

O SARDOAL EM CASA

REGRESSO À ESCOLA

The screenshot displays the #EstudoEmCasa website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'EM DIRETO', 'ANOS DE ESCOLARIDADE', 'HABILIDADES', 'DOBRES', 'APP', and 'ONGRIA'. The main header features the hashtag '#ESTUDOEMCASA' and a button labeled 'AULAS EM DIRETO'. Below this, a grid of course thumbnails is organized by grade level:

- 1.º e 2.º Anos:** Portuguese, Matemática, Educação Física, Estudo do Meio, and Estudo do Meio e Cidadania.
- 3.º e 4.º Anos:** Portuguese, Matemática, Educação Física, Estudo do Meio, and Estudo do Meio e Cidadania.
- 5.º e 6.º Anos:** Portuguese, Matemática, Educação Física, Inglês, and Ciências Naturais.
- 7.º e 8.º Anos:** Portuguese, Matemática, Educação Física, Inglês, and Ciências Naturais.
- 9.º Ano:** Portuguese, Matemática, Educação Física, Inglês, and Geografia e Cidadania.

Restaurantes com serviço TAKE AWAY



Restaurante Dom Vinho

926773 709 | Sardoal
Almoços e jantares

Quatro Talhas

241 855 860 | 925 848 650
Sardoal
Almoços e jantares

Restaurante Snack Bar “O Zito”

241 852 150 | 964 517 834
Sardoal
Almoços

Sabores da Miquelina

241 85 23 12 | Sardoal
Almoços e jantares

Café Snack-Bar

A Pérola
241 851 558 | 932 393 106
Andreus, Sardoal
Almoços

Minimercados e lojas com bens essenciais (Produtos alimentares)

Loja da Isilda

241 855 515 | Sardoal
Segunda a sexta-feira,
das 8h às 13h e das 17h às 19h
Sábados das 8h às 13h

Supermercado “Praça Nova”

241 851 471 | Sardoal
Segunda a sábado, das 9h
às 13h e das 15h às 19h

Minimercado “O Romano”

241 855 820 | Sardoal
Segunda a sexta-feira,
das 9h às 13h e das 15h às 19h
Sábados das 9h às 13h

Talho da Alzira

927 768 451 | Sardoal
Segunda a sexta-feira,
das 9h às 13h e das 15h às 19h
Sábados das 9h às 13h

BriCampo

919 150 246 | Sardoal
Segunda a sábado,
das 9h às 13h

Plurifrutos

961 535 782 | Sardoal
Segunda a sexta-feira,
das 9 às 13 horas

MiniSol

241 851 547 | Andreus
Segunda a sexta-feira, das 9h
às 13h e das 15h às 19h
Sábados, das 9h às 13h

Minimercado da Gena

241 855 134 | Cabeça das Mós
Segunda a sexta-feira,
das 9h às 13h e das 15h às 17h
Sábado, das 9h às 13h

Mercadinho da Aldeia

241 852 288 | Valhascos
Segunda-feira a sábado, das
8h30 às 12h e das 16h às 18h

Minimercado Pita

241 855 586 | Fontelas, Alcaravela
Segunda-feira das 15h às 19h
Terça a sábado das 9h às 13h
e das 15h às 19h
Domingo das 10h às 12h30

Loja da Manuela

241 855 784 | Panascos, Alcaravela
Segunda-feira a sábado, das 9h
às 11h30 e das 16h às 19h
Domingo, das 9h às 11h30

*No próximo número do
Boletim publicamos os
restantes estabelecimentos
abertos ao público

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 2 - 24 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 16 páginas

Neste número colaboraram – Ana Paula Sardinha, Beatriz Serras, Biblioteca Municipal, Célia Dias Lopes,

Centro Cultural Gil Vicente, Lígia Martins, Margarida Mata, Pedro Pereira e Setor de Desporto.



Uma palavra para o tecido económico local!

As dificuldades são imensas, tenho disso perfeita noção. Saberemos encontrar forma de vos apoiar, para além das já existentes. Serão todas elas insuficientes, eu sei. Tempos duros que todos estamos a atravessar e todos juntos teremos de ultrapassar. Não só aos que têm de manter as suas portas fechadas, como aos que, com esforço acrescido e risco para a própria saúde, as mantêm abertas, continuando a servir a nossa comunidade no que é essencial, o meu Muito Obrigado!

Uma palavra para as Juntas de Freguesia!

O vosso espírito de colaboração e iniciativa, num quadro definido no seio da Comissão Municipal de Proteção Civil e de acordo com as normas em vigor, tem sido fundamental na resposta pronta às necessidades da nossa comunidade. O meu Muito Obrigado!

Uma palavra para os funcionários do Município!

O vosso empenho e capacidade de adaptação às novas circunstâncias, têm-se revelado fundamentais no desempenho da vossa função, como prestadores de um serviço público, com a proximidade que nos caracteriza. Como bem entenderão, uma palavra especial para todos os que, no desempenho das suas funções e pelas características das mesmas, põem em risco a sua saúde num trabalho abnegado em prol do outro. O meu Muito Obrigado!

Uma palavra para todos os Sardoalenses!

Pela forma como tão bem têm sabido aceitar as recomendações, principalmente do Sistema Nacional de Saúde. Peço-vos mais um esforço, por maior que seja. Considerem tudo isto um enorme investimento na vossa saúde, na saúde de todos nós. O meu Muito Obrigado!

António Miguel Cabedal Borges

Presidente da Câmara



Muito Obrigado!

“Peço-vos mais um esforço, por maior que seja. Considerem tudo isto um enorme investimento na vossa saúde, na saúde de todos nós.”



Nuno Passarinho considerado um “Herói sem máscara”

O Sardoalense Nuno Passarinho foi considerado pelo médiatejo.net um dos “Heróis sem máscara” que, em tempo de covid-19, percorre todas as semanas milhares de quilómetros entre Portugal e Espanha. No trabalho jornalístico é feito um retrato do dia-a-dia do camionista, “homenageando todos aqueles que, com o seu trabalho, garantem alguma normalidade às nossas vidas nestes dias de pandemia.” Nuno Passarinho é camionista numa empresa de Fátima, desde 2013, e, habitualmente, passa a semana ao volante do seu camião e regressa ao Sardoal para passar os fins de semana.



Sardoal na RTP e na CMTV

A CMTV esteve no Sardoal, no dia 18 de abril, para acompanhar uma ação de sensibilização da Guarda Nacional Republicana juntos dos automobilistas que entram e saiam da Vila. A Operação “Fique em Casa II” visou intensificar o patrulhamento, fiscalização e sensibilização com o objetivo de apoiar a população e garantir o cumprimento das normas do Estado de Emergência.

Na RTP, no âmbito de uma rubrica do programa “Portugal em Direto” foi colocada a pergunta “A que distrito pertence Sardoal?”. Depois de dada a resposta, foi feita uma breve descrição do Concelho, acompanhada de fotografias da autoria de Paulo Jorge de Sousa, caracterizando o Sardoal como possuindo “um vasto património histórico, arquitetónico, religioso e cultural”.

Miguel Borges na TVI 24

O Presidente da Câmara Municipal, Miguel Borges, foi entrevistado pela TVI 24, no dia 23 de abril, na qualidade de Presidente da Comissão Distrital de Proteção Civil. Em causa está a preocupação de que, mesmo sem a realização de cerimónias religiosas, possa haver uma “multidão espontânea em Fátima”, por altura do 13 de maio. À TVI 24, Miguel Borges referiu que “há a preocupação de proteger as pessoas” nem que para isso se tenha que tomar medidas mais concretas.





EXERCÍCIO 1

Com os braços esticados ao nível dos ombros e agarrando uma toalha, fazer a rotação do tronco para o lado direito e para o lado esquerdo. Fazer 10 repetições para cada lado.

EXERCÍCIO 2

Começando o exercício com os braços esticados para cima, baixando de seguida até que a toalha fique ao nível do pescoço. Fazer 15 repetições.

EXERCÍCIO 3

Começar com as pernas fechadas e os braços estendidos ao longo do corpo. Saltando depois, abrindo as pernas com os braços a acompanharem o movimento, elevando-se acima da cabeça. Voltando ao movimento inicial com as pernas fechadas e os braços estendidos ao longo do corpo. O movimento deverá ser feito de maneira rápida e é importante a sincronização dos braços e das pernas. Fazer 15 repetições.

EXERCÍCIO 4

Encostado a uma parede deslizar para baixo até que as pernas fiquem com um ângulo de mais ou menos 90 graus. Aguentar nesta posição cerca de 30 segundos.

EXERCÍCIO 5

Com as pernas afastadas ao nível dos ombros, os braços esticados agarrando uma toalha, "deixar cair" o corpo para o lado direito e depois para o lado esquerdo. Fazer 10 repetições para cada lado.

Nota:

Não esquecer o aquecimento e os alongamentos;
Fazer 2 séries;

15 segundos de descanso entre exercícios;

1 minuto de descanso entre séries;

Não esquecer a hidratação entre exercícios.



1



2



3



4



5



Livros

Ler é, certamente, uma forma divertida de ocupar o tempo livre e, simultaneamente, de aumentar os nossos conhecimentos e alargar horizontes.

Para esta semana, a Biblioteca sugere a obra “D. Dinis: o Rei Poeta”, com texto de Ana Oom, ilustração de André Letria, música de Gonçalo Pratas e web-design de Terra das Ideias.

Este livro faz parte da Coleção «Era uma vez um rei...», do EXPRESSO, disponível na Biblioteca Digital do Instituto Camões (<http://cvc.instituto-camoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes/infantil-1.html>).

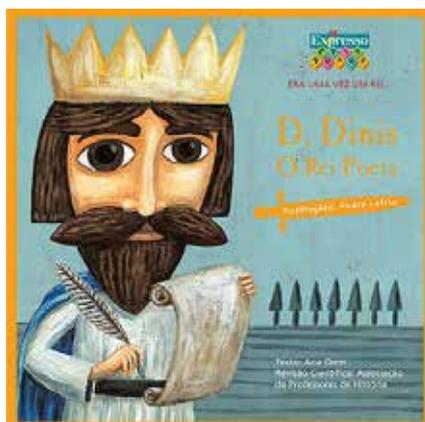
Trata-se de uma história infantil entremeada de músicas e poemas, não fosse D. Dinis um príncipe com gosto e talento para a poesia. Casou com D. Isabel, uma princesa com um coração doce, onde cabiam todos, até os mais desfavorecidos. D. Dinis empenhou-se em tornar Portugal num país forte e com identidade, a ele devemos a fixação do português como língua nacional. No final da história, pode ver-se a árvore genealógica do Rei que ficou conhecido pelos cognomes de Lavrador e Poeta.

Espetáculos

Apesar das salas de espetáculos se encontrarem encerradas, é possível continuar a usufruir de programação cultural de qualidade.

O Centro Cultural Gil Vicente sugere para esta semana a oferta do Teatro Nacional D. Maria II que disponibiliza, às sextas-feiras e aos sábados, às 21 horas, na Sala Online (<https://vimeo.com/showcase/6879385>) um espetáculo, selecionado de entre as dezenas de produções e coproduções que subiram ao palco do D. Maria II nos últimos anos. Depois de publicados, os vídeos ficam disponíveis para ver ou rever a qualquer altura. O Teatro Nacional tem online as

seguintes peças de teatro: “Ricardo III”, “Alice no País das Maravilhas”, “Agamémnon”, “Frei Luís de Sousa”, “Efigénia”, “Sopro”, “A Origem das Espécies” e “Montanha Russa”.



Montanha Russa



Deixe que a leitura o acompanhe...

Com o intuito de unir pelas palavras autores e leitores neste momento de isolamento social, a Biblioteca Municipal encontra-se a promover a iniciativa “Deixe que a leitura o acompanhe...”.

Para tal, convidou alguns autores do Sardoal, ou com ligações ao nosso Concelho, a fazerem um pequeno vídeo no qual leem algo da sua autoria. Estes vídeos serão disponibilizados no Facebook da Biblioteca.

A primeira participação nesta iniciativa foi a de Joana Ramos que partilhou com os leitores um texto inédito, da sua autoria, intitulado “Ritmo”.

Refira-se que, já em 18 de abril, Joana Ramos tinha sido convidada pela “Oficina Clown” para partilhar em direto na página do Facebook a história do livro “Não é justo, Alice”, do qual é autora juntamente com a ilustradora Joana Raimundo, continuando o vídeo disponível em <https://www.facebook.com/oficinaclown>.

Animais de companhia são estrelas por estes dias...

Respondendo ao desafio lançado pela Biblioteca, muitos têm sido os que têm partilhado fotografias dos seus animais de companhia na página do Facebook da Biblioteca, tornando-os verdadeiras estrelas nestes dias de isolamento. A Biblioteca agradece a adesão e continua a contar com a participação de todos!





Educação Uma nova realidade...

As nossas vidas mudaram. As nossas rotinas mudaram. O Mundo mudou. A estas mudanças não escapou a Educação que teve que se readaptar, reinventar e ajustar à nova realidade.

Partilhamos convosco, na primeira pessoa, exemplos de que forma alunos, pais, professores e a Escola se adaptam a uma nova forma de ensinar e de aprender...

“Uma forma diferente de ensinar e aprender”

Quando, no dia 12 de abril, o Sr. Primeiro-ministro anunciou o encerramento das atividades letivas presenciais, o Agrupamento de Escolas de Sardoal (AES) decidiu, de imediato, que teria que encontrar soluções para continuar a apoiar todos os alunos através da metodologia do ensino à distância.

Deste modo, ainda no decorrer do 2º período, foi realizada uma auscultação, sobre quais as crianças e os alunos do AES que não possuíam equipamentos tecnológicos ou acesso à Internet. Na sequência da informação apurada, e possuindo o AES equipamentos tecnológicos que não estavam a ser utilizados, optou-se pelo empréstimo dos mesmos a todos os alunos que estavam a necessitar.

Em articulação com a Autarquia, foram entregues computadores e tablets a toda a população discente referenciada. A questão do acesso à Internet foi também articulada com a

Autarquia, que contratualizou a disponibilização de “pacotes” de Internet a quem a ela não tinha acesso. Neste momento, pode afirmar-se que todas as crianças e alunos do AES têm salvaguardado o acesso aos meios telemáticos que lhes permitem continuar a fazer as suas aprendizagens. Não é demais realçar que o sucesso destas medidas só foi possível de ser alcançado pela união de sinergias e estreita articulação que, mais uma vez, se estabeleceu entre o AES e a Autarquia do Sardoal.

Simultaneamente, a Direção elaborou um Plano de Ensino à Distância que submeteu à análise e aprovação do Conselho Pedagógico. Neste documento, ficou decidida a opção pela utilização de uma plataforma online, comum a todos os docentes e discentes do AES. É nesta plataforma, onde estão concentradas todas as disciplinas de cada uma das turmas, que os professores apresentam as propostas de trabalho para serem desenvolvidas pelos seus alunos, de forma síncrona ou assíncrona. É importante realçar que os alu-



Diretora do Agrupamento

nos terão sempre um feedback, dado pelos seus professores, relativamente ao seu desempenho nas tarefas que realizaram.

Este Plano de Ensino à Distância (Plano E@D – AES) contempla, também, um horário de apoio semanal, elaborado para cada uma das turmas do AES, onde os docentes responsáveis pela lecionação de cada disciplina estão disponíveis para apoiar os alunos.

Conscientes de que, como consequência desta pandemia, se agravaram os problemas económicos de algumas famílias, foram contactados os Encarregados de Educação



dos alunos que usufruem dos escalões A e B da Ação Social Escolar, no sentido de se aferir da necessidade de os seus educandos receberem o almoço confeccionado no AES.

Esta forma de ensinar e aprender não é fácil, tanto para os docentes, como para os alunos e suas famílias. É algo para o qual não estávamos preparados! Trabalhando todos em conjunto, porém, de forma articulada e colaborativa, iremos, com toda a certeza, ultrapassar os constrangimentos que forem surgindo. Estou convicta de que estamos todos a dar o nosso melhor, professores, alunos e suas famílias.

Muita saúde para todos!

Ana Paula Sardinha
(Diretora do Agrupamento de Escolas)

“Um vazio difícil de preencher...”

Estes não têm sido dias fáceis, confesso! As nossas vidas sofreram uma verdadeira revolução (no sentido mais literal da palavra!) nas rotinas diárias.

De repente, vimos as nossas salas de aula, em que diariamente trabalhávamos, a serem substituídas por salas de aula virtuais. De repente, vimo-nos confrontados com as plataformas digitais, com as videoconferências e outras ferramentas digitais afins...

Não são apenas os alunos que, em casa, ficam ansiosos por não conseguirem lidar com todas estas novas tecnologias. Também nós, professores, em casa, sentimos bastante nervosismo, com muitos medos e angústias: e se os alunos não conseguirem estar ligados a nós? E se a ligação à internet, de repente, falha?

Enquanto professora, desculpem-me o desabafo, acho que todos temos trabalhado mais do que nunca!

A preparação de materiais

didáticos para trabalhar com os alunos, via plataformas e, em alguns casos, via e-mail, tem os seus requisitos muito próprios. Temos que antecipar variadíssimos cenários relativamente à forma como, à distância, su-pomos que os alunos irão interpretar as nossas mensagens. Tal como no dia a dia das aulas presenciais, preparamos diferentes “aulas” e diferentes tarefas para diferentes níveis de ensino; criamos e adaptamos materiais para alunos com mais dificuldades; esclarecemos as dúvidas dos alunos; corrigimos trabalhos; damos o nosso feedback e até, quando é preciso, damos uns “ralhetes” virtuais. Reunimos e articulamos com outros professores; envolvemos e atendemos encarregados de educação... tudo à distância... e apesar de recorrermos a diferentes formas e circuitos de comunicação, para que ninguém fique de fora, nunca a distância tinha sido sentida de forma tão pesada.

E os dias passam e começam a apertar as saudades das correrias do dia a dia, do barulho



“Ser mulher, mãe e professora dos meus filhos em tempo de Covid”

na sala de aula, dos ralhetes, das queixas dos professores, e tudo isto terminou e deu lugar a um silêncio e a um vazio que não é fácil de preencher.

Gostaria de deixar uma palavra de agradecimento aos encarregados de educação, pela forma como têm colaborado com os professores, neste esforço conjunto que todos temos vindo a fazer para o sucesso dos nossos alunos.

Estamos a iniciar um terceiro período à distância, com imensas tarefas e imensas incertezas, mas certos de que, juntos, trabalhando de forma empenhada e responsável, iremos conseguir. Como alguém disse, “Sozinhos somos apenas pétalas, unidos somos rosas”!

Resta-me dizer, e não é para “dar graxa”, como os miúdos dizem, que tenho muito orgulho em ser professora no Agrupamento de Escolas de Sardoal!

**Margarida Mata
(Professora)**

Quem me conhece sabe que sou mãe galinha, que quando se fala nos meus e na minha família sou muito protetora e quando se começou a ouvir falar do novo coronavírus, os meus primeiros pensamentos foram os de como proteger os meus filhos e a minha família.

O fecho das escolas trouxe-me um alívio no peito. Para mim o ficar em casa “levou” metade das minhas preocupações, mas trouxe também a preocupação de como seriam as aprendizagens dos meus filhos. A mais velha no 8.º ano e o mais novo em idade pré-escolar.

Estou em casa e, embora vá fazendo algumas coisas de trabalho, tento que as rotinas do dia-a-dia não mudem muito e aos afazeres normais de uma casa tivemos que acrescentar o ensino à distância.

O mais novo está mais livre. Embora este seja o último ano de pré-escolar, a educadora tem enviado várias atividades para realizarmos. Com 5 anos ele não faz as coisas sozinho, mas ficou muito contente quando perce-

beu que a educadora enviava as atividades e depois de realizadas eu voltava a enviar para ela. Diz que tem saudades... Mas no alto dos seus 5 anos ainda gosta muito de fazer tendas na sala cá de casa.

A mais velha não precisa de muita ajuda. É uma miúda responsável, organizada e que realiza quase todas as atividades propostas pelos professores sozinha. Sei que pode parecer que não me importo com as tarefas que lhe são propostas, mas felizmente ela é uma miúda muito independente e que, por norma, não precisa de grande ajuda. Eu como mãe tento acompanhar, pergunto o que já fez e se ainda tem muita coisa por fazer, vou espreitando o computador quando ela está a trabalhar, mas normalmente ela consegue-se organizar sem problemas.

É uma nova realidade para a qual ninguém, mesmo ninguém, estava preparado.

Se tenho saudades de trabalhar? Nunca pensei dizer isto: Sim, tenho! Muitas! Deixei uma sala de pré-escolar com 25



Um ano letivo que ficará sempre na memória...

crianças de quem sinto falta todos os dias (os meus “Pegachitos”), mas mil vezes em casa e saber que consigo proteger os meus filhos do que a trabalhar na incerteza todos os dias.

Como mãe sei que a escola, no seu todo, está a fazer o melhor que pode e consegue. Nos tempos que vivemos é difícil fazer melhor, ninguém estava preparado para uma coisa destas. Sem sombra de dúvidas melhores dias virão e teremos muitos mais anos letivos pela frente. Fiquem bem!

Lígia Martins

Olá eu sou a Beatriz e ando no 8.º ano da Escola do Sardoal.

Nunca pensei que um dia iria estar tanto tempo longe da escola e das minhas amigas, mas com as tecnologias que temos hoje em dia consigo manter contacto com elas.

Os dias parecem maiores, tenho mais tempo... Mas tento manter rotinas diárias de estudo e de trabalho da escola para não perder o ritmo. Todos os dias tenho coisas novas que os professores vão enviando e tento não deixar atrasar nada e entregar dentro do prazo.

Sempre que tenho alguma dúvida, posso contactar o professor por email ou mesmo por videochamada para esclarecer a mesma. São tempos diferentes, claro que quando estávamos na escola era mais fácil, mas assim também não é muito mau pois posso fazer as coisas ao meu ritmo e posso utilizar outros recursos para estudar além dos livros.

De manhã vou sempre ver se há algum email novo de algum professor. Se tenho trabalho para fazer vou fazendo ao longo

da manhã, pois à tarde é quando tenho as aulas na televisão e também gosto de as acompanhar. É engraçado ver outros professores que não os meus e ouvir a matéria explicada de maneira diferente às vezes até ajuda a compreender melhor.

Vamos matando saudades dos colegas e professores durante as videochamadas. Conseguimos falar sobre as matérias, mas também rir um bocado e contar novidades.

Está a ser um ano letivo diferente e ficará sempre marcado na minha memória, mas para o bem de todos teve que ser assim!

Beatriz Serras



Atividades para alunos do Jardim de Infância

As Atividades de Animação e Apoio à Família (Yoga, Expressão Físico-motora e Expressão Musical), que eram promovidas presencialmente no Jardim de Infância duas vezes por semana, passaram a ser dadas através de exercícios partilhados no *Google Classroom*.

O Município decidiu isentar o pagamento das mesmas, que era feito em função do escalão da ação social, proporcionando esta oportunidade gratuitamente a todas as crianças do no Jardim de Infância.



Apoio logístico a alunos

O ensino à distância implica acesso a computadores e Internet. Consciente de que esta é uma realidade não acessível a todos os alunos do nosso Agrupamento de Escolas, o Município, com o apoio da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo e perante o levantamento realizado pela Escola, cedeu 24 tablets, 24 computadores e 4 hotspots (equipamento que permite acesso à Internet) para fazer face às necessidades dos alunos.



Banco Local de Voluntariado Inscreva-se!

Numa altura em que o medo, as limitações e o isolamento social imperam, a vontade de ajudar o próximo deve sobressair.

As pessoas, especialmente as mais idosas, são aconselhadas a não sair de casa, tornando necessárias formas de as ajudar nas mais diversas vertentes, também em caso de necessidade, poderá ser necessária a colaboração de cidadãos para trabalhar e/ou dar apoio nos equipamentos sociais das IPSS (como Lares de Idosos e outros).

O voluntariado é uma via para quem quer dar esse apoio e para quem promove esse suporte.

Se está disponível para participar em ações de voluntariado e de solidariedade, o Serviço de Ação Social através do Banco Local de Voluntariado, encontra-se a recolher inscrições de todos aqueles que se encontram disponíveis para dar resposta às pessoas que mais precisam de apoio.

Participe! Inscreva-se através do email: emergencia.social@cm-sardoal.pt.



Município apoia projetos de OTL

No âmbito do Programa de Ocupação de Tempos Livres, promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, o Município está disponível para ser parceiro em projetos apresentados nas modalidades de Curta e Longa Duração.

Os projetos de curta duração destinam-se a jovens entre os 12 e os 17 anos e decorrem de 29 de junho a 13 de setembro, sendo que a inscrição deve acontecer a partir de 8 de junho, até 5 dias antes do início de cada campo. As áreas prioritárias para estes projetos são: fittossanidade, ambiente, saúde, combate à exclusão social e cidadania.

Para projetos de longa duração, as candidaturas já se encontram abertas, decorrendo os projetos até 30 de novembro. As áreas para estes projetos são: empreendedorismo, investigação, associativismo, sociocultural, criativa e desenvolvimento agrícola.

Os jovens interessados poderão obter mais informações referentes aos programas no Portal da Juventude (www.juventude.gov.pt ou programas.juventude.gov.pt/otl), junto do Serviço de Juventude e Desporto do Município e do "Ponto JA".



O Ribatejo Interior em sua Casa...

Atenta ao facto de vivermos dias diferentes, a TAGUS – Associação para o Desenvolvimento do Ribatejo Interior está a promover a iniciativa “O Ribatejo Interior em sua Casa”, através da qual criou uma bolsa de produtores que levam até si os seus produtos.

Vinhos, azeites, queijos, enchidos, hortofrutícolas, mel, doces e compotas ou cervejas são alguns dos aromas e paladares que pode continuar a ter na sua mesa!

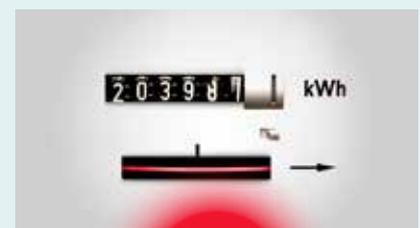
Do nosso Concelho aderiram, para já, à iniciativa a Quinta do Vale do Armo, o Licor Quinto Império e a Quinta dos Marias. A lista de produtores e de produtos está disponível e em constante atualização em <https://tagus-ri.pt/.../04/08/o-ribatejo-interior-em-sua-casa/>.

EDP suspendeu leituras no interior das habitações

No âmbito das medidas de contenção da pandemia COVID-19, a EDP – Distribuição, S.A. suspendeu temporariamente a recolha da leitura dos contadores no interior das habitações.

Assim, a EDP solicita a todos os munícipes a máxima atenção para eventuais falsos contactos, sobre o pretexto para efetuar a leitura do contador de energia elétrica.

Para entrega da leitura do contador, deve contactar a EDP através do telefone 800 507 507 ou do site em www.edpdistribuicao.pt.



COMERCIAL



Dicas para planejar pequenos-almoços saudáveis

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do nosso dia. Tome sempre o pequeno-almoço. Fazer uma refeição rica em fruta e cereais integrais que lhe permitem repor as necessidades de fibras, vitaminas e minerais. Verá que se sentirá mais saciado ao longo do dia, com menos vontade de petiscar e com mais energia.

Não é necessário que o pequeno-almoço seja diferente todos os dias. O meu objetivo é inspirá-lo com opções para que possa tornar esta forma simples, flexível e deliciosa para o resto da vida. A liberdade de escolha é algo maravilhoso.

DICAS PARA PLANEAR PEQUENOS-ALMOÇOS SAUDÁVEIS

1. Planejar o que vamos comer é importante.

2. Dedique pelo menos 15 minutos da sua manhã a fazer o pequeno-almoço.

3. Deve ter sempre cereais integrais, fruta fresca, frutos oleaginosos e sementes.

A fruta é uma boa fonte de fibra, vitaminas e minerais. Podemos usar a fruta para adoçar naturalmente o seu pequeno-almoço.

Os frutos oleaginosos e sementes são uma excelente fonte de proteínas e gorduras saudáveis. A gordura que possuem é muito importante para o nosso cérebro e para ajudar a manter a sensação de saciedade.

4. Deve evitar sempre ao pequeno-almoço pão branco, açúcar refinado, bolos de pasteleria, cereais açucarados.

5. Poderá fazer algumas destas receitas antecipadamente.

Espero que goste tanto delas quanto eu....

PANQUECAS DE TRIGO SARRACENO E COCO

INGREDIENTES

100g de farinha sem glúten (80g de trigo sarraceno + 20g de coco)

2 ovos

150ml de bebida vegetal sem adição de açúcar

1 colher de café de bicarbonato de sódio

1 colher de café de vinagre de sidra

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes até obter um creme homogéneo.

Aqueça uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco ou azeite.

Deite pequenas porções de massa na frigideira (1 pequena concha de sopa ou colher de servir) e espalhe.

Deixe cozinhar de ambos os lados até ficarem douradas.

Pode servir com fruta fresca, gelado, chocolate, geleia de tâmaras ou mel.



Célia Dias Lopes
Nutricionista



Como a Covid 19 está a mudar as nossas vidas

Pedro Pereira é natural de Alcaravela, mas reside em Lisboa. Aceitou o desafio de colaborar connosco e patilha um interessante projeto que tem vindo a desenvolver durante o período de confinamento...

Como a Covid 19 está a mudar as nossas vidas

Como muitos de vós, tenho estado a trabalhar a partir de casa, o que implica toda uma série de mudanças ao nível pessoal, familiar, profissional ou tecnológico! Está a ser um desafio tremendo! Por exemplo, pela primeira vez, em 3 décadas, *não fui passar a Páscoa à terra!*

Deixo uma proposta de leitura para ajudar nestes tempos de

maior ou menor confinamento: Tenho um projeto, várias vezes adiado, de lançar um livro (era suposto ser em suporte papel e pode vir a ser, mais tarde) e iniciei durante a quarentena a sua publicação *online*, usando um *blogger*, mas de forma faseada:

Em cada dia que passa... sai um capítulo! Começou dia 6 de abril com a sinopse e assim será nos 33 dias seguintes... se o corona não me mudar os planos!

A história, curiosamente, também anda à volta de um vírus e à escala global, com consequências terríveis, mas nada como lerem! Por lá há drama, tragédia, vingança, humor, ambição, esperança, sexo... como nas nossas vidas!

O link: <https://virussolnascen-te.blogspot.com/>.

Pedro Pereira



NAS ÚLTIMAS SEMANAS FORAM MUITAS AS PALAVRAS QUE ATÉ AQUI RARAMENTE USÁVAMOS E QUE PASSARAM A FAZER PARTE DO NOSSO DIA-A-DIA. VAMOS AJUDAR A PERCEBER ALGUMAS DELAS...

A

Assintomático - Diz-se que é assintomático o paciente que, embora infectado pelo novo coronavírus, não apresente quaisquer sintomas. Contudo, o paciente assintomático poderá transmitir a doença a terceiros.

C

Cerca sanitária - É uma medida utilizada para combater a propagação do vírus, através do fecho das fronteiras para saídas e do controlo de entradas numa determinada localidade em que se verifique um contágio alargado na população.

Confinamento

compulsivo - É a obrigatoriedade, por lei, de isolamento da população na habitação como modo de travar a propagação da pandemia e aplica-se, enquanto durar o estado de emergência.

Confinamento

profilático - Ao contrário do isolamento compulsivo, o profilático assenta meramente em recomendações das autoridades de saúde, por forma a evitar do contacto social e prevenir o contágio.

Coronavírus - Trata-se de uma família de vírus (existem vários tipos de coronavírus) que pode causar infeções, sobretudo ao nível respiratório, em humanos e em animais. Os coronavírus podem causar desde uma mera gripe comum até outras doenças mais graves, como a MERS (Síndrome Respiratória do Oriente Médio) ou a SARS (Síndrome Respiratória Aguda Grave). O novo coronavírus foi denominado SARS-CoV-2 (síndrome respiratória aguda grave - coronavírus 2) e causa a doença Covid-19.

Covid-19 - É o nome da doença causada pela infeção pelo novo coronavírus (a sigla vem da expressão “Doença por Coronavírus 2019”, uma vez que o vírus foi identificado pela primeira vez em humanos no final de 2019) e pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.

Curva epidemiológica - Trata-se de um gráfico que permite visualizar a evolução de um surto como o do novo coronavírus, relacionando o número de casos com a sua evolução temporal. No começo, o número de casos vai aumentando até chegar a um pico, seguindo-se o “achatar” da curva, ou seja, a redução do número de casos.

E

Epidemia - É o aumento no número de casos de uma doença acima do que é normalmente esperado para a população de uma determinada área.

Estado de emergência - É o mais duro e apertado dos estados que uma entidade democrática pode decretar, dando poderes alargados ao Governo para combater a pandemia, incluindo a suspensão de alguns direitos dos cidadãos. Quinze dias é o prazo máximo em que pode vigorar o estado de emergência à luz da Constituição. Mas, no fim desse prazo, pode ser renovado.

F

Fase de Mitigação - É o nível vermelho de alerta (o mais elevado) do Plano Nacional de Preparação e Resposta ao novo coronavírus. Ou seja, nesta fase, as cadeias de transmissão já se encontram estabelecidas, tratando-se de uma situação de epidemia/pandemia ativa. Nesta fase, as medidas foram-se na mitigação dos efeitos da Covid-19 e na diminuição da sua propagação até ao surgimento de uma vacina ou tratamento eficaz.

O

OMS - A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem sido a organização que tem liderado as indicações dadas aos países sobre como lidar com o surto.

P

Pandemia - É declarada pandemia quando as autoridades de saúde consideram mais provável a existência de casos de contágio local ou comunitário num conjunto alargado de países – e não apenas num contexto geográfico mais restrito. O novo coronavírus foi declarado pela Organização Mundial da Saúde uma pandemia a 11 de março.

Período de incubação - É o tempo decorrido entre o momento do contágio e os primeiros sintomas – no caso do novo coronavírus, o período de incubação é de dois a 14 dias.

Plano de Contingência - O Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus, ou Plano de Contingência, foi divulgado, em Portugal, pela Direção-Geral da Saúde a 10 de março. Este plano tem como referencial as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças, sendo o documento de referência nacional (com orientações estratégicas, nomeadamente para o setor da Saúde) no que respeita ao planeamento da resposta à Covid-19.

Q

Quarentena - Separação e restrição de movimento de pessoas saudáveis que já foram expostas à doença Covid-19 de modo a evitar a transmissão.