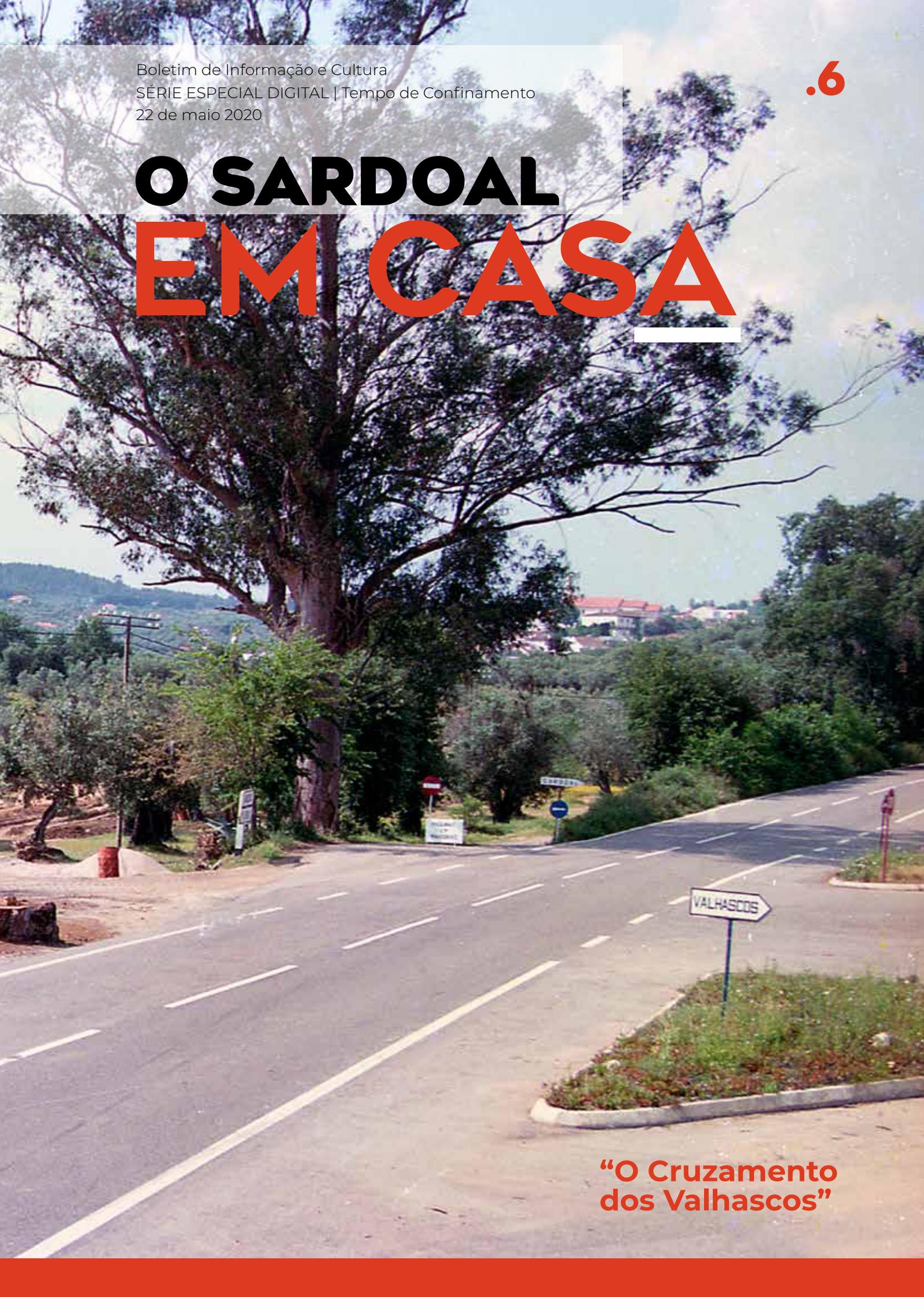


# O SARDOAL EM CASA



“O Cruzamento  
dos Valhascos”

# 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.comando@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

### **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 6 - 22 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 - André Lopes | 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, Matilde Lourenço, Nuno Simples





Estamos em período de desconfinamento. Todos nós ansiávamos este tempo. A tão desejada normalidade social parece querer chegar. Será que é mesmo assim? Será que não estamos a ir depressa demais? As imagens com que nos cruzamos em diferentes locais, ou que nos chegam pelos órgãos de comunicação social revelam, na minha opinião, uma excessiva descontração. Não fora o facto de algumas máscaras colocadas, diria mesmo que nada tinha acontecido. A Resolução do Conselho de Ministros nº38/2020 do dia 17 de maio que prorroga a declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19, no ponto 1 do Artigo 3º - Dever cívico de recolhimento domiciliário, refere o seguinte: “Os cidadãos devem abster-se de circular em espaços e vias públicas, bem como em espaços e vias privadas equiparadas a vias públicas, e permanecer no respetivo domicílio, exceto para deslocações autorizadas pelo presente regime.” Quer isto dizer que estamos longe da “liberdade” plena!

Tenham Muita Saúde

*António Miguel Cabedal Borges*

*Presidente da Câmara*

## Desconfinamento?

“A tão desejada normalidade social parece querer chegar. Será que é mesmo assim? Será que não estamos a ir depressa demais?”



## Associação de Valhascos distribuiu máscaras

A Associação Cultural e Desportiva de Valhascos procedeu, no passado fim de semana, à distribuição de máscaras pelos habitantes da Freguesia. “Não querendo substituir as entidades competentes”, a Direção desta associação encontrou neste gesto uma forma de contribuir para a proteção dos seus associados e simpatizantes.



## Digitalizar a História

João Roldão é um jovem de 20 anos, natural e residente em Cabeça das Mós, apaixonado e interessado pela história da aldeia que o viu nascer e crescer. Numa fase em que esteve a limpar e a arrumar a Biblioteca da Comissão de Melhoramentos de Cabeça das Mós deparou-se com um *dossier* repleto de informação histórica que estava a ficar bastante danificada devido ao desgaste do tempo. Com o intuito de não deixar que essa informação se perdesse criou o site “Digitalizar a História” (<https://digitalizarhistoriacdm.wordpress.com/>), no qual publica os diversos materiais que reuniu e que continua a alimentar através de inúmeras pesquisas que vai realizando. Paralelamente, João está a desenvolver um outro projeto denominado “Uma Vida de Cada Vez” (<https://umavidadecadavez.wordpress.com/>), no qual entrevista pessoas de mais idade e regista as suas memórias e histórias. Projetos de louvar e que irão permitir que a história não seja esquecida.



## Tadasana (1) (postura da montanha)

A cadeira colocada na frente ajuda a elevar o peito e a conferir um alinhamento lateral.

Junta os pés, contrai os glúteos e roda ligeiramente a anca para a frente, eleva o teu peito, ombros alinhados queixo direito. Tem consciência do seguinte alinhamento: orelhas com os ombros, ombros com a anca, anca com os tornozelos.

Mantém a postura por cinco respirações.

## Adho Mukha Svanasana (2) (postura do cão a olhar para baixo)

Coloca a cadeira contra uma parede.

Com as palmas das mãos apoiadas na cadeira começa a caminhar para trás

Alinhamentos: os braços alinhados

com os ombros e as pernas com

a anca o olhar em direção aos

joelhos. Mantém a postura por cinco respirações.

## Ardha Uttanasana (3) (meia postura de alongamento intenso)

Coloca-te em Tadasana (postura da montanha) a uma distancia apropriada, levanta os braços alinhados pelos ombros (Urdhva Hastasana).

Na expiração flexiona para a frente.

Coloca os pulsos nas costas da cadeira,

palmas das mãos juntas polegares

para cima. Move as coxas para trás e

alonga o tronco para a frente. Mantém

a postura por cinco respirações.

## Baddha Konasana (4) (postura da borboleta)

Senta-te no chão com as costas

contra a parede, une a planta dos pés

e afasta o quão possível os joelhos em

direção ao chão. Isto vai permitir uma

extensão da coluna e a abertura do

peito e da zona pélvica.

Mantém a postura por cinco

respirações.

## Utthita Sthiti

Posturas de Pé



1



2



3

## Upavistha Sthit

Postura Sentada



4

**Nota:** A prática de asanas no Yoga implica um grande número de indicações de forma a podermos realizar a postura de forma firme, confortável e eficaz. A demonstração aqui feita é breve.



## Livros

“Ler é viajar sem sair de casa, é voar mesmo sem ter asas e crescer sem mudar de estatura”

– Antonio Costa

Para esta semana, a Biblioteca sugere o livro “Histórias que acabam aqui: contos para a infância”, da autoria de Teresa Lopes e ilustrações de Sara Costa. Este livro é composto por seis histórias dotadas de um imaginário ternurento e até com algum humor e pode ser lido em <https://produtos.pedagogiaaopedaletra.com/assets/pdf/historias-que-acabam-aqui.pdf>

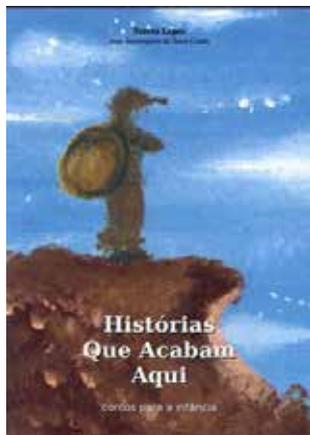
Desde a Abóbora-menina que almeja conhecer outros horizontes, a intrigante ida à tropa de Tolentino Esteves da Silva, o pouco respeito que o Homem tem pela “casa” onde habita, passando pelo segredo da Bruxa Saladina, ao chamamento para estudar medicina, sem esquecer a vida prosaica de um caracol de província e as fugas de Telma para a Biblioteca, mesmo não sabendo ler, mas onde descobre o fascínio pela dança... num quadro do pintor francês Edgar Degas!

## Espetáculos

Espetáculos de teatro, dança e música têm sido aqui sugeridos para colmatar os tempos de confinamento que vivemos.

Esta semana, o Centro Cultural selecionou um espetáculo de *stand-up comedy*, de modo a diversificar as suas sugestões...

A página “Palco” da RTP Play tem disponível um espetáculo de *stand-up comedy* no qual Salvador Martinha é o “Centro das Atenções”. Num formato inovador, um palco 360°, Salvador Martinha surpreendeu o público num Coliseu de Lisboa esgotado, com maior proximidade e interação com a plateia. “Centro das Atenções” é o conjunto das melhores histórias e piadas do humorista, desde o início do seu percurso, passando pelas suas quatro criações artísticas a solo. Pode ver ou rever o espetáculo em <https://www.rtp.pt/play/palco/p5072/salvador-martinha-centro-das-atencoes>.





## Deixe que a leitura o acompanhe...

Esta semana, “Deixe que a leitura o acompanhe...” tem a participação de Soares Traquina, que partilha com os leitores um excerto de “Elisa”, o quarto livro da sua autoria. O romance faz o leitor viajar no tempo, retratando a vida social e os costumes da aldeia de S. Simão, em meados do século passado. Soares Traquina nasceu em S. Simão e quis, neste livro, revisitare os cenários da sua infância, através das personagens Elisa e André.

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

### “Biblioteca à Janela”

O serviço “Biblioteca à Janela” continua a funcionar até que a Biblioteca Municipal retome a sua atividade normal.

Na primeira semana de funcionamento nestes moldes foram cerca de meia centena os utilizadores que ali se deslocaram para requisitar ou devolver livros.

Recordamos que este serviço está disponível nos dias úteis, das 9h às 12h30m e das 14h às 16h30m. O leitor deverá escolher, previamente, os livros e DVD's no catálogo *online* disponível em <https://pacweb.cm-sardoal.pt/>.

Para mais informações poderá contactar a Biblioteca pelo telefone 241 851 169 ou pelo email [biblioteca@cm-sardoal.pt](mailto:biblioteca@cm-sardoal.pt)





Nome: Matilde Lourenço

Idade: 18 anos

Profissão: Estudante

Morada: Entrevinhas, Sardoal

### Que livros recomenda para este tempo de confinamento?

Agora, mais que nunca, temos de nos manter focados em certos objetivos! Assim sendo, recomendo “Nada é assim tão grave!”, do psicólogo espanhol Rafael Santandreu. Um livro de *Mindfulness* que nos ajuda a descobrir as nossas fraquezas e a torná-las pontos fortes. Para quem prefere romances “Ganhei uma vida quando te perdi”, de Raul Minh’Alma. Li-o numa fase em que fazia todo o sentido e recomendo a 100%, pela profundidade das suas mensagens que nos fazem refletir e encontrar algumas respostas às nossas inquietações.

### Que banda sonora/disco aconselha para estes dias?

Sou fã dos Melim, pelas melodias mas, essencialmente, pelo que as letras transmitem. São sempre mensagens importantes e impactantes para retermos para a vida. Quando estou mais fragilizada, o que acredito que também será recorrente em muitos nesta altura, uma das suas músicas faz a diferença (nada como experimentar)!

### Há algum filme de que tenha gostado e que recomende?

Ainda que não inativa (porque este tempo não foi sinónimo de paragem), há sempre tempo para um filme! “A distância entre nós!”, um filme que, inevitavelmente, não me deixou indiferente. Debruça-se sobre um casal de adolescentes, com fibrose cística, que se conhece no hospital e acaba por se apaixonar, embora que com esta doença lhes seja retirada a possibilidade de contacto físico. Uma grande mensagem que faz pensar na passagem que é a vida e que com amor tudo é possível e vale a pena!

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

Embora impedida de frequentar os espaços físicos em questão, senti que, com os meios tecnológicos, esta falta foi “atenuada”! Assisti a filmes que queria ver no cinema, li livros online, vi concertos de bandas que ansiava assistir, participei em palestras, pelo que acabei por chegar à cultura, de forma muito ativa...

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

Não vou mentir, eu sou aquela “louca por compras” e não poder fazê-las livremente, foi uma coisa que me custou! Relativamente aos cafés, não sou propriamente uma frequentadora assídua, mas, ainda assim tenho saudades duma boa conversa com os amigos numa esplanada... ah e claro, os restaurantes! Adoro almoçar ou jantar fora e o mais perto disso que tenho feito é pôr uma mesa no jardim.

### Costuma fazer exercício físico?

Sempre fui muito preguiçosa neste aspeto, mas como passo mais tempo em casa, acabo por comer mais e conseqüentemente obrigo-me a praticar exercício físico! Agora sabe-me e faz-me (não só física como psicologicamente) muito bem, uma corrida ou uma simples caminhada ao ar livre, o que me é permitido e uma vantagem por viver numa aldeia.

### Como procura ocupar o tempo em casa?

Sou estudante, estou no 12º ano, portanto o tempo em casa é maioritariamente ocupado com trabalhos! Claro que, sempre que tenho um bocadinho, tiro tempo para mim, para uma videochamada com os amigos, para ouvir música, para ler, ver filme e séries... mesmo assim, tenho de confessar que, os dias acabam por passar bastante depressa, o que no início, não contava que fosse acontecer!

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

Tanta coisa que nem sei por onde começar... abraçar quem estou impossibilitada de o fazer, divertir-me com os amigos, ir às compras, passear, fazer as viagens que ficaram pendentes, no fundo voltar a viver em liberdade, sem medo e aproveitar a vida que esta situação atípica condicionou!





Cruzamento dos Valhascos

# As memórias e o arquivo com **30** anos

O confinamento levou-me a viajar por fotografias antigas... Algumas ainda em negativo. As portas das memórias foram-se abrindo e recuei 30 anos. Dei por mim no Cruzamento dos Valhascos...



### O arquivo e a memória

Vivemos toda a vida no agora, mas estivemos noutros lugares, vivemos intensamente outros acontecimentos. Aplicamos o nosso tempo às coisas que fazemos e depois, uma após outra, vamos arquivando tudo para dar lugar às novas experiências ou novos desafios do agora, novamente.

Não dizemos que “faz parte”, mas que “fez parte” porque depois de tudo o que se vive num instante, momentos depois já é passado, já pode ser arquivo.

Mas algumas vivências que teimamos em não arquivar, vão perdendo detalhe ao longo do tempo, vão perdendo definição, fica apenas um ou dois pormenores como um índice das coisas e depois quando queremos lá voltar, a memória consegue abrir algumas pastas e sim, conseguimos lembrar de muitos outros pormenores.

Dizem os entendidos que temos vários tipos de memória e que a vamos usando de acordo com as nossas vontades ou necessidades. E a fotografia entra aqui como se fosse um arquivo sempre à nossa disposição, para ajudar a lembrar outras memórias.

### O confinamento

Os meus dias de confinamento pessoal e profissional, na ausência da atividade cultural municipal foram aplicados, em parte, no processo de recuperação da memória, da minha e da memória coletiva. O passado que está registado desde o início da minha atividade fotográfica ao serviço da comunidade Sardealense como trabalhador na Câmara Municipal e que ficará para sempre registado para memória futura.

E fui aos muitos dossiers carregados de negativos em tempos catalogados minimamente por ordem temporal, trabalho que teve na altura a ajuda importantíssima da São Grácio que meses e meses foi dedicando algum tempo à sua organização (na altura, quando se começa não se dá grande im-

portância ao arquivo e vamos fotografando e usando as fotos, deixando os negativos nas bolsas onde vinham depois da revelação, só com a data escrita a esferográfica).

Comecei a digitalizar alguns assuntos a partir das primeiras fotografias que fiz oficialmente para a câmara, estávamos no final da década de 80 e início da década de 90, do século passado claro.

Por um lado, reavivo a minha memória e garanto que o tempo não continue a fazer das suas e que destrua ou danifique a outra memória, a coletiva que poderá contribuir para um pensamento mais profundo e até filosófico sobre o que foi o Sardeal e o que poderá ser ainda.





### A memória

Das minhas primeiras imagens relevantes que encontrei em negativos de cor, foram as das obras do novo acesso à vila, em maio de 1990, fazem este mês 30 anos. Não é muito tempo, mas de certeza que muita gente ainda se lembra como era o chamado “cruzamento dos Valhascos” ou “as 4 estradas”.

Existiam 3 eucaliptos de grandes dimensões que tiveram de ser abatidos para que se pudesse fazer o melhor reordenamento de trânsito.

A entrada para a Vila era uma entrada estreita e saía quase paralela à estrada que seguia para Castelo Branco. O desnível era acentuado e das memórias daquela entrada vêm os momentos passados no autocarro, quando vinha da escola de Abrantes.

Ao entrar no Sardoal quando não havia trânsito em sentido contrário, os autocarros entravam ali e era uma festa para nós que vínhamos nos últimos bancos propositadamente. Até se ouvia um coro de vozes crescente à medida que nos aproximávamos, só acabando quando caíamos de novo nos bancos, depois de termos feito o esforço de quase bater com a cabeça no teto do autocarro. O que ia para a Sertã era o melhor, o motorista era sempre dos mais rápidos e o efeito de elevação era maior (eram os autocarros mais antigos a fazer este trajeto, as janelas chegavam a ter musgo junto das borrachas e ainda me lembro de chover num dos bancos onde uma vez vinha sentado).

### A obra

A estrada para o cruzamento dos Valhascos ou para as 4 estradas, era um local longínquo, ficava fora da vila. Só as pessoas que precisavam de andar de localidade em localidade, ou quem tinha hortas ali perto a usavam. O Chafariz das Três Bicas era o fim do Sardoal, o limite para um passeio de fim de tarde de verão ou fim de semana. Também não havia o hábito de agora de andarmos a pé para manter alguma forma física e aliviar o stress diário.

Esta primeira intervenção foi feita pela presidente da altura Francelina Chambel. Este novo acesso à Vila ficou-se, pela redefinição do trajeto e alargamento da estrada para evitar as curvas estreitas e perigosas com o alcatroamento os e arranjos das bermas.





Só em 2003/2004, foi feita uma reordenação e beneficiação daquele troço para fins recreativos, com a construção dos passeios desde a ponte de S. Francisco até ao cruzamento, a rotunda de acesso, a colocação de iluminação pública e o Parque de Merendas, com a recuperação da Nora e a instalação do Parque Infantil, tal como o conhecemos hoje.

Hoje, o Parque de Merendas ou Parque do Ribeiro Barato, faz parte da Vila e são inúmeras as pessoas que se deslocam a pé em jeito de passeio de manutenção de fim de tarde ou fim de semana ou local de realização de festas de família ou amigos.

**Paulo Jorge de Sousa**





## Covid-19

# Juntas de Freguesia adotam medidas de apoio

Para conter a propagação da Covid-19, as Juntas de Freguesia do nosso Concelho têm vindo a adotar medidas de apoio e combate à propagação da doença, como forma de minimizar os impactos sociais e económicos causados à população. Neste Boletim apresentamos as medidas levadas a efeito pela Junta de Freguesia de Alcaravela e de Santiago de Montalegre. No próximo n.º do Boletim divulgaremos as medidas das Juntas de Freguesia de Sardoal e Valhascos.



### Junta de Freguesia de Alcaravela

- Em colaboração com o Município, a desinfeção de espaços públicos, dia sim, dia não;
- Divulgação de contactos telefónicos dos membros do executivo e do Presidente da Assembleia de Freguesia junto da população de risco (porta a porta);
- Entrega de compras realizadas no comércio local;
- Impressão dos trabalhos dos estudantes da Freguesia;
- Distribuição de viseiras pelo comércio e instituições da Freguesia;
- Distribuição de álcool gel nos balcões do mercado para utilização dos utentes.



### Junta de Freguesia de Santiago de Montalegre

- Desinfeção de espaços públicos, em parceria com a Câmara Municipal de Sardoal;
- Entrega de medicamentos e bens alimentares;
- Realização de fotocópias para alunos do Agrupamento de Escolas.



## Cuidados a ter no momento das compras em tempos de COVID-19



Como fazer compras em segurança? Devem-se desinfetar as embalagens e produtos frescos?

Ainda estamos todos a adaptarmo-nos a esta pandemia que chegou sem “livro de instruções”. O objetivo é evitar o contágio, assim sendo como devemos proceder quando vamos às compras de alimentos?

De acordo com um relatório emitido pela FAO (Food and Drugs Administration), não há evidências de que o COVID-19 seja transmissível através dos alimentos ou respetivas embalagens. Apesar de alguns estudos indicarem que o tempo de sobrevivência do vírus varia de material para material, falam de até 72 horas em plástico e 48 horas no aço inoxidável e menos de 24 horas no papelão.

Perante a informação até agora disponibilizada podemos concluir que a transmissão por embalagens de plástico, cartão ou outro material não é evidente, uma vez que, mesmo permanecendo nas superfícies a sua carga viral é muito baixa.

Para a Organização Mundial da Saúde a “probabilidade de uma pessoa infetada contaminar mercadorias comerciais é baixa e o risco de infetar um pacote que tenha transportado, também é baixo”.

No entanto, se quiser poderá desinfetar as embalagens como forma de precaução e deixar secar ao ar. O coronavírus pode ser facilmente limpo nas superfícies com desinfetante doméstico comum, como por exemplo a lixívia dissolvida em água.

Frutas e vegetais são componentes importantes de uma dieta saudável. Deve lavá-los da mesma maneira que faria sob qualquer circunstância: antes de manuseá-los, lave as mãos com água

e sabão. Em seguida lave bem as frutas e legumes em água limpa, principalmente se for comer em cru.

No momento da compra desinfete as mãos com solução alcoólica que está à entrada do estabelecimento, mantenha pelo menos 1 a 2 metros de distância dos outros e use máscara.

A recomendação geral é manter as regras de higiene e lavar as mãos com água e sabão quando se regressa a casa, e novamente quando se termina a tarefa de arrumar as compras.

Evite no momento da compra e enquanto as arruma tocar nos olhos, na boca ou no nariz.

Desta forma garante a segurança e previne o contágio.

**Célia Dias Lopes**  
Nutricionista



## Paulo Salgueiro “O desafio de nos redescobrimos”

Paulo Salgueiro é animador na Santa Casa da Misericórdia de Sardoal. Tal como todos nós viu a sua vida mudar. No trabalho, nos estudos, na vida pessoal. Rotinas, hábitos e vivências tiveram que ser reinventadas e adaptadas.

Adora o seu trabalho e o contacto com os utentes da instituição, mas sabe que a proteção deles depende muito de si. O contacto físico é agora muito limitado e, por baixo dos equipamentos de proteção (bata, máscara, touca e viseira), reside a certeza de que lhe conseguem ler as expressões faciais apenas pelo olhar porque, afinal, já são muitos anos de convívio e de partilha.

“Eles já me conhecem bem” – afirma com uma voz de quem vive feliz por isso.

A estudar Serviço Social na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, as mudanças também foram bem sentidas nesta área da sua vida. “Está a ser um grande desafio!” – desabafa, explicando que, até setembro, tudo passou a ser online: aulas, frequências, apresentações de trabalhos e, até mesmo, para fazer os trabalhos de grupo tem que recorrer às redes sociais.

No que diz respeito ao cumprimento das regras de segurança, Paulo não descarta nada. Tem consciência de que é seu

dever fazer o máximo para proteger os que lidam consigo tanto a nível pessoal como profissional.

A título de exemplo, refere que assim que chega a casa toda a roupa vai diretamente para a máquina de lavar e que as grandes superfícies foram locais que deixou de frequentar. As compras são todas feitas no comércio local.

Desta fase que atravessamos, leva consigo a aprendizagem de que não podemos dar nada como certo, nem a nossa própria liberdade, e que vivemos o desafio de nos redescobrimos num processo de constante adaptação.



# Um singelo reconhecimento

O Hospitalar de Abrantes acolhe, no âmbito do Plano de combate à Pandemia por Covid-19, uma área de internamento e tratamento de doentes infetados por este vírus. Todos os profissionais de saúde merecem o nosso reconhecimento, mas nesta página pretendemos enaltecer e louvar o trabalho dos Sardoalenses que, trabalhando nesta Unidade Hospitalar, se mantêm na linha da frente.

**César Marques** – Enfermeiro  
**Daniela Dias** – Assistente Operacional  
**David Santos** – Segurança  
**Fátima Dias** – Assistente Operacional  
**Henrique Silva** – Enfermeiro  
**Joana Aires** – Enfermeira  
**João Simão** – Assistente Operacional  
**Luís Santos** – Assistente Operacional  
**Margarida Pimenta** – Enfermeira  
**Paulo Maria** – Segurança  
**Pedro Santos** – Médico  
**Ricardo Carola** – Assistente Operacional  
**Ricardo Marques** – Assistente Operacional  
**Rita Alves** – Analista  
**Sílvia Penteado** – Enfermeira  
**Tânia Dias** – Assistente Operacional

Nota: Para a elaboração desta lista contámos com a colaboração de César Marques, Conceição Grácio e Tânia Dias. Apresentamos as nossas desculpas caso falte algum nome e solicitamos que nos informem sobre essa falta através do email [imprensa@cm-sardoal.pt](mailto:imprensa@cm-sardoal.pt)