

O SARDOAL EM CASA



**GNR, sensibilização
e segurança**

Até já!

Estivemos convosco neste formato digital todas as sextas-feiras, durante estas 8 semanas consecutivas. Mostrámos como o Sardoal ia vivendo estes tempos da pandemia, durante os estados de emergência e calamidade, que ainda não acabou.

Brevemente voltaremos à edição normal em papel, para vos continuar a dar eco destes tempos difíceis para todos.

Agradecemos a colaboração de todos os que tornam este projeto possível!

A vossa presença foi especial para nós todos.

Muito obrigado a todos e até breve.

A equipa de “O 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 8 - 5 de junho

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, Aida Lopes, Nuno Simples, Rita Navalho e Telmo Gomes



Um dia, tudo isto vai terminar!

É o que mais desejamos, no entanto, será mesmo assim? Será que não estamos perante uma nova realidade que nos condiciona gestos, movimentos, ações ou até mesmo palavras? Temo que assim seja e por muito tempo. Esta crise pandémica está instalada e vai ficar durante muito tempo. Ninguém poderá dizer quanto, mas muito certamente será. Enfrentaremos tempos muito difíceis, social e economicamente, que vão exigir de todos nós um ainda maior esforço, dedicação, empenho, coragem. Vamos precisar de estar ao nosso melhor nível.

Tempos políticos agitados se vislumbram nos próximos meses. Estarei concentrado no que é essencial, não desperdiçarei energias para lá das exigidas no compromisso assumido com os Sardoalenses e na confiança em mim depositada.

Nos primeiros cinco dias do mês de junho houve um aumento de 1269 casos de COVID 19 em todo o País, sendo que cerca de 90% destes casos são na região de Lisboa e Vale do Tejo, a região onde nos inserimos. Será que a observância dos números não é suficiente? Serão necessárias mais palavras?

Esta é a última edição do “Sardoal em Casa”. Ao longo destas oito edições procurámos continuar junto de vós na versão digital, que agora finda. Brevemente voltaremos na versão “tradicional”, em papel. Esta foi uma experiência muito enriquecedora, pela diferença, pela dedicação. Por falar em dedicação, não posso deixar de agradecer a todos os que contribuíram para toda a “riqueza” aqui produzida. Uma palavra especial de agradecimento ao Gabinete de Comunicação que tão bem, e de forma apaixonada, soube abraçar o desafio que lhes lancei na tarde de terça-feira, dia 14 de abril.

Vamos continuar a enfrentar duras “tempestades”, saberemos encontrar os melhores “portos de abrigo”.

Tenham muita Saúde.

António Miguel Cabedel Borges

Presidente da Câmara



Tempos agitados...

“Enfrentaremos tempos muitos difíceis, social e economicamente(...). Vamos precisar de estar ao nosso melhor nível.”



Missas no Sardoal a partir de 13 de junho

Depois de mais de dois meses, as celebrações religiosas no Sardoal voltam a receber fiéis já a partir do dia 13 de junho. Embora as missas presenciais já possam ser realizadas no país, desde 30 de maio, as autoridades de saúde intervieram junto da Igreja para que esta adiasse o regresso das missas em Sardoal e Abrantes, devido a um surto de covid-19 que surgiu em Carvalhal.



Dia do Médico de Família assinalado pelo “O Mirante” com Fernando Ambrósio

O Dia do Médico de Família, celebrado a 19 de maio, foi o mote para o jornal “O Mirante” homenagear alguns clínicos, entre os quais Fernando Ambrósio. Na entrevista, o Sardoalense, natural de Alcaravela, refere que “sempre quis ser médico por considerar que tinha vocação para lidar com pessoas” e que, ao longo de mais de 40 anos como médico de família, “teve milhares de utentes e ainda cuida da saúde de cerca de dois mil pacientes.” Para o jornal, o “médico de família é o rosto dos cuidados primários de saúde” e, como tal, também no Sardoal, Fernando Ambrósio é reconhecido e acarinhado por todos.

Frédéric Dumoulin procura raízes familiares

Frédéric Dumoulin está à procura do pai da sua avó paterna, Marie Pouchain, e fez um apelo nas redes sociais para que o ajudem a identificar as suas raízes. Segundo o cidadão, de origem francesa, há a possibilidade de o bisavô ser de Sardoal, uma vez que os testes de ADN identificaram os seus antepassados como sendo do centro de Portugal, mais precisamente da região entre Sertã e Mação.





Virabhadrasana I (1) (Postura do guerreiro I)

Afasta os pés, a abertura certa é a que permite fletir o joelho a 90 graus., O pé direito roda pelo calcanhar e fica alinhado com o corpo e bacia.

O pé esquerdo roda pelo calcanhar cerca de 45 graus. Numa inspiração levanta os braços por cima da cabeça, une as palmas das mãos abre o peito, o olhar se possível para cima. Dobra o joelho direito a 90 graus, até estar na linha do calcanhar direito (repete para o outro lado). Mantém a postura por cinco respirações..

Paschimottanasana (2) (Postura da pinça)

Executa *dandasana* (vê postura no boletim anterior). Numa expiração inclina o tronco para a frente, fazendo o movimento a partir da bacia.

Agarra as laterais externas dos pés. Se não tiveres flexibilidade agarra nas canelas. Alonga o tronco em frente, em direção aos pés.

Mantém a cabeça alinhada com a coluna. Mantém a postura por cinco respirações.

Salabhasana (3) (Variação com cadeira, postura do gafanhoto)

Coloca a cadeira à tua frente e apoia as palmas das mãos no assento, faz força para elevares o peito enquanto arqueias a coluna torácica.

Paripurna Navasana (4) (Variação com cadeira, postura do navio)

Senta-te no chão de frente para a cadeira, coloca as pernas no bordo da cadeira. Segura o assento com as mãos e puxa-o. Isto irá permitir que possas abrir o peito e elevar o sacro.

Mantém a postura por cinco respirações.

Nota:

Sthirasukham ásanam, (YS 2.46)

A asana (postura) deve ser firme e confortável. 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. Boa prática, **Namaste**

Utthita Sthiti

Posturas de Pé



1

Paschima Pratana Sthiti

Extensões para a Frente



2

Purva Pratana Sthiti

Extensões para a Frente



3

Udara Akunchana Sthiti

Posturas abdominais



4



Livros

Explicar a pandemia que vivemos às crianças pode não ser tarefa fácil... A pensar nisso, a Biblioteca Municipal deixa uma sugestão muito interessante!

“O monstro minúsculo que queria ser rei”, um texto de Carlos Silva que conta com ilustrações de Linda Inês, uma menina de 7 anos, é a sugestão da Biblioteca para esta semana.

Trata-se de uma história que apresenta o tão temido coronavírus, sob uma capa de conto de fadas, com bruxas e feitiços, contágios e doenças, mas também medidas sensatas, boas decisões, comportamentos corretos. Neste conto, o final tradicional “viveram felizes para sempre” transforma-se em “vai ficar tudo bem”, porque o mais importante é que a esperança prevaleça, seja alimentada e bem gerida.

A obra está disponível na plataforma ISSUU, acessível em https://issuu.com/calbsilva/docs/o_monstro_min_sculo_que_queria_ser_rei_1.

Espetáculos

Esta semana, a atividade cultural é sugerida pelo Espalhafita, secção de cinema da Associação Palha de Abrantes, que promove sessões de cinema, às quartas-feiras, no Centro Cultural Gil Vicente.

Com o nosso espaço encerrado, devido à covid-19, o Cineclubes ainda não retomou a sua atividade e, como tal, sugere um filme que pode ser visualizado *online* gratuitamente.

A história de “Poesia”, de Lee Chang-dong, centra-se em Mija, uma sexagenária que sofre de Alzheimer e que procura motivação para viver numa aula de poesia. Contudo, a poesia não existe apenas nas coisas belas da vida e a mulher acaba envolvida com uma família de criminosos... “Poesia”, que venceu o prémio de melhor argumento na edição de 2010 do Festival de Cannes, pode ser visto em <https://www.youtube.com/watch?v=U1UDI5yVB-I>.





Deixe que a leitura o acompanhe...

Maria Assunção Martins aceitou o desafio lançado pela Biblioteca Municipal para participar na iniciativa “Deixe que a leitura o acompanhe...”, partilhando com os leitores o poema “Estações”. O excerto lido no vídeo foi retirado do livro “Corpo Aberto”, da autoria do seu falecido marido, José António Correia Pais, obra que foi apresentada ao público no Centro Cultural Gil Vicente, no dia 17 de setembro de 2016.

“Deixe que a leitura o acompanhe...” tem o intuito de unir pelas palavras autores e leitores, convidando autores de Sardoal ou com ligações ao nosso Concelho a fazerem um vídeo no qual leem algo da sua autoria. Os vídeos são disponibilizados na página do *Facebook* da Biblioteca.

Coleções interessantes...

Com as instalações da Biblioteca Municipal fechadas ao público, o tempo foi dedicado a arrumações que levaram a algumas descobertas bastante interessantes no que diz respeito a coleções!

Uma dela é “Grandes enigmas da Humanidade”, composta por seis volumes com temas como “Diálogos com outros mundos: viagens espirituais, fenómenos místicos”; “Profecias secretas: doutrinas do presente, profecias do futuro”; “Enigmas do Oriente: Signos e símbolos, Deuses e Profetas”; “Enigmas do Ocidente: milagres religiosos, ciências ocultas, fenómenos inexplicáveis”; “Locais mágicos: plantas sagradas, pedras, locais místicos, objectos enigmáticos” e “Lugares sagrados: terras perdidas, ensinamentos dos antepassados, lendas misteriosas”.

Outra coleção que saltou à vista nesta fase de limpezas e arrumações é a “História da Aviação”, composta por 5 volumes: “O sonho dos pioneiros”; “Máquinas de Guerra”; “O negócio dos ares”; “Á conquista do Espaço” e “Portugal a voar”.

Temas que podem interessar a jovens e menos jovens e que estão disponíveis na nossa Biblioteca.





Nome: Rita Navalho
 Idade: 27 anos
 Profissão: Coordenadora ERA Abrantes
 Morada: Mogão-Cimeiro, Alcaravela

Que livros recomenda para este tempo de confinamento?

Sou muito seletiva em termos de leitura e não gosto de livros muito extensos. Aconselho “O Tatuador de Auschwitz”, de Heather Morris.

Que banda sonora/disco aconselha para estes dias?

Gosto de várias bandas, mas quando preciso de estar concentrada prefiro ouvir algo mais calmo. Para quem está em teletrabalho aconselho “Lord of the Rings - Soundtrack” ... de preferências com phones, faz toda a diferença!!

Há algum filme de que tenha gostado e que recomende?

Ultimamente tenho vistos mais séries. Uma que vi super rápido e adorei é “Vis a Vis”, uma série espanhola que retrata a vida de algumas prisioneiras.

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

de agora... mas já há algum tempo que acedo a tudo pela internet, pois é mais cómodo e mais rápido. À excepção de alguns filmes, que têm obrigatoriamente de ser vistos no cinema!!

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

Já é quase automático: máscara e álcool sempre comigo e tento fazer os pagamentos sempre com multibanco.



Costuma fazer exercício físico?

Neste momento apenas caminhadas.

Como procura ocupar o tempo em casa?

Aos fins de semana costumo ajudar a minha mãe e a minha prima no café em São Domingos.

Nos restantes dias, depois do trabalho, acompanho as minhas séries ou procuro documentários e teorias da conspiração sobre temas que me interessam (ultimamente documentários sobre a Segunda Guerra Mundial).

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

Dar uns mega abraços que estão com 4 meses de atraso e “esplanar” com a malta sem medos!



Guarda Nacional Republicana

Sensibilização e Segurança

Ao longo desta edição digital de “O Sardoal em Casa” quisemos falar com aqueles que têm estado na linha da frente e dar eco do seu trabalho. Com o aproximar do final deste projeto, visitámos o posto da Guarda Nacional Republicana (GNR) de Sardoal, onde o Sargento-Ajudante Pita, Comandante do Posto nos explicou tudo...



A nossa visita ao posto decorreu em 4 de junho. O estado de emergência terminou e a normalidade, embora timidamente, parece querer regressar. Numa conversa informal fomos falando um pouco sobre tudo o que se passou nos últimos dois meses e meio. Regressámos ao dia 16 de março, dia que marcou as grandes mudanças na sociedade em geral...



Ser GNR numa pandemia

O Comandante conta que houve, desde logo, alterações nos turnos e que os elementos deste posto passaram a fazer turnos de 12 horas para evitar um maior número de deslocações. Deram preferência às denúncias via telefone ou email, mas confessa que não houve grande adesão por parte da população, salientando que, ainda hoje, esses são os meios preferenciais de contacto com aquela unidade de segurança (tlf. 241850020 | email: ct.str.dabt.psr@gmail.com).

Os turnos já voltaram a ser de 8 horas diárias, mas há procedimentos que se mantêm como a medição de temperatura dos militares à entrada, a redução de mesas no refeitório, as horas de refeições desfa-

sadas e a limpeza e desinfeção das viaturas, principalmente nas zonas onde as mãos mais tocam como o volante, travão de mão, manete de mudanças e os puxadores das portas.

Os riscos estão presentes e Comandante Pita refere que, apesar de já terem retomado os inquéritos no posto, estes são feitos com a devida distância de segurança, mostrando-nos a sala onde os mesmos decorrem. Durante o estado de emergência, nos casos de flagrante delito passou a ser apenas levantado um auto não havendo lugar a detenção para evitar a permanência no posto. Atualmente as detenções já são feitas e os suspeitos, ao passar a noite no posto, recebem

um kit de lençóis descartáveis que são colocados no lixo após a utilização. Um dos maiores riscos para os militares da GNR, na opinião do Sargento-Ajudante, são os testes de alcoolemia. Apesar de todos os equipamentos de proteção individual, este é o procedimento que mais os expõe.

Neste momento, os elementos em permanência no posto variam entre os cinco e os seis, consoante a presença ou não do Comandante.



Vigilância e Sensibilização

Longe de quererem ser “os maus da fita”, a ação da GNR no nosso Concelho tem primado por ações de vigilância e sensibilização tendo em conta a segurança de todos. Antes da nossa chegada, os elementos de serviço à patrulha já tinham feito uma ronda pelo norte do Concelho. Mais do que uma ação coerciva, pretendem levar as pessoas a entender a importância de cumprirem as regras. Mesmo na fase de confinamento obrigatório, enquanto percorriam o Concelho numa viatura com altifalante ou as ruas da Vila a pé e a cavalo, o objetivo foi sempre o mesmo. O Comandante confessa que as pessoas mais idosas foram as que tiveram mais dificuldade em

assimilar as regras e que, quando abordavam alguém, as pessoas apresentavam sempre um motivo para justificar estarem na rua.

Se houve algo de positivo que os estados de emergência e calamidade trouxeram foi a redução significativa do número de acidentes de viação e das queixas por furtos. Por outro lado, as queixas por burlas em compras online e envolvendo pagamentos por *mbway* aumentaram bastante.

Neste momento sente que a população em geral está mais consciente para o cumprimento das regras, mas mostra-se algo preocupado com a aproximação do verão. Por um lado, vamos receber mais pessoas oriundas da zona

da Grande Lisboa, onde se encontra o maior número de infetados por COVID-19 e os assintomáticos apresentam-se como um grande risco para a nossa região. Por outro lado, o facto das pessoas evitarem as praias e darem preferência ao interior e às praias fluviais também pode levar a um aumento de furtos nessas zonas de lazer.

Deixando o alerta para estas situações que, na sua opinião, são as que merecem mais atenção, terminámos a visita com o apelo para que o bom senso impere, assim como o empenho de todos no cumprimento das regras.





Da esquerda para a direita:

- 1 - Cabo Joaquim Matos,
- 2 - Sargento Ajudante Liberato Pita,
- 3 - Cabo Rodrigo Lopes,
- 4 - Cabo Victor Matos,
- 5 - Guarda Principal Sérgio Castanho,
- 6 - Cabo Rui Matos.





Tejo Ambiente

Serviços mais sustentáveis

A Loja da Tejo Ambiente no nosso Concelho abriu ao público em 1 de junho, estando a funcionar na Loja do Cidadão entre as 9h e as 12h30m e as 14h e as 16h30m.

Em virtude das restrições impostas pela pandemia do COVID-19, o atendimento presencial é feito apenas por marcação através do telefone 249 247 700 ou pelo e-mail geral@tejoambiente.pt.

O que é a Tejo Ambiente?

É uma empresa intermunicipal que tem por missão a gestão integrada e partilhada dos Sistemas Públicos de Abastecimento de Água, de Saneamento de Águas Residuais e recolha de Resíduos Sólidos Urbanos indiferenciados, nos Municípios de Ferreira do Zêzere, Mação, Sardoal, Tomar e Vila Nova da Barquinha, bem como dos Sistemas Públicos de Saneamento de Águas Residuais e de recolha de Resíduos Sólidos Urbanos indiferenciados no Município de Ourém, com o objetivo de privilegiar relações de confiança e inovação com os utilizadores, assim como prestar serviços de forma mais eficiente e ambientalmente sustentada.

Como vai funcionar?

A pensar no bem-estar e comodidade dos utilizadores não é necessária qualquer alteração ao contrato, celebrado com o Município, de saneamento de águas residuais urbanas e de gestão dos resíduos sólidos urbanos.

Se o pagamento da sua fatura é feito habitualmente através do banco, na eventualidade de pretender alterar ou cancelar o débito direto, passando a fazer o pagamento pelos métodos alternativos, deve informar os serviços da Tejo Ambiente, por escrito, até ao dia 30 de junho próximo.

Melhorias e Investimentos

Os investimentos previstos no nosso Concelho ascendem a 2,2 milhões de euros nos primeiros 5 anos num total de 5,6 milhões de euros no período de vida útil do projeto. Encontra-se já aprovada a candidatura do projeto, apresentado pela Tejo Ambiente, para a melhoria do SubSistema de Saneamento de Cabeça das Mós. Um investimento 863 507,62€ participado em 75% pelo FEDER.





Aida Lopes

Na semana passada, convidámos Aida Lopes a partilhar uma receita connosco e ela surpreendeu-nos com uns saborosos quindins! Esta semana, a sugestão dela é para aqueles que gostam muito de chocolate...



Brownie com pepitas e chocolate:

Ingredientes:

200 gr. de chocolate de culinária
125 gr. de manteiga
75 gr. de açúcar mascavado
75 gr. de açúcar branco
100 gr. de farinha com fermento
3 ovos inteiros
1 colher de sopa de cacau
1 colher de chá de açúcar baunilhado
Sal (uma pitada)
1 colher de café de fermento em pó
Pepitas de chocolate



Confeção:

Derreter a manteiga e juntar o chocolate partido em pedaços, mexer até ficar uma mistura homogénea.
Bater com a batedeira os ovos com os açúcares até duplicar de volume, juntar a mistura de chocolate e envolver bem.
Juntar a farinha, o cacau e a baunilha e envolver.
Forre uma forma redonda de mola com papel vegetal e unte com manteiga.
Deite o preparado na forma e polvilhe com as pepitas de chocolate.
Leve ao forno 20/25 minutos a 180°, fazer o teste do palito que não pode vir completamente limpo.
Desenforme e decore com fios de ovos ou frutos vermelhos.
Sirva com uma bola de gelado.





Telmo Gomes à direita na foto



Viver em pandemia

Telmo Gomes tinha, como muitos de nós, uma vida agitada e preenchida. O COVID-19 veio pôr um travão em tudo, mas reavivou a importância de alguns pormenores...

Para quem saía de casa todos dias de manhã para trabalhar e voltava ao fim do dia, passava a maior parte dos seus fins de semana dedicado ao blog “Cantinho do Primeiro Andar” e corria o distrito de Santarém de lés a lés de volta dos campos de futebol, convívios com amigos, a tirar fotos e, no fim dos jogos, passava horas a recolher resultados e a actualizar tabelas, este vírus quase que “atropelou” isto tudo e mudou em muito o meu dia a dia.

Em isolamento quase total por mais de um mês, muitos pontos positivos foram encontrados, e também alguns negativos.

Desde logo uma paragem abrupta nas rotinas, passando a estar dedicado quase por completo à família e aos pequenos prazeres do lar já quase esquecidos devido ao ritmo que se vivia antes do vírus.

Começou-se a dar valor aos pormenores que a natureza nos proporciona, voltou-se a pôr mãos à obra na cozinha. Quem não fez pão e bolos nesta pandemia?

Cá por casa não se deixou passar as datas ao lado, apesar de ser de uma forma muito pessoal. Os aniversários foram limitados às pessoas do lar, a Semana Santa também esteve presente com a criação de um tapete de flores e velas acesas na hora da mítica procissão das velas. Com quase tudo fechado e em isolamento, este período não será esquecido por ninguém e vamos recordar com alguma alegria o tempo em que voltámos a usar o cabelo grande cheio de caracóis cá em casa.

Por outro lado, este vírus também trouxe muita incerteza sobre o dia de amanhã, quando iríamos voltar a trabalhar? Quan-

do voltaríamos às nossas vidas ditas normais do “antes da pandemia”? Aos poucos a vida está a normalizar dentro do possível. Em termos pessoais ficaram alguns sonhos e viagens pendentes que estavam marcados neste preciso período de confinamento. Assim que possível espero cumprir estas viagens. No futebol amador o vírus ditou o fim da época muito cedo e o reatamento da próxima poderá ainda estar em causa dependendo do evoluir da pandemia até meados de Setembro.

Agora de volta ao trabalho com as devidas protecções, e com as nossas vidas a reerguerem-se aos poucos, vamos vencer este vírus para o mais breve possível estarmos todos bem.

Telmo Gomes



É Primavera.

Mesmo com as alterações forçadas aos nossos hábitos e comportamentos por causa da pandemia e que nos tem impedido de andar a passear pelas ruas e praças como antes, a natureza não deixa de fazer o seu trabalho e a lembrarmos de que a primavera está aí, a embelezar a nossa paisagem com as suas cores e os cheiros próprios da época.