

O SARDOAL EM CASA



UMA SEMANA SANTA DIFERENTE

Porque estamos aqui?

Porque, embora limitados e trabalhando à distância, sentimos o chamamento daquilo que, mais do que um trabalho, é um motivo de satisfação:

comunicar convosco!

Enquanto durar o confinamento, nós estaremos aqui. De uma forma diferente, mas presentes! Contamos convosco e com a vossa colaboração nesta aventura que agora começa...

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 1 - 17 de abril

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 | Número com 12 páginas

Neste número colaboraram – Biblioteca Municipal, Célia Dias Lopes, Centro Cultural Gil Vicente, Setor de Desporto e Júlio Santos.



Caros Municípes,

Apesar dos tempos difíceis que todos estamos a percorrer não quisemos, de modo algum, deixar de estar junto de vós. Falo-vos, como é evidente, de um boletim que há mais de 25 anos está em contacto convosco com uma regularidade quase única no País.

Encontrámos esta forma que, bem sabemos, poderá não chegar a todos com a mesma facilidade com que a edição em papel chega. Mesmo assim, lanço-vos o desafio de, no vosso seio familiar restrito e com as devidas distâncias e procedimentos de segurança, poderem partilhar o conteúdo desta edição por exemplo, como nos velhos tempos, numa leitura de viva voz, ajudando assim a ocupar estes serões que parecem infinitos.

Em consequência do COVID19, tivemos de alterar a nossa forma de nos relacionarmos com os nossos Municípes como prestadores de um serviço público. Este espaço dará disso conta, ao mesmo tempo que todas as dúvidas poderão ser colocadas pelos contactos telefónicos e correio eletrónico já disponibilizados.

Para terminar, quero deixar-vos inteiramente descansados quanto aos apoios que o Município está a prestar a todos os que mais necessitam. Sempre o fizemos, de uma forma discreta, preservando a identidade e a dignidade de cada um. Assim vai continuar a ser. Estamos a cumprir com a nossa obrigação no apoio e proteção de todos os que possam estar mais fragilizados neste momento. O facto de não o publicitarmos como vemos fazer por este País fora, é só uma questão de feitio, o nosso é assim!

Tenham muita Saúde.

António Miguel Cabedal Borges

Presidente da Câmara



Longe, mas perto...

“Apesar dos tempos difíceis que todos estamos a percorrer não quisemos, de modo algum, deixar de estar junto de vós.”



Textos de Luís Manuel Gonçalves disponíveis online

Luís Manuel Gonçalves deixou um vasto espólio de textos que nunca chegaram a ser conhecidos do público. Conhecedores da importância do trabalho desenvolvido pelo pai e como homenagem ao mesmo, os filhos Luís, Tiago e Pedro criaram o site <http://memoriassardoalenses.net> no qual estão a colocar esses escritos. Aconselhamos visitas regulares ao mesmo!



João Santos Costa venceu Prémios Lusófonos da Criatividade

O trabalho de João Santos Costa foi reconhecido nos Prémios Lusófonos da Criatividade, cujos resultados foram conhecidos no dia 13 de abril. Ao Sardoalense foi atribuído o prémio Bronze na categoria “Briefing Aberto”, no âmbito do projeto “Fala com quem sabe” da marca *Control*.

O *Control Talk* é um serviço disponível via *WhatsApp* que pretende tirar dúvidas aos jovens em relação à sexualidade, sendo que a campanha do jovem criativo centrou-se em “quebrar o gelo com humor e introduzir o serviço de forma divertida”.

Leonardo Garibaldi no Teatro Nacional D. Maria II

Leonardo Garibaldi continua a destacar-se pelo seu trabalho nas artes cénicas. A 6 de fevereiro estreou na Sala Estúdio do Teatro Nacional D. Maria II, em Lisboa, a peça de teatro “Subitamente no verão passado”, na qual coube ao Sardoalense a produção executiva e a assistência de encenação. O espectáculo contou com encenação de Bruno Bravo e com coprodução do Teatro Nacional D. Maria II e da Primeiros Sintomas.





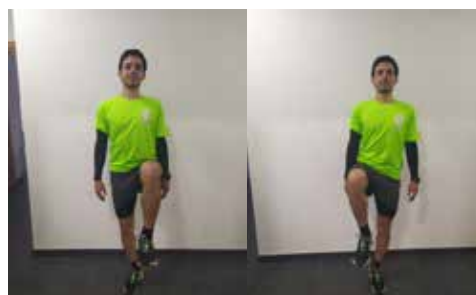
A atividade física feita de forma regular apresenta um conjunto de benefícios sobre os diversos sistemas do nosso organismo entre os quais o nosso sistema imunológico.

Agora com a nossa liberdade reduzida vemo-nos obrigados a adquirir novas rotinas. O distanciamento social não pode ser sinónimo de sedentarismo. Pratique exercício físico!

NUNCA ESQUECER O AQUECIMENTO

NOTA:

Fazer 2 séries
8 a 10 repetições de cada exercício
30 Segundos de descanso entre exercício
Importante não esquecer a hidratação entre exercícios



**ELEVAÇÃO DOS JOELHOS
(10 X CADA PERNA)**



**CALCANHARES ATRÁS
(10X CADA PERNA)**



AGACHAMENTO COM CADEIRA (10 X)



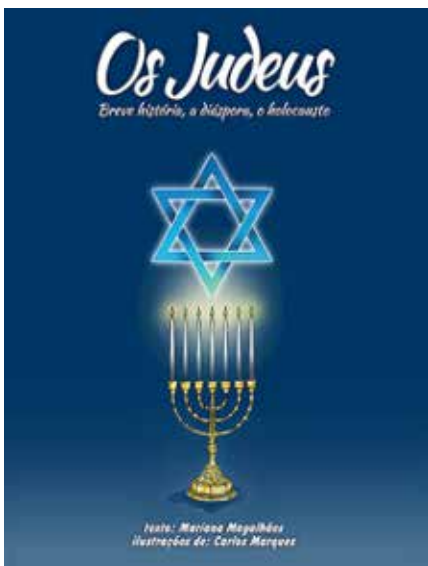
AFUNDOS (8 X CADA PERNA)



Livros

Ao longo desta edição *online* de “O Sardoal em Casa”, a nossa Biblioteca Municipal irá deixar sugestões de leitura para estes dias de confinamento.

Para esta semana, a Biblioteca sugere a leitura do livro “Os Judeus: breve história, a diáspora e holocausto”, de Mariana Magalhães com ilustrações de Carlos Marques. Pode lê-lo na biblioteca digital do Plano Nacional de Leitura (<http://www.planonacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/>).



Espectáculos

Em tempo de isolamento social e com as salas de espetáculos encerradas, a equipa do Centro Cultural Gil Vicente sugere-lhe uma programação cultural gratuita para se manter ativo, entretido e em boa companhia...

No *site* da RTP Play (<https://www.rtp.pt/play/colecao/filmes>) está disponível uma diversificada coleção de filmes, de diferentes géneros e produções de vários países. Desta lista, o Centro Cultural selecionou o filme “A Revolução Silenciosa”, realizado por Lars Kraume.



O drama histórico passa-se em 1956, na República Democrática Alemã, onde os alunos de uma escola da cidade socialista de Stalinstadt decidem fazer um minuto de silêncio em honra das vítimas da violência das tropas soviéticas durante a Revolução Húngara, uma revolta popular contra as políticas impostas pelo Governo daquele país. Mas o protesto dos jovens, que pretendia ser essencialmente simbólico, acaba por tomar proporções que nenhum deles estava preparado para enfrentar...





Biblioteca desafia leitores a mostrar animais de companhia

A Biblioteca Municipal lançou o desafio aos leitores para partilharem na sua página do *Facebook* **fotografias dos animais de companhia**. Os funcionários da Biblioteca deram o exemplo e, como ponto de partida, revelaram os seus animais, entre cães, gatos e pássaros. Em tempos de contenção social os animais de companhia são importantes para o bem-estar no dia-a-dia de cada um. Está lançado o desafio!

Concurso de Expressão Artística “A Biblioteca” até 30 de junho

O Município, através da Biblioteca Municipal, encontra-se a promover o Concurso de Expressão Artística “A Biblioteca”, com o objetivo de estimular o gosto pela criação artística e literária. O Concurso abrange as modalidades de prosa (conto, crónica, ensaio, artigo científico, etc.) e ilustração, sendo que os trabalhos podem ser apresentados a concurso até 30 de junho de 2020.

A participação no Concurso é gratuita e destina-se a todos os cidadãos naturais e residentes no Concelho, assim como a trabalhadores e estudantes no Concelho.

Para efeitos de atribuição de prémios, serão considerados os seguintes escalões: Infantil, até aos 10 anos; Juvenil, dos 11 aos 14 anos; Júnior, dos 15 aos 17 anos; e Adulto, maiores de 18 anos. Cada participante recebe um Certificado de Participação, e o Primeiro classificado de cada escalão será agraciado com um prémio monetário.

As obras vencedoras, divulgadas no dia 1 de setembro de 2020, serão expostas na Biblioteca, publicadas no Boletim Municipal e na página de *Facebook* da Biblioteca. As Normas de participação podem ser consultadas no *site* do Município em www.cm-sardoal.pt.



Nome: Júlio Manuel do Santos
 Idade: 65 anos
 Profissão: Técnico Administrativo
 Morada: Sardeal

Que livros recomenda para este tempo de confinamento?

- “Insustentável leveza do ser” (Milan Kundera) e “O Mito de Sísifo” (Albert Camus). De formas distintas (romance e ensaio), ambos os livros abordam questões essenciais à vida, a forma como da mesma usufruímos e o sentido que lhe conferimos.

Que banda sonora/disco aconselha para estes dias?

- Banda sonora do filme Ghost (1990), composta por Maurice Jarre, realçando o tema “Unchained Melody”. A banda sonora e a narrativa do filme formam um conjunto harmonioso e digno de ser visto e ouvido.

Há algum filme de que tenha gostado e que recomende?

- E tudo o vento levou (1939) – Um drama clássico cuja narrativa se desenrola no Sul dos EUA durante a Guerra Civil Americana e no período subsequente.

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

- Apesar desta situação de confinamento social, os agentes culturais foram aqueles que melhor se têm adaptado através da disponibilização das suas obras, nas mais diversas áreas, em diferentes plataformas digitais, permitindo-nos continuar a usufruir do seu trabalho.

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

- Apesar de algumas dificuldades iniciais devido à ausência do habitual contacto



social, mantenho a mesma rotina dentro das possibilidades. Em relação aos bens de primeira necessidade, apesar de condicionados, não se sentiu constrangimentos de maior.

Costuma fazer exercício físico?

- Mantive todas as minhas rotinas relativas ao exercício físico, ainda que mais confinadas ao lar. A manutenção destas práticas é extremamente importante para o bem-estar físico e mental de todos nós.

Como procura ocupar o tempo em casa?

- Tentando manter a rotina diária, procuro aproveitar o dia com leituras, música, programas culturais televisivos, exercício físico e os necessários trabalhos domésticos.

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

- Voltar a usufruir de espetáculos culturais ao vivo (teatro, cinema, música, etc), acompanhar novamente o futebol e desfrutar do convívio com os amigos.



SEMANA SANTA

**Diferente...
mas com
sentimento!**

Este ano, a maioria das Solenidades da Semana Santa não se realizaram mas os Sardoalenses não deixaram de assinalar a tradição e, um pouco por todo o Concelho, foram muitas as evocações de cariz religioso.

Num desafio lançado pelo Sardoalense Pedro Agudo, em 8 de abril, dezenas de habitantes puseram velas nas janelas e varandas das casas, evocando a Procissão do Senhor da Misericórdia (ou dos Fogaréus).

Na nossa Semana Santa, a Filarmónica União Sardoalense (FUS) tem um papel extremamente importante, acompanhando as Procissões com as habituais marchas que acen-

tuam o ambiente de Fé e Religiosidade. Neste sentido, também o Sardoalense César Grácio quis assinalar a tradição e, já de noite, na entrada da sua casa tocou ao trompete uma marcha fúnebre que costuma tocar enquanto músico da FUS na Procissão dos Fogaréus. Nas ruas, o silêncio era tanto que, inesperadamente, o músico fez-se ouvir em vários pontos da Vila, num momento altamente emotivo mesmo para quem o ouviu via Facebook.

Os tradicionais tapetes feitos à base de flores e verduras são uma das iniciativas mais emblemáticas da Semana Santa e, como tal, os Sardoalenses

quiseram lembrar a tradição e fizeram tapetes de flores com temas alusivos à época. A família de Telmo Gomes elaborou um tapete bastante colorido, transmitindo uma mensagem de esperança. À porta de casa, a família de Paulo Jorge de Sousa também pôs a criatividade ao serviço de um bonito tapete de flores e que mereceu destaque no jornal Correio da Manhã.

Com as Eucaristias a decorrerem à porta fechada, a Igreja teve que se adaptar à nova realidade. Nesse sentido, o Padre Carlos Almeida decidiu que a melhor forma de chegar aos paroquianos seria uma rede social e recorreu ao Facebook para



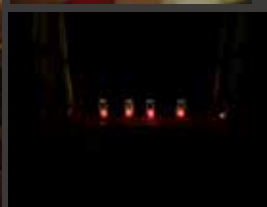
transmitir em direto as Eucaristias, algo que já vem fazendo todos os domingos.

As portas de muitas habitações foram adornadas pelos moradores com cruzes alusivas ao Domingo de Ramos e colchas coloridas no Domingo de Páscoa. Também na porta da Capela do Espírito Santo uma cruz refletiu a tradição do Domingo de Ramos e, neste mesmo templo, as colchas coloridas recordaram a Ressurreição.

Habitado a fotografar a Procissão dos Fogaréus há mais de 30 anos, Paulo Sousa saiu de casa nessa noite para fotografar. Não registou as ruas, repletas de fiéis, apenas iluminadas por velas e archotes, mas sim o vazio de uma noite que é, por tradição, mística. O resultado foi um trabalho único que traduz de forma quase triste a realidade que se viveu. Com montagem de Ricardo Ribeiro e música de César Grácio, o vídeo pode ser visto no Facebook de Paulo Jorge de Sousa. A fotografia de capa desta edição faz parte desse trabalho.

Como é óbvio, a tradição da doçaria própria desta época não foi esquecida. Impossibilitados de adquirirem os tradicionais folares, muitos foram os que, literalmente, puseram as mãos na massa e se aventuraram na arte da pastelaria. Os folares caseiros foram “vedetas” nas fotografias das redes sociais nesses dias.





Quinta-feira Santa

Na rede social Facebook , à hora que estava prevista a Procissão do Senhor da Misericórdia (ou do Fogaréus), pudemos ver bastantas imagens de lamparinas colocadas nas janelas e varandas. Ficam aqui algumas delas publicadas por Isabel Ribeiro, Fábio Almeida, Pedro Agudo, Fernanda Dias, Ana Isabel Serras, Rodrigo Lopes, Miguel Borges, Lurdes Navalho, Valter Lopes, Célia Santos, José Julio Dionisio, Susana Lopes, Carlota Martins, Maria José Grácio, Lina Dias, Angelina Trindade, Lurdes Sebastião, Telma Carboila, Patricia Silva, Ana Luísa Martins e Isabel Pita (ordem aleatória).



Santa Casa da Misericórdia



Telmo Gomes



Tapetes à base de pétalas de Flores

Na mesma rede social foram publicados também alguns tapetes à base de pétalas de flores. Publicamos aqui três delas, o da Santa Casa da Misericórdia de Sardoal, o do Telmo Gomes e o da Manuela Grácio que foi republicado pelo jornal Correio da Manhã num trabalho geral sobre a Semana Santa nos vários pontos do país.



Eucaristias

O Padre Carlos Almeida não deixou de realizar as Eucaristias, neste caso em modo virtual, através da sua página pessoal do *Facebook*.

Maria João Newton

Capela do Espírito Santo

Imagens da Capela do Espírito Santo, na Praça da República, em domingo de Ramos e em domingo de Ressureição





Estar em casa em tempos de COVID-19 por Célia Dias Lopes*



Com as medidas tomadas para a prevenção do COVID-19, nomeadamente ficarmos em casa, os nossos hábitos de vida alteraram-se drasticamente.

Comer mais que as nossas necessidades e fazer menos atividade física pode ser uma realidade.

Na verdade, situações como a pandemia suscitam maior ativação do sistema nervoso ligados a *stress* e a sentimentos de medo e ansiedade. Como consequência, podemos dar por nós a aumentar a quantidade de alimentos que ingerimos e, sobretudo, alimentos que têm maior densidade energética. Na lista estão bolos, sobremesas ou outros pratos pesados que nos dão entretenimento em troca de mais calorias e poucos nutrientes essenciais.

Outro motivo de maior consumo de alimentos é o simples facto de estarmos mais expos-

tos a eles. Passar mais tempo em casa, com a despensa por perto pode ser sedutor.

Mas, eventualmente, maior consumo e menor atividade física levarão ao resultado indesejado... o aumento de peso.

Assim sendo, como reagir?

A estratégia mais eficaz para evitar o consumo excessivo destes produtos alimentares é, seguramente, não comprar. Se irá ingerir mais daquilo que tem em casa, procure ter cuidado com os alimentos que escolhe trazer do supermercado. Substitua alimentos mais calóricos por outros mais saudáveis, mas saborosos à mesma.

Um passo importante poderá ser planear a nossa alimentação e, por sua vez, a famosa lista de compras. E mais... Cumpra-la!

Com os maiores desafios, surgem as maiores oportunidades. Existe agora mais tempo livre

para cozinhar comida fresca, equilibrada e variada e para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

A clara aposta deverá ser em receitas que nos levem a consumir mais hortícolas, frutas e leguminosas, menos carne e menos "lixo alimentar", em particular os snacks hipercalóricos - ricos em açúcar, sal ou gorduras.

Adicionalmente, beber água e evitar bebidas açucaradas é fundamental.

Só através destas medidas poderemos promover uma alimentação saudável, em particular, nestes momentos em que passamos mais tempo em casa.

*Nutricionista



**Colabore
connosco.
Como tem
passado
estes dias?**

Envie-nos uma fotografia, uma ilustração, um desenho ou um pequeno texto (cerca de 1000 caracteres) que mostre como têm sido os seus dias de confinamento.

Iremos publicar aqui as vossas participações nas próximas edições.

Envie para imprensa@cm-sardoal.pt

Para dar o mote, escolhemos uma fotografia de Paulo Jorge de Sousa.

Esperamos pela
sua colaboração!



COVID-19 Medidas Municipais de Contenção

Como forma de conter a propagação do novo Coronavírus - COVID19, o Município procedeu à realização de várias medidas preventivas que vigoram por tempo indeterminado e serão avaliadas e reajustadas às necessidades de cada momento. O Município recomenda à população que siga as informações e orientações da Direção Geral de Saúde, disponíveis em www.dgs.pt e, na presença de um caso suspeito, contacte o SNS24 pelo 808 24 24 24.

Atendimento Condicionado dos Serviços e Serviços Encerrados

Considerando os riscos de propagação do novo Coronavírus COVID-19, a Câmara Municipal deliberou que, a partir de 16 de março de 2020, o atendimento presencial nos serviços não é possível ser efetuado sem o contacto prévio. Deste modo, os Municípios devem privilegiar o contacto com os serviços através de e-mail ou de telefone (geral@cm-sardoal.pt / 241 850 000). Caso se verifique a inadiável necessidade de atendimento presencial, a mesma fica sujeita a marcação.

Ainda no mesmo âmbito, o Município decidiu encerrar os seguintes serviços por tempo indeterminado:

· Biblioteca Municipal | Cá da Terra | Centro Cultural Gil Vicente | Parque Desportivo | Piscina Municipal | Posto de Turismo

Isenção temporária de tarifas

Como forma de minimizar o impacto económico negativo causado pela disseminação do COVID-19 nas empresas e instituições do Concelho, o Município determinou a isenção das tarifas (fixas e consumos) de água, saneamento e resíduos para todos os consumidores não-domésticos por tempo indeterminado.

Ações de Desinfeção

O Município, em articulação com as Juntas de Freguesia, está a proceder a ações de desinfeção nos locais do Concelho onde exista uma maior concentração de pessoas e nos equipamentos públicos. Esta desinfeção é articulada com os 13 Municípios da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo e segue as indicações da Autoridade de Saúde.

Prorrogação do Prazo de Pagamento de Serviços prestados pelo Município

Em virtude do acesso ao atendimento dos serviços estar condicionado, foi determinada a prorrogação do prazo de pagamento dos serviços prestados pelo Município em 30 dias. Assim, os pagamentos devem ser feitos através de transfe-

rência bancária para o IBAN: PT50 0035 0750 00000012630 68. Após o pagamento deverá ser enviado o respetivo comprovativo para o e-mail: tesouraria@cm-sardoal.pt.

Lixo doméstico volumoso - “monos” e resíduos verdes

O serviço de Recolha de lixo doméstico volumoso - “monos” e resíduos verdes não será efetuado por tempo indeterminado, sendo proibido o depósito destes resíduos na via pública assim como nos contentores de Resíduos Sólidos Urbanos e Ecopontos.

Manuseamento e acondicionamento do lixo doméstico

O Município solicita o cumprimento de novas regras no manuseamento e acondicionamento do lixo doméstico:

- Colocar os resíduos em sacos de lixo resistentes e descartáveis, com enchimento até dois terços da sua capacidade;
- Os sacos, devidamente fechados, deverão ser colocados dentro de um segundo saco, também fechado, e depositados no contentor de lixo comum;
- Os sacos deverão ser sempre colocados dentro do contentor. Se o contentor estiver cheio, coloque no contentor mais próximo.

Reforço de Apoios Sociais

O Município pretende minimizar os efeitos diretos e indiretos, que o momento que vivemos trará à vida dos Sardoalenses. Neste sentido, tem sido implementado, em parceria com um número significativo de entidades, um conjunto de apoios sociais que visam dar resposta aos que se encontram privados do essencial.

Caso necessite de apoio ou tiver conhecimento de alguém que necessite, deverá contactar o Gabinete de Ação Social do Município ou o CLDS 4G – SER.

Contactos importantes

Serviço de Ação Social:
Email: acao.social@cm-sardoal.pt
Tlm. 926 513 181

CLDS 4G – SER Sardoal:
Email: sersardoal.clds4g@gmail.com
Tlm. 962 980 766

Presidente da Câmara
Email: presidente@cm-sardoal.pt
Tlm. 968 047 719