei de o fazer, apenas tive que me adaptar a esta nova realidade.

Como procura ocupar o tempo em casa?

Ocupar o tempo em casa tem sido bastante fácil, tendo em conta que as aulas e os projetos da Universidade mantiveram-se, a principal diferença é que passou a ser tudo em casa. O pouco tempo restante dedico-o ao estudo de acordeon, por isso não tem sido difícil ocupar o tempo.

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

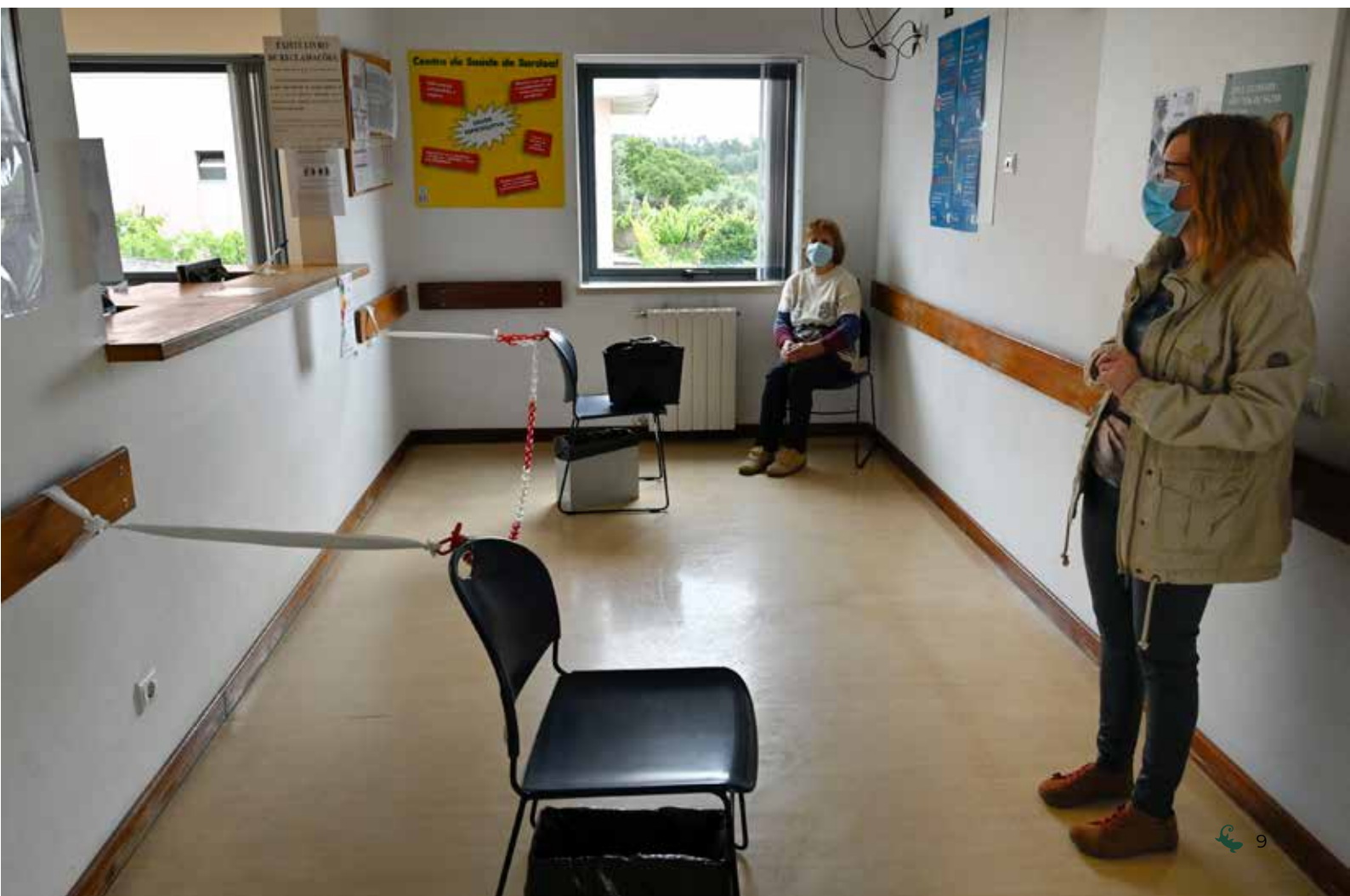
Poder voltar a conviver e a treinar com amigos.



Centro de Saúde de Sardoal

Uma nova realidade

Muito mudou nos últimos dois meses no nosso Centro de Saúde. Sinal dos tempos, uma nova realidade instalou-se naquele espaço. Um espaço no qual a proteção de quem lá trabalha e dos utentes passou a ser prioridade. Fomos até lá e ouvimos, na primeira pessoa, os responsáveis desta unidade.





Chegámos e, como tantas outras vezes, dirigimo-nos à entrada principal do Centro de Saúde. Logo nos primeiros segundos deparámo-nos com a primeira mudança... a entrada passou a ser feita pelas traseiras e a porta de emergência passou a ser porta de serviço. A entrada que conhecíamos está agora reservada aos doentes suspeitos de COVID-19, que para ali são encaminhados pelos médicos de família ou pela Linha de Saúde 24.

É no nosso Concelho, mais propriamente nas instalações do Centro de Saúde, que está a funcionar uma das três Áreas Dedicadas ao Covid-19 (ADC) do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) do Médio Tejo. Como é óbvio, a entrada em

funcionamento deste serviço veio obrigar à elaboração e concretização de um conjunto de regras bem definidas que evitem o cruzamento de doentes suspeitos com outros utentes e profissionais de saúde.

Mas, voltando à “nova” porta de entrada... entramos e olhamos com atenção para o chão, onde está indicado o circuito que devemos seguir até chegar à sala de espera. Reconhecemos as caras que habitualmente nos atendem (apesar de tapadas pelas máscaras), mas uma corrente delimita o espaço físico entre nós. As cadeiras, geralmente sempre ocupadas por utentes à espera da sua vez, desapareceram e no máximo podem estar naquele espaço duas pessoas. O burburinho deu lu-

gar a um silêncio pouco usual naquela sala...

Com o término do estado de emergência começasse a entrar lentamente numa nova realidade, nomeadamente no que diz respeito às consultas. Se durante esse período se evitava que as pessoas ali se deslocassem, neste momento já podem voltar sobretudo para os casos de vigilância habituais. Contudo, consultas só por agendamento e este deve ser sempre através de contacto telefónico (241850070) ou, preferencialmente, por email (ucsp.sardoa@arslv.min-saude.pt), uma vez que a sobrecarga das linhas telefónicas nem sempre permite que todos os telefonemas sejam atendidos no momento. Mesmo em casos de problemas



imediatos, a intenção continua a ser evitar deslocamentos desnecessários, sendo que caso o médico não possa atender a chamada, ele contactará o doente assim que possível.

Fora de portas continuam a trabalhar as enfermeiras que fazem as visitas domiciliárias ao nível da atividade curativa como é o caso de tratamentos e pensos. Atualmente são 23 os doentes que necessitam de cuidados no domicílio e, nestes casos, as normas são cumpridas: em qualquer deslocação tem que se considerar que o doente a tratar é um caso suspeito ou confirmado de COVID 19. Tal pressuposto implica maiores cuidados de proteção. Desta forma, para todas as visitas saem duas enfermeiras

e uma assistente operacional. Uma das enfermeiras é responsável pelo cuidado ao doente e a outra fica a observar atentamente se todos os procedimentos de segurança estão a ser seguidos. A viatura que assegura estes serviços é desinfetada e higienizada diariamente ou sempre que necessário. Os equipamentos de proteção individual também foram reforçados: além do fardamento habitual, vestem um fardamento e uma bata descartáveis, touca, viseira ou óculos, máscara, protetores de sapatos e luvas.

As mudanças aconteceram também no convívio entre quem trabalha neste Centro de Saúde... o distanciamento é mantido e até na copa, local onde antigamente partilhavam o café

a meio da manhã e o almoço numa mesa corrida, o ambiente já não é o mesmo. Diminuíram o número de mesas e só pode estar um funcionário em cada mesa. Caso estejam todas ocupadas, a solução é mesmo esperar que alguém acabe de almoçar e de desinfetar o espaço usado... Desinfecção é, aliás, uma palavra de ordem. Durante a nossa visita pudemos verificar em vários momentos procedimentos de desinfecção de superfícies e, principalmente, de puxadores (um dos principais veículos de transmissão de vírus).

Nesta conversa fomos amavelmente guiados pelo Dr. António Novais Tavares, Coordenador da Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados de



Sardoal, Enfermeira Nélia Costa, Coordenadora da Unidade de Cuidados na Comunidade Mira Zêzere, Dr. Alberto Lourenço, Médico de Família, e D. Armanda Oliveira, Interlocutora Administrativa da Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados. Todos eles são unânimes ao referir que até ao momento tudo tem corrido bem e que a população tem compreendido e aceitado bem as regras.

Para sua segurança e dos outros: privilegie o contacto com o centro de saúde por email ou telefone!



Área dedicada ao Covid-19



Tapetes de Flores Naturais candidatos às 7 Maravilhas de Portugal



Os tradicionais tapetes de flores e verduras naturais, que na altura da Páscoa, adornam as Capelas e Igrejas do Concelho são candidatos às 7 Maravilhas da Cultura Popular entre mais 471 nomeados de todo o país e das ilhas. Os sete patrimónios eleitos de cada região que irão participar nas seguintes eliminatórias serão conhecidos a 7 de junho num programa na RTP1.

Os nossos tapetes concorrem na categoria de Rituais e Costumes, tendo a candidatura sido apresentada pela Autarquia em fevereiro último e os resultados conhecidos no passado fim de semana.





Alimentação e Imunidade *

Existe pouca evidência científica sobre a relação entre o COVID-19 e a alimentação.

Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

Na verdade, não parece existir nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar diretamente no tratamento do COVID-19.

Nós sabemos que alguns nutrientes são importantes para o sistema imunitário, mas não existe nenhuma alegação de saúde a um alimento ou componente que seja considerado adequado para prevenir infecções.

Muito se fala sobre shows de curcuma, própolis, alho, vitamina C... No entanto, garantir o melhor funcionamento do sistema imunitário presume uma alimentação equilibrada, variada e rica em alimentos naturalmente bons. Apenas com a presença de diferentes nutrientes essenciais, antes, durante e depois de vírus (ou independentemente deles) garantimos uma armadura imunitária resistente e duradoura. Tratar de nós em tudo aquilo que ingerimos. É isso que devemos fazer sempre.

Sem isso, colocar toda a nossa fé e proteção num só alimento aparentemente milagroso não será a resposta. Não haverá suplemento que compense uma dieta de base inadequada.

Na prática, isto significa:

- Comer fruta e hortícolas.
- Comer cereais integrais.
- Comer frutos secos e sementes.
- Beber água ao longo do dia.
- Comer leguminosas (grão, feijão, ervilhas, favas, lentilhas).
- Não comer snacks com excesso de açúcar e sal.
- Evitar comer alimentos processados.

Em jeito de conclusão, não conseguimos curar a infeção pelo COVID-19 através da alimentação, contudo, um bom estado nutricional e de hidratação adequados contribuem para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação em situação de doença.

Não obstante, as boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenir esta doença.

Fique em casa, fique bem!

***Célia Dias Lopes**
Nutricionista



TOSTAS DE BANANA E MANTEIGA DE AMÊNDOA

INGREDIENTES

1 fatia de pão de centeio
1 colher de sopa de manteiga de amêndoa
1 banana
Canela Ceilão em pó
Lascas de coco (opcional)

PREPARAÇÃO

Torrar a fatia de pão.
Barrar a torrada com manteiga de amêndoa
Dispor a banana cortada às rodelas por cima.
Salpicar com canela ceilão e lascas de coco, e servir.
Nota: Pode usar a manteiga de frutos oleaginosos que gostar mais.



Esta página é sua!
Envie-nos uma fotografia,
uma ilustração, um desenho
ou um pequenos texto que
mostre como têm sido os
seus dias de isolamento.
Esperamos pela sua
colaboração no email:
imprensa@cm-sardoal.pt.



“Gustavo”

Como é manter uma
criança ocupada
quando tem energia
das 8h às 21 horas,
em tempos de
confinamento?

Gustavo tem 4 anos, vive no Sardoal e tem a felicidade de ter espaço exterior para as suas brincadeiras.

Todos os dias, os camiões, carros, comboios, pistas de comboios e de carros têm de trabalhar, dentro ou fora da casa, e as construções acompanham a imaginação. Ainda tem tempo para fazer os trabalhos de casa, enviados pela educadora (frequenta o Jardim de Infância de Sardoal) e as ativi-

dades com a avó e com a mãe, sobre a natureza, animais, o espaço e em resposta às suas curiosidades diárias. Descobriu que afinal gosta de fazer desenhos, de “coser”, ajudar na cozinha e em algumas tarefas domésticas.

Curiosamente a televisão ficou em segundo plano.

Tem consciência que há um bicho que põe as pessoas doentes, tornando mais fácil a sua permanência em casa.

As saudades são combatidas com videochamadas para os familiares, mas também para os amigos da escola.

Tânia Afonso Romeiro



75 anos da Estrada Nacional 2



A Estrada Nacional 2 (EN 2) comemorou 75 anos de existência em 11 de maio. Falamos de uma das estradas mais emblemáticas do nosso país e que liga Portugal de Norte a Sul, ao longo de 739 km, atravessando 35 Concelhos em 11 Distritos.

Com o intuito de dinamizar esta estrada e promover os territórios que a mesma atravessa, foi constituída, em novembro de 2016, a Associação de Municípios da Rota da Estrada Nacional 2. Os viajantes que se aventuram a percorrer esta mítica estrada têm ao seu dispor um roteiro e um passaporte para carimbarem em cada Concelho visitado.

Porque recordar também é viver, deixamos aqui um mapa com o antigo troço da EN2 no nosso Concelho.

