



# Almanaque Alentejano

2010 - Ano VI - N.º. 6 - 2ª. Série  
Revista anual, editada em Dezembro de 2009

## Capa:

Pintura de António Galvão

## Director e Editor:

Luís Jordão

## Colaboraram neste numero:

Ana Paula Venceslau, Antónia M. Balão  
Jordão, António Galvão, António José Zuzarte,  
C. Ferraz da Conceição, Elsa Lopes, F.  
Constantino Pinto, Fátima Marques, Fernanda  
Frazão, G. Alves Coelho, Gabriela Morais,  
Gonçalo Jordão, Graça Anjos Jordão,  
H. Mourato, Isabel de Carvalho, João  
Pimentel, José Roque, José S. Miranda,  
Luís F. Maçarico, M. Parissi, Mário Matos,  
Moisés Cayetano Rosado, Nuno Rebocho,  
Pedro Cuncos, Rui Rosado Vieira, Silvina  
Silvério, Tiago Cuitelo, Vivaldo Quintans

## Produção:

Esforço conjunto de  
Luís B. B. Jordão e de Audioplano  
Tel./Fax 218 878 001 . E-mail: luis.jordao@clix.pt  
Rua de S. Tomé, 37 - r/c - 1100-561 Lisboa

## Impressão:

Ciência Gráfica, Lda  
Estrada Nacional 10, Km 140-100  
2695-066 Bobadela  
Tel.: 21 994 71 20  
Email: geral@cienciagrafica.pt

ICS: 124715

Dep. Legal: 221322/05

# ÍNDICE

|  |       |
|--|-------|
| OPINANDO -                               |       |
| SOBRE O ASSOCIATIVISMO REGIONALISTA      | ...4  |
| A FORTALEZA DE TERENA                    | ...7  |
| O SANTUÁRIO DE ENDOVÉLICO, SÃO MIGUEL    |       |
| DA MOTA - ALANDROAL                      | ...9  |
| UM DOCUMENTO SOBRE                       |       |
| MONTE-MOR-O-NOVO DO ANO 1181.            | ...11 |
| PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS DO ALENTEJO       |       |
| UM PATRIMÓNIO A CONSERVAR E DIVULGAR     | ...13 |
| A IMPORTÂNCIA DO LIVRO CONSERVAÇÃO       |       |
| E RESTAURAR! ESCOLHAS NO TRATAMENTO.     | ...16 |
| AVIFAUNA - O PENEIREIRO-DAS-TORRES       | ...17 |
| EVARISTO CUTILEIRO -                     |       |
| HOMENAGEM EM ÉVORA                       | ...20 |
| A DEGRADAÇÃO DO AMBIENTE,                |       |
| AS ELEIÇÕES AMERICANAS,                  |       |
| A CRISE FINANCEIRA E A GRIPE SUÍÑA.      |       |
| FRUTOS DA MESMA ÁRVORE.                  | ...21 |
| INTERVENÇÃO, JOSÉ MARIA PÓS-DE-MINA,     |       |
| NA CASA DO ALENTEJO                      | ...24 |
| ALQUEVA QUE FUTURO!                      | ...26 |
| ALENTEJO EM DEBATES                      | ...28 |
| PELOS TRILHOS DO CANTE (I) - (OS POETAS) | ...33 |
| POESIA -                                 |       |
| ALENTEJO: OS LARGOS HORIZONTES DA POESIA |       |
| / NA ESTRADA DE MORÃO                    | ...35 |
| ABERRAÇÕES DE SEMPRE                     | ...36 |
| SEM AMARRAS                              | ...37 |
| ODE DESESPERADA                          | ...38 |
| CAVALOS                                  | ...39 |
| OBRIGADO                                 | ...40 |
| EN EL SESENTA CUMPLEAÑOS                 |       |
| DE ANTÓNIO GONÇALVES, FADISTA            |       |
| ALENTEJANO                               | ...41 |
| A ESCRITA DO SUDOESTE                    | ...42 |
| FALANDO DE BELEZA E TAUROMAQUIA          | ...44 |
| FORCADAGEM, O GRUPO DE FORCADOS          |       |
| AMADORES DE PORTALEGRA                   | ...45 |
| CONFRARIA DOS F..... A CONTRAGOSTO       | ...47 |
| ERVAS AROMÁTICAS,                        |       |
| MEDICINAIS E ALIMENTARES                 | ...48 |
| UM PETISCO DO OUTRO MUNDO                |       |
| SOPA DE FEIJOÃO VERDE DO MELOAL          | ...49 |
| A ACÇÃO BENEFICENTE                      |       |
| DA CASA DO ALENTEJO                      | ...50 |
| AS PALAVRAS CRUZADAS                     | ...51 |
| ANUARIO - CALENDÁRIO, FERIADOS, FASES DA |       |
| LUA, ECLIPSES, ESTAÇÕES ANO              | ...52 |
| INFORMAÇÕES ÚTEIS                        |       |
| DE PREVENÇÃO DA GRIPE A                  | ...56 |
| ASTROLOGIA                               | ...57 |

# OPINANDO

## SOBRE O ASSOCIATIVISMO REGIONALISTA

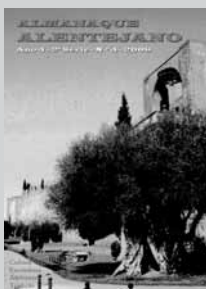
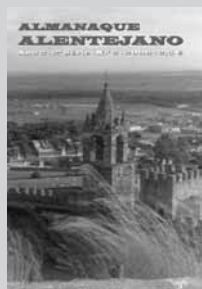
A associação de indivíduos com interesses comuns é tão antiga como as sociedades humanas organizadas.

Ao longo do tempo, desenvolveram-se associações em resultado dos mais díspares fenómenos, mas sempre sob a égide de um interesse comum.

Com a industrialização e os movimentos migratórios, nasceu o associativismo regionalista.

Embora as condições sócio-económicas que caracterizaram a sua primitiva implementação se tenham modificado, os seus atributos de preservação da memória das culturas locais e regionais legitimam plenamente a sua existência, perante o desenvolvimento da massificação globalizante da cultura.

### Números Anteriores





# EDITORIAL

## Abre os olhos Zé...

Talvez já tenha manifestado mais vezes a ideia/princípio de que é de todo inadmissível que no meu país, europeu, hoje, se passe fome e que o número de pessoas vivendo abaixo do limiar da miséria se conte aos milhões. Mas mesmo que esteja sendo repetitivo não me incomoda absolutamente nada, pois o importante é gritar o inconcebível facto aos quatro ventos.

É da maior importância ajudar, ainda que modestamente, a não consentir, que as constantes e diversificadas manobras de diversão encomendadas por aqueles que nos governam - subrepticamente ou às escancaras sugeridas pelo alto poder financeiro - aos engravatadinhos da publicidade e do marketing, façam de nós um rebanho de mansos carneiros.

Nos tempos do "António da Calçada" era de certo modo vulgar ouvir-se falar do princípio dos três "efes" (Fátima, fados e futebol) como o ópio do povo... Pensem bem: alguma vez se falou tanto de futebol dos seus inúmeros campeonatos/torneios e das suas estrelas; do fado das suas cantadeiras e dos seus sucessos; de Fátima e do seu templo e dos seus peregrinos?

Todos os dias aparecem novos casos de somenos importância, logo empolados, abrindo noticiários e dando primeiras páginas, desaparecendo nos dias seguintes, sendo substituídos por outros e outros numa sequência vertiginosa, alienando-nos. Entretanto, os grandes casos de corrupção, de fraude, de burla, de tráfico de tudo e mais alguma coisa, de pedofilia, de fuga ao fisco, etc, etc, etc... vão ficando em nada de nada.

É evidente que muitos mais exemplos se poderiam juntar ao acima dito, mas julgo que estes são suficientemente ilustrativos, mais ainda se lhes juntarmos o resultado das três eleições havidas e a palhaçada que foram as campanhas eleitorais que as precederam. Nestas campanhas todos os partidos falaram das questões sociais como a grande causa nacional, sendo óbvias as insanáveis diferenças de visão de uns para os outros sobre o mesmo assunto. Também aqui, as manobras de diversão e os engodos foram o prato forte, e os mansos flagelados lá foram, com sempre, afagando os seus algozes.

Tem sido dito e parafraseado ao longo dos anos, a maior parte das vezes por gente pouco recomendável, que "cada povo tem o governo que merece"...

Em suma! é preciso denunciar todas as manobras dos "senhores da guerra", por mais camuflados que elas e eles estejam. É preciso estar de atalaia, sempre.

Abre os olhos Zé...

# JORDÃO

## CONSERVAÇÃO E RESTAURO

**Dedicamo-nos à prestação de serviços e consultoria nas áreas do tratamento, conservação e restauro do património, com trabalho feito e algum em curso, com profissionais abalizados, cujo curriculum acompanha os nossos orçamentos:**

### **RESTAUROS**

Pintura mural e de cavalete  
Douramento  
Estuque decorativo  
Azulejos  
Livros  
Arte sacra  
Madeiras

### **PINTURA DECORATIVA**

Tectos, paredes, móveis e pavimentos

### **CONSULTORIA**

Tratamento, protecção e restauro de superfícies

### **DESIGN DE INTERIORES**

Alentejo: Rua de S. Sebastião (antiga Rua de Fora), 11 .. 7240 Mourão

Lisboa: Rua de S. Tomé, 37 – r/c .. 1100-561 Lisboa

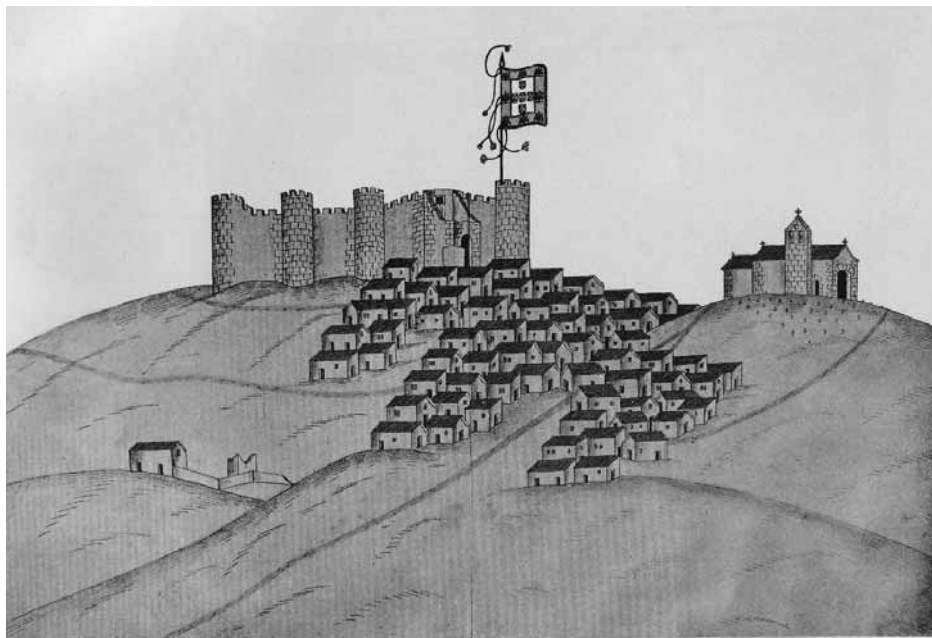
Tel./Fax 218 878 001 – Tm. 964 865 398, 961 696 915

e-mail: [luis.bb.jordao@gmail.com](mailto:luis.bb.jordao@gmail.com)

e-mail: [restauro\\_pinturadecorativa@yahoo.com](mailto:restauro_pinturadecorativa@yahoo.com)

DO "LIVRO DAS FORTALEZAS" DE DUARTE DARMAS  
edição de 1943, fac-símilada da de 1520/30)

## A FORTALEZA DE TERENA



TERENA — Vista tirada da banda do nordeste

A antiga vila de Terena está situada a três Km. do Alandroal, sobre um mamelão que se levanta entre as ribeiras de Alcaide e Terena ou Luceféci, ambas afluentes do rio Guadiana, e sobre a antiga estrada que, vinda de Barcarrota, em Espanha, passava por Alconchel e cruzava o Guadiana na foz da Luceféci.

A sua fundação é remotíssima, tendo a fortaleza começado seguramente por ser um castro de povoamento.

Quando os cartagineses desembarcaram no Algarve, no ano 401 a. C. e subiram o vale do Guadiana (anas), era já Terena uma grande citânia, centro de

muita importância política e militar. Havia nela um grande templo dedicado a *Endovélico*, a divindade superior dos antigos lusitanos, e que aqueles aproveitaram e remodelaram para o consagrarem em conjunto ao deus lusitano e a Vénus e Cupido .

Durante o domínio romano, Terena parece ter conservado a sua importância, tanto militar como política e económica.

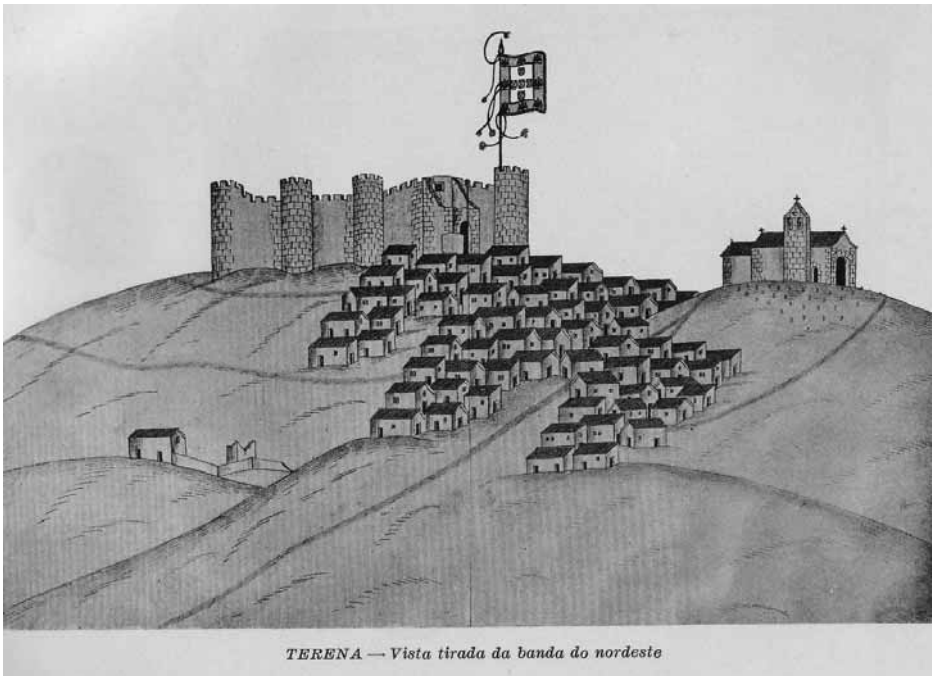
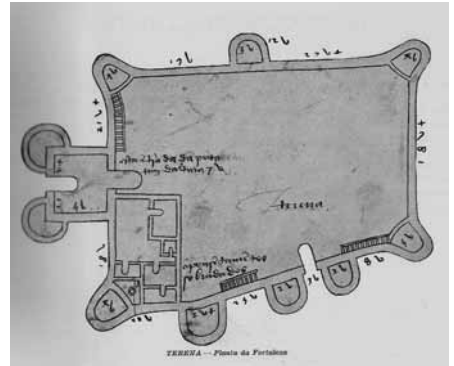
Ignora-se o que se passou em Terena durante o domínio dos suevos-alanos e dos visigodos; supõe-se, porém, que foram os alanos, ao abraçarem o cristianismo, que transformaram em igreja o

templo de Endovélico; mas sabe-se que os mouros quando invadiram esta parte da Lusitânia, destruíram completamente a povoação de Terena, e deserta a encontrou Gil Martins, fidalgo da côrte de D. Afonso III, quando a veio reedificar/povoar, em 1262.

D. Dinis deu a vila de Terena a seu filho D. Afonso IV, ainda infante, depois de a ter mandado repovoar e construir o castelo e a cerca amuralhada em volta da povoação. Supomos que seja esta a fortaleza desenhada por Duarte Darmas, que teria sido mandada restaurar por D. Manuel, em 1514, data em que lhe concedeu novo foral.

*Ainda em 1559 estava em regular estado de conservação. O cardeal D. Henrique mandou trazer dali 96*

*colunas de mármore, para as empregar no Colégio do Espirito Santo, em Évora, onde hoje está instalada a Casa Pia; e, mais tarde ainda, o Duque de Bragança, D. Teotónio, mandou levar muitas preciosidades dêsse templo para o mosteiro de N. S. da Graça, em Vila Viçosa.*



## SÃO MIGUEL DA MOTA – ALANDROAL



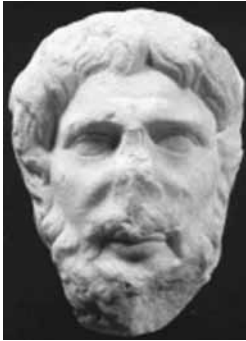
sobreposição construtiva entre os dois monumentos, com reutilização na ermida dos elementos arquitectónicos pertencentes ao santuário. A área circundante aparenta estruturar-se em plataformas onde foram recuperados materiais cerâmicos consentâneos com uma ocupação romana exclusiva do espaço, estando ausente espólio da Idade do Ferro e autóctone, constatação que refuta a tese de um culto pré existente.

Classificado Imóvel de Interesse Público desde 1997, processo que define a zona de afectação como “non aedificandi”, este arqueossítio localiza-se num outeiro sobre elevado, perto da ribeira de Lucefecit, tendo sido alvo, desde finais do século XIX, de algumas intervenções arqueológicas que permitiram a recolha de mais de oito centenas de epígrafes latinas e estatuária votiva, entre as ruínas da ermida de São Miguel, cuja planta foi levantada por Gabriel Pereira, em 1889, e os vestígios das estruturas do santuário, cuja fundação está atribuída à primeira centúria da nossa era.

Do santuário aparentemente resta uma plataforma quadrangular, permanecendo no local vestígios de fragmentos e artefactos marmóreos, sendo que um estudo recente (2002) aponta para uma

As últimas investigações topográficas e arqueológicas efectuadas por Amílcar Guerra, Thomas Schattner, Carlos Fabião e Rui Almeida, iniciadas em 2002, no âmbito de um projecto de investigação, permitiram confirmar as observações publicadas por Manuel Calado, em 1993, e confrontar alguns dos pressupostos avançados por Leite de Vasconcelos, a quem se devem os primeiros trabalhos arqueológicos no local, destacando-se o abundante acervo epigráfico e escultórico recolhido em 1890 e nas intervenções posteriores.

A escavação agora efectuada permitiu reconhecer que o objectivo a que se propunha Leite de Vasconcelos implicara a demolição da ermida cristã de forma a



recolher todos os elementos nela reaproveitados provenientes do santuário, embora não tenham sido atingidos alguns alicerces onde, os trabalhos recentes vieram a detectar sepulturas, estatuária e aras votivas epigrafadas dedicadas a Endovélico.

Ainda assim, a quantidade de informação fornecida sobretudo pelo acervo epigráfico permite-nos perceber a abrangência da divindade e contextualizar o culto. Quanto ao primeiro ponto os estudos efectuados apontam para uma divindade latina, tradicionalmente relacionada à presença de uma fonte ou fontes que brotariam no santuário, onde existiria um corpo sacerdotal e funcionários dedicados a receber os ofertantes e a proceder aos sacrifícios e rituais; por outro lado, trata-se de um deus tutelar, vocacionado para atender os pedidos dos

seus fiéis, conforme atestam as fórmulas e relevos simbólicos expressos nos registos ali deixados.

José Cardim Ribeiro, no seu texto publicado no extenso catálogo da exposição *Religiões da Lusitânia* (Ribeiro, 2002, p. 79-90) resume o carácter poderoso desta divindade, *praesentissimi et praestantissimi numinis*, expressão que *Sextus Cocceius Craterus Honorinus, eques romanus* utilizou para qualificar o deus.

É portanto uniformemente reconhecida a necessidade de dar continuidade às investigações sobre o santuário de Endovélico, património de excepção que ultrapassa consideravelmente as evidências de qualquer outra divindade “indígena” nas províncias europeias (Encarnação, 1984, p. 801).



## BIBLIOGRAFIA

- CALADO, M. (1993), Carta Arqueológica do Alandroal, Alandroal.
- ENCARNAÇÃO, J. d' (1984), *Inscrições Romanas do Conventus Pacensis*, Coimbra.
- GUERRA, A. et alli (2003), Novas investigações no santuário de Endovélico (S. Miguel da Mota, Alandroal): a campanha de 2002, *Revista Portuguesa de Arqueologia*, 6, nº 2, Lisboa, p. 415-479.
- PEREIRA, G. (1889), O Santuário de Endovélico, *Revista Archeologica*, III (9-10), Lisboa, p. 145-149.
- RIBEIRO, J. C. (2002), *Endovellivcs, Religiões da Lusitânia, Loquuntur Saxa*, M.N.A., Lisboa, p. 79-90.
- VASCONCELOS, J. L. (1890), O Deus Lusitano Endovélico, I notícia sucinta, *Dia*, reproduzida em *Opúsculos*, V, Imprensa Nacional, Lisboa, p. 197-206.



# UM DOCUMENTO SOBRE MONTEMOR-O-NOVO DO ANO 1181

Ainda que não muito fértil em informações, consideramos que o documento que aqui se divulga não deixa de apresentar certa importância para a história de Montemor-o-Novo.

Trata-se do traslado de uma carta de doação, a favor dos frades de Évora, de uma herdade e de uns moinhos situados no alfoz de Montemor, firmada em Setembro de 1181.

A referida transcrição faz parte de uma colecção de registos de documentos antigos efectuados, a partir do ano de 1689, pelos frades do Convento da Ordem de São Bento de Avis que forma, no seu conjunto, um tomo, já sem capas, existente actualmente no Arquivo Distrital de Portalegre, sob a designação de “Livro de Registo dos Foros e Prazos das Fazendas Foreiras às Comendas de Avis, Benavila, Vila Viçosa e suas anexas e de alguns papeis antigos que estão no Cartório deste Convento de Aviz.

Através daquele documento Pedro Peres e sua mulher Dona Maior declararam, para descanso da sua alma, que dão aos frades de Évora, cujo nome da Ordem não identificam, mas que presumimos tratar-se dos precursores da Ordem de Avis, uma herdade – de que faz parte uma vinha e uns moinhos.

Como forma de garantir o cumprimento daquela sua vontade os doadores estabelecem que quem vier, no futuro, contrariar o outorgado naquela sua carta, terá de pagar aos referidos frades de Évora “*mille moravitinos*”.

De entre os elementos contidos no

citado traslado alguns há que, pelo seu significado, devem merecer a devida atenção.

Assim, ao descrever as extremas do que julgamos serem os terrenos em que assentavam os mencionados moinhos, indica-se que a nascente e a sul confrontam com D. Pelágio, a poente com Pedro Peres, e a norte com o rio Canha.

Para lá da possibilidade do doador possuir mais terras na região que as doadas – como sugere o facto de os bens descritos limitarem com os de um proprietário que dá também pelo nome de Pedro Peres – surge um D. Pelágio com terras que confrontam com aqueles por dois lados, o que poderá apontar para a existência de uma importante personagem com propriedades no termo de Montemor, não só pelo “dom” que precede o nome próprio e o distingue da mais de dezena e meia de nomes indicados no traslado, como por poder tratar-se do então bispo de Évora – D. Pelágio ou D. Paio.

Saliente-se que a referencia ao limite com o rio Canha – símbolo secular da heráldica municipal montemorense – que a norte contornava o território entregue aos religiosos eborenses, afasta qualquer hipótese de o documento em apreço se reportar a outra qualquer povoação com o nome de Montemor que não a conhecida Montemor-o-Novo, permitindo desse modo comprovar a existência deste aglomerado alentejano, pelo menos, desde o já remoto ano de 1181.

Ao identificar a vinha outorgada o documento informa-nos que aquela confinava a sul com os “freires de Palmela”, o que coloca a questão de já então a Ordem de S. Tiago poder estar sediada naquela alcandorada vila. Verifica-se, por último, que a carta de doação foi feita e firmada “no mês de Setembro na Igreja de S. Miguel na era de 1219”, ano de 1181 da era de Cristo, e o acto presenciado por quinze testemunhas nomeadas na parte final do documento.

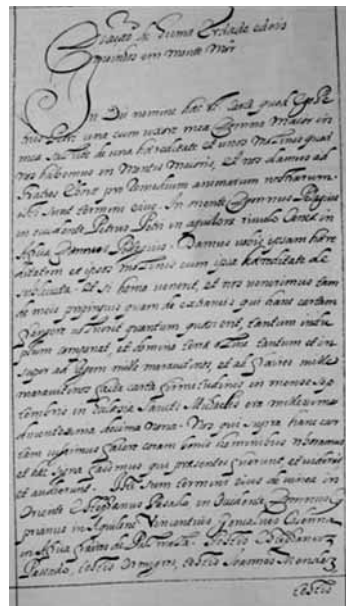
Aquela Igreja cuja localização não se indica, situava-se, provavelmente, em Coruche onde, em 1248, existia uma igreja, sede de freguesia, ambas com o nome de S. Miguel. Coruche, que é referida em vários traslados contidos no citado tombo da Ordem de Avis, em resultado dos avultados interesses materiais que esta Ordem possuía naquela vila ribatejana, foi, aliás, entregue em 1176, aos “freires de Évora”, religiosos a quem a historiografia atribui a origem da Ordem de Avis.

### Transcrição do documento

Em nome de Deus (declaramos) por esta carta que eu, Pedro Peres, com minha esposa Dona Maior em perfeita saúde, temos uma herdade e uns moinhos em Monte Maior que doamos aos Freires de Évora para descanço de nossas almas. Os seus limites são: a oriente Dom Pelágio, ocidente Pedro Peres, a norte o rio Canha, a sul Dom Pelágio. Damos os moinhos e herdade acima referidos. E se alguém vier contra isto pagará mil morabitanos e para os frades mil morabitanos. Feita e firmada esta carta no mês de Setembro, na Igreja de S. Miguel era

de mil duzentos e dezanove (ano de 1181 da era de Cristo). Nós acima, que esta carta mandamos fazer perante os homens bons, confirmamos e o nosso sinal fazemos perante as testemunhas presentes que viram e ouviram. Os limites da vinha são a oriente Estevão Passado, a ocidente Dom Cipriano, a norte Vicente Gonçalves Colenna, a sul Freires de Palmela. Testemunhas: Estevão Passado, Ermigres, João Mendes, Estevão Miguel Tapis, Zalabas, Pedro, Estevão Mendes, Pedro Geraldês, Martinho João Sutor, Domingos Amossa, Domingos João, João Martins, Martinho Gonçalves, Domingos Vicente Vide.

*In, Revista de Cultura “Almansor”  
nº. 11 (1993)*



## PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS DO ALENTEJO

# UM PATRIMÓNIO A CONSERVAR E DIVULGAR

As publicações periódicas do Alentejo (jornais, revistas e almanaques) constituem um núcleo muito importante do património histórico e cultural da região. Com um suporte frágil como é o papel, a sua conservação levantou problemas que, desde sempre, as limitaram no tempo, criaram dificuldades acrescidas de conservação e da sua consulta posterior. A microfilmagem e a digitalização vieram potencialmente alterar a situação. Importa que o futuro transforme em factos o que é pouco mais do que uma possibilidade.



Pude até hoje identificar 1.024 títulos, dos quais consegui fazer uma leitura - ainda que transversal - de 684.

Se de ambos os números posso tirar conclusões, só uma me parece indiscutível: a de que se trata de um património histórico e cultural ímpar. Todas as restantes que eventualmente vos possa transmitir - para mais num curto texto como este - mais não são que observações de leitura pessoal susceptíveis de despertar o interesse dos leitores e estimular o aparecimento de iniciativas que contribuam para a conservação, divulgação e estudo dum tão importante património.

O **Distrito de Portalegre** é neste momento o mais antigo jornal do Alentejo ainda em publicação. Tendo iniciado a 26 de Novembro de 1884 como independente, passaria em Setembro de 1889 a órgão do Partido Progressista até à implantação da República. A 22 de Janeiro de 1938 passa a apresentar-se como órgão da Acção Católica. Hoje, está ligado à Diocese, tal como *A Defesa* (Évora, 1923-) e *Notícias de Beja* (1928-) o estão relativamente às dioceses de Évora e Beja, respectivamente. Sendo os mais emblemáticos títulos da Igreja Católica, muitos outros se publicam em alguns concelhos. Por outro lado, inscrevendo-se no grupo do que poderemos classificar de imprensa generalista, aí emparceiram com os títulos mais



Novo de Julho (Beja, 1885-1910) e A Sentinela da Fronteira (Elvas, 1881-1891), entre outros.

Se este conjunto de jornais generalistas constituem só por si uma fonte inesgotável de informação, ainda que como todas as fontes, exija cuidados adequados na sua utilização, títulos dedicados a temas específicos virão lembrar-nos a multiplicidade de interesses, hábitos, carências e gostos na vida da região. Ou de sectores sociais bem definidos dela.

O desporto faz-nos recordar em Beja Beja Sportiva (1931) ou O Ás (1981-2009), em Évora A Evolução Sportiva (1913-1914), em Elvas Elvas Desportiva (1927-1930), além de muitos boletins dos clubes locais, por vezes de colaboração variada e de muita qualidade.

A organização e luta dos trabalhadores dão exemplos múltiplos de dinamismo, do Caixaieiro do Sul (2 séries, Beja, 1911-1913 e 1915-1917) ao Solidarietà (Elvas, 1918-1929), do Trabalhador Rural (Évora, 1912-1914) à Voz do Mineiro (Mina de S. Domingos, 1930-1931).

Nos liceus, nos colégios, na Universidade e Institutos, a vida académica vai produzindo publicações de abrangência, motivações e qualidade naturalmente diversas, mas reveladoras de uma intensa vida colectiva. Ai estiveram ou estão O Normalista (Portalegre, 1915-1917), O Académico (Évora, 1913-1914), A Folha

conhecidos como O Diário do Alentejo (Beja, 1932- ), Brados do Alentejo (Estremoz, 1931- ), Fonte Nova (Portalegre, 1984- ), Alentejo Popular (Beja, 2003- ), Linhas de Elvas (1950- ), Correio do Alentejo (Beja, 2006- ) ou Diário do Alentejo Sul (Évora, 1969, este o único diário actualmente em publicação. Escrevi "emparceirado" dado que, neste mesmo grupo, embora tendo cessado a publicação, se destacaram, por exemplo, A Rabeca (Portalegre, 1916-1988), Democracia do Sul (Montemor-o-Novo/Évora / Setúbal, 1902-1974), O Manuelinho d' Évora (1880-1904), A Plebe (Portalegre, 1896-1932), A Folha do Sul (Montemor-o-Novo, 1897-1946), Ala Esquerda (Beja, 1925-1937), O Eco de Reguengos (Reguengos de Monsaraz, 1909-1957), O Bejense (1911-1944), O Notícias d' Évora (1900-1983), A Mocidade (Ponte de Sor, 1926-1940),

Académica (Beja, 1919-1920), O Corvo (Évora, 1921-1976), A Academia (Portalegre, 1893), O Leme (Évora, 1952-1954), Aprender (Portalegre, 1987- ), Revué - Revista da Universidade de Évora (2004-) que, entre outros, o provam sobejamente.

O Animatógrafo (Évora, 1919-1920), O Almanaque Literário e Charadístico para 1880 (Cuba, 1880), O Jornal Filatélico (Beja, 1908), Adágio (Évora, 1990- ), O Microscópio (Messejana, 1882) abarcam terrenos do campo recreativo e cultural, polarizadores dos hábitos de camadas muito bem definidas das populações.

A história local, a etnografia, a antropologia, que tem pela imprensa generalista um leque muito vasto de colaboradores, começou com A Tradição (Serpa, 1899-1904) uma experiência editorial própria, que vai ser continuada com Revista Transtagana (Évora, 1934-1956), A Cidade de Évora (1942-), Arquivo de Beja (1944- ), A Cidade - Revista Cultural de Portalegre (1981- ), Ibn Maruan (Marvão, 1991- ), Almansor (Montemor-o-Novo, 1983), Callipole (Vila Viçosa, 1993- ), Elvas-Caia (Elvas, 2003- ) ou Plátano (Portalegre, 2005- ).

Encerrando esta muito breve panorâmica seria imperdoável não referir o sector em que este mesmo Almanaque se inscreve: o das publicações periódicas feitas a partir da "diáspora" alentejana. Antes de qualquer outro Grémio Alen-

tejano (Coimbra, 1861-1862), bem mais tarde Revista Alentejana (Lisboa, 1935-2003), Almanaque Alentejano (Lisboa, 1.ª série 1939-1972, 2.ª série 2005- ), Alma Alentejana (Cova da Piedade, 1998- ), Memória Alentejana (Lisboa, 2001- ) e Revista Alentejo (Lisboa, 2004- ).

Um tão rico património, de que esta memória mais não pode ser que um apelo ao vosso interesse, tem que ser conservado e colocado ao dispor de quem o queira consultar.

As bibliotecas das autarquias do Alentejo certamente o não esquecem.

Aquelas que beneficiam das obrigações do Depósito Legal, bom é que por aí se não fiquem. É que elas não são armazéns, nem salas de conferências, nem galerias para expor as primeiras páginas. Ou não o são apenas. São os locais onde quem pretende ler, procura e deve ser atendido. É para isso que existem.



# A IMPORTÂNCIA DO LIVRO CONSERVAÇÃO E RESTAURO! ESCOLHAS NO TRATAMENTO.

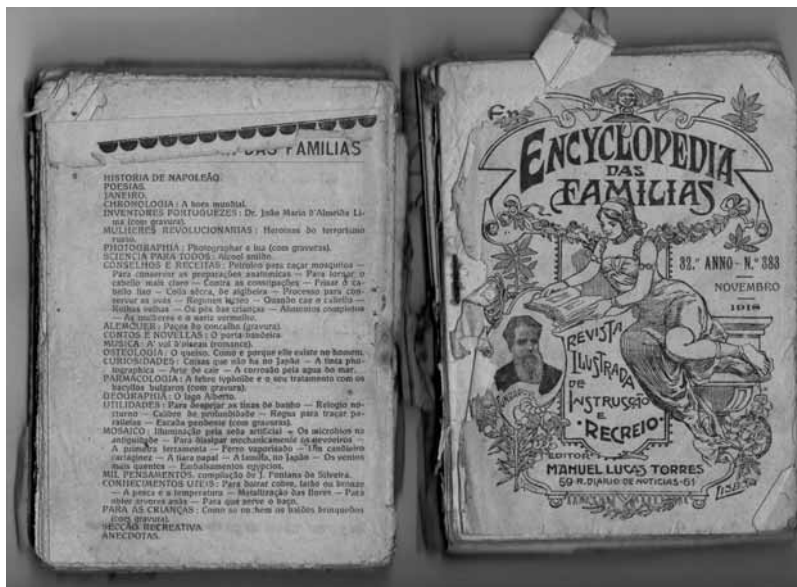
O campo da conservação e restauro nos últimos vinte anos, conservadores e cientistas em conservação e restauro, ao investigarem o comportamento de materiais envelhecidos e ao examinarem métodos tradicionais de tratamento, descobriram que esses tratamentos muitas vezes poderão ter causado estragos adicionais.

Ao mesmo tempo, novos materiais e tecnologias permitiram aos conservadores o desenvolvimento de métodos e o uso de materiais mais seguros do que tratamentos anteriores. Isto não significa que todas as práticas tradicionais sejam prejudiciais, é de salientar que alguns métodos e materiais rejeitados ou esquecidos, com o tempo estão hoje novamente em uso. É no entanto

necessário um melhor entendimento dos mecanismos e materiais que a experiência pessoal do conservador seja qual for o tratamento, o objectivo principal é sempre a preservação para o futuro. Por vezes percebemos que é de todo desnecessário procedermos a um qualquer tratamento, sendo mais importante concentrarmos as nossas atenções na prevenção da deterioração através do controle do meio envolvente nomeadamente o clima, armazenamento e exposições.

De todo, é sempre conveniente consultar um técnico, antes de qualquer intervenção caseira.

*Nota. Retirado de uma conferencia feita pela especialista, Sr.<sup>a</sup> Bchmaun, em Inglaterra*





In Vantor Blogs

## I. Introdução

Sendo o Património, em todas as suas vertentes, uma das bandeiras do *Almanaque Alentejano*, damos aqui continuidade ao tema da avifauna (presente no Alentejo), numa lógica de divulgação e estímulo à defesa do nosso património natural.

Como tal, deixamos alguns apontamentos sobre uma ave igualmente em risco, um pequeno falcão bem conhecido das populações rurais das planícies alentejanas, denominado *francelho* ou *peneireiro-das-torres*.

## II. Identificação/Características/Comportamento

Muito parecido com o peneireiro vulgar, todavia um pouco mais pequeno, bico mais fraco e com garras claras. O macho adulto é castanho avermelhado, com tons azulados na cabeça, cauda e asa, peito bege com pintas negras. As fêmeas apresentam o dorso salpicado de preto e a cauda com faixas preto acastanhadas bem visíveis.

Têm entre 28 e 33 cm de comprimento (entendido como a distância entre a ponta do bico e a ponta da cauda, com a

ave esticada) e 60 a 72cm de envergadura (distância entre uma e outra ponta das asas, com estas estendidas naturalmente), podendo pesar até cerca de 200 gramas.

Vive em terreno aberto, em áreas de cultivo extensivo de sequeiro, alimentando-se sobretudo de insectos, mas também de alguns vertebrados, como os ratos do campo, lagartixas e pequenos pássaros, estes frequentemente capturados em voo. Gafanhotos, escaravelhos, centopeias, etc., estão entre as presas preferidas, tornando o peneireiro-das-torres um bom predador de eventuais pragas das culturas e, assim, bem útil à agricultura.

O *peneirar* (em regra a uma altura por volta dos 10 metros) tem por objectivo a pesquisa do solo, permanecendo imóvel no ar, com as asas abertas e flutuantes, cauda contraída – daí a designação.

Encontra-se na parte sul da Península Ibérica e ao longo da região mediterrânica (sul da Europa, norte de África) até à Ásia Menor, estendendo-se ainda a outras regiões asiáticas (agrícolas ou de estepe).

É monogâmico, nidificando colonialmente nos telhados e paredes de edifícios velhos e abandonados, igrejas, escarpas, aproveitando as cavidades para fazer os ninhos. Após a postura dos ovos (3 a 5), que ocorre por volta de Abril/Maio, estes são incubados pelo casal ao longo de quase um mês, sendo que a fêmea não abandona o ninho, onde é alimentada pelo macho. As crias nascem cobertas de penugem branca, com 3 semanas possuem já pequenas penas e com cerca

de um mês começam a voar. São ainda alimentadas durante mais uns quinze dias, deixando em seguida a colónia onde nasceram.



*In Wikipédia*

Os peneireiros-das-torres fazem-se ouvir em especial nos locais de reprodução, emitindo uma série de notas em geral mais rápidas e chilreantes do que as do peneireiro vulgar (semelhantes a um “*quiquiqui*”...), soltando ainda um som cacarejante e rouco, algo áspero (*tchak-tchak-tchak*...). Os juvenis pedem com uma espécie de gritos prolongados e pouco agradáveis, chamando assim a atenção dos progenitores.

Trata-se de uma ave migradora, cuja partida e chegada ocorrem relativamente cedo, saindo (para o continente africano) em Julho ou Agosto, e regressando geralmente em Fevereiro.

### **III. Uma espécie em perigo/Factores de ameaça/Medidas de protecção**

Sendo outrora uma das aves de rapina mais comuns na Europa, o peneireiro-das-torres tem vindo a sofrer um generalizado e significativo declínio populacional. No continente europeu existirão somente entre 12 a 17 mil casais, sendo que em Portugal,

onde foi estimado um número próximo dos 700 casais em meados do século passado, essa existência foi diminuindo notoriamente, rondando os 200 casais no final do século.

Passou, deste modo, a ser considerada uma ave globalmente ameaçada, alertando organismos e entidades dedicadas à protecção da Natureza, o que, de par com uma progressiva tomada de consciência das populações, tem conduzido à tomada de medidas visando a contenção e, se possível, a inversão desta tendência.

Como causas deste tão expressivo decréscimo populacional podemos apontar, por um lado, a eliminação de muitos locais de nidificação (em resultado da recuperação e restauro de monumentos e edifícios antigos, onde procriavam) e, por outro, a redução de áreas de alimentação, devido a alterações de práticas agrícolas, que diminuíram a presença das suas principais presas (menores áreas de rotação entre o cereal e o pousio, aumento do regadio, florestação, instalação de culturas permanentes, etc).

Face a tão negativo panorama que, a longo prazo, põe em causa a sobrevivência desta e de outras aves estepárias, a situação passou a ser alvo de maior atenção por parte das entidades responsáveis, motivando o surgimento de medidas orientadas para o seu combate.

Em Portugal, citaremos o essencial da actuação da LPN (Liga para a Protecção da Natureza) nesta matéria. Para além de diversas medidas de gestão do *habitat* do peneireiro-das-torres e outras de natureza agro-ambiental (compatibilizando práticas agrícolas com a conservação das espécies), desenvolveu entre 2002 e 2005 o projecto “*Recuperação do Peneireiro-das-torres em Portugal*”, finan-



ciado a 75% pelo programa “*Life-Natureza*” da União Europeia.



*In Blog Terramater*

Este projecto teve como principal objectivo garantir, a longo prazo, a conservação da espécie no nosso País. Centrou-se naturalmente no Alentejo, em 3 Zonas de Protecção Especial para Aves (ZPE), onde se concentram mais de 80% destas aves – as ZPE de Castro Verde, de longe a mais importante, do Vale do Guadiana (Mértola) e de Campo Maior, esta última com um efectivo quase residual e em risco de desaparecimento. Como principais acções realizadas, poderemos citar:

- *Melhoramento de estruturas que albergam colónias e construção de outras novas* – torres e paredes de nidificação, com cavidades próprias para o efeito - e colocação de caixas-ninho ou potes em barro (mais duráveis) nas paredes e telhados (salienta-se que a disponibilização de novos locais para os ninhos foi coroada de êxito, verificando-se desde cedo taxas de ocupação interessantes, mesmo por parte de outras aves que também necessitam de cavidades para nidificar);

- *Promoção da cultura extensiva de cereais e de medidas agro-ambientais* (através de contratos com os agricultores com vista à gestão dos terrenos), potenciando uma maior disponibilidade alimentar;
- *Vigilância e monitorização das colónias*, acompanhando a sua evolução;
- *Recolha e recuperação de crias debilitadas*, com posterior libertação;
- *Sensibilização ambiental*, particularmente nas camadas jovens.

Reflectindo, de algum modo, a eficácia destas acções, verificou-se na presente década um progressivo aumento dos efectivos e do número de colónias de peneireiros-das-torres, abrindo a esperança da sua real e sustentada recuperação, com regresso a muitos dos locais onde mantinham uma presença regular. Que todas as entidades ligadas a esta temática (em particular na Agricultura e Ambiente) não descurem a sua atenção e apoio às espécies vulneráveis e em risco – eis uma reivindicação que nos parece inteiramente consensual.

E que as novas gerações, melhor preparadas e mais receptivas a todas estas questões, prossigam e ampliem os passos já dados, no sentido de uma cada vez maior protecção e equilíbrio da Natureza.



*Foto Nuno Lecoq*

# EVARISTO CUTILEIRO

*Homenagem em Évora*

Foi em 27 de Junho de 2009 que os amigos e sócios da ACRA (Associação de Criadores do Rafeiro do Alentejo), homenagearam o Evaristo Cutileiro durante o almoço que teve lugar, depois do Concurso realizado em Évora.

A “raça” deste nobre animal, guarda dos rebanhos e dos montes, neste Alentejo que nos é tão querido, estava em risco de desaparecer quando surgiu em Monforte o seu Centro de Reprodução associado à sede da ACRA. À frente dessas unidades está o amigo Evaristo Cutileiro. Quinze anos já lá vão, desde o dia em que, este Alentejano de “mão cheia”, Homem também de valores e convicções fortes, lá permanece com a sua determinação, a sua entrega, o seu amor incondicional, a este País do Sul, que o viu nascer, e que ele tem bem arreigado na sua Alma de Alentejano. Para defender os valores e as tradições deste terço de Portugal, ardente, mas tão nosso, ele esteve e estará sempre disponível e presente.

Mais do que esta homenagem, mereci-

díssima, o Evaristo será sempre um marco nestas planícies, onde os homens pastores usam casacos de pele de ovelha com o garbo de verdadeiros embaixadores, como escreveu o grande Miguel Torga, um dia nos seus “Diários”.

Duas “raças” que não queremos nunca ver extintas: o Rafeiro do Alentejo e o Evaristo e a sua prole. Só Homens como tu, que se dedicam a defender causas nobres, nunca serão esquecidos, e ficarão na memória dos vindouros. Com o mesmo valor com que batias as palmas a um toiro e o abraçavas pelo pescoço, agarraste esta “empreitada” de reabilitares um património genético que estava em perigo. Foste, uma vez mais, um Homem, com H grande. Um abraço forte amigo Evaristo.



*Escultura de Gonçalo Jordão*



*Escultura de Gonçalo Jordão*

# A DEGRADAÇÃO DO AMBIENTE, AS ELEIÇÕES AMERICANAS, A CRISE FINANCEIRA E A GRIPE SUÍNA.

## FRUTOS DA MESMA ÁRVORE.

Tal como previmos no número passado, o ano de 2009 caracterizou-se pelo aprofundamento da crise do sistema financeiro mundial. Oficialmente iniciada em finais de 2008, foi-se alargando progressivamente a outros sectores - económico, social e político. Mas para alguns, a crise já existia há muito e compreendia todo o sistema global, incluindo o ambiental. As suas origens eram várias e não se reflectiam apenas no chamado aquecimento global.

Ao contrário do que uns quantos propagandeavam, as variações do clima não tinham apenas razões humanas centralizadas na produção de CO<sub>2</sub>. Na sua origem estavam causas humanas que ultrapassavam largamente a referida produção de anidrido carbónico, mas também causas naturais. Este alarmismo, reducionista, seria apenas uma forma de desviar as atenções de outros problemas, de consequências bem mais graves do que as alterações climáticas.

Para muitos especialistas o mundo está em progressiva e irreversível degradação provocada pela destruição indiscriminada dos recursos naturais, pela poluição sem limites, incluindo a provocada por armamento, nuclear e químico, o envenenamento dos produtos alimentares, os gastos energéticos

sumptuosos, o fim aprazado dos recursos energéticos conhecidos, etc. Tudo isto contra a imensa maioria da humanidade e em benefício de uma oligarquia poderosa, que continua a enriquecer independentemente das crises <sup>(1)</sup>.

Como sempre, os protagonistas e responsáveis pela maior parte destes problemas são uma minoria planetária de apenas 4% da população mundial. Os E.U.A. embora enfrentando cada vez mais dificuldades, continuam a manter-se na liderança desse protagonismo, sendo o maior consumidor de recursos e o maior poluidor e destruidor do mundo.<sup>(2)</sup> Daí que os acontecimentos relativos a esse país e seus aliados sejam incontornáveis sempre que tratamos de problemas ambientais e de qualidade de vida ao nível planetário.

Para um mundo farto e aterrado com a agressiva, irresponsável e criminosa governação da dupla Bush/Cheney e seus conselheiros neocons, a eleição de um presidente negro do Partido Democrata, cuja campanha fora um enunciado de promessas de esperança, constituiu uma vaga de alívio.

Passados apenas alguns meses, confirma-se aquilo que os mais avisados previam: as perspectivas abertas com a

eleição de Obama não se concretizam, continuando a manter-se, no essencial, todos os problemas que os ultra-conservadores deixaram como herança. Em alguns aspectos, estes até se agravaram, como o refinanciamento do sistema financeiro fraudulento, a não retirada das tropas do Iraque, o envio de mais tropas para o Afeganistão, o alargamento da guerra ao Paquistão, os novos bombardeamentos de civis, a política expansionista, genocida e racista de Israel, as ameaças ao Irão, a manutenção das prisões secretas e dos raptos e a abertura de novas prisões secretas flutuantes, a não resolução do embargo a Cuba, a abertura de mais bases militares na América Latina e em África, culminando com a recente intervenção de militares americanos no golpe de Estado nas Honduras e posterior ajuda financeira. Pesem embora as declarações iniciais de Obama e Sra. Clinton, condenando o golpe neste país, a diplomacia USA, tão lesta a defender democracias de pacotilha, permanece muda e queda. Começam-se a levantar legítimas suspeitas de que, ou Obama se encontra refém do mesmos conservadores de sempre, o que configuraria um golpe de estado, ou concorda com eles e mentiu ao eleitorado e ao mundo. O mais certo serão as duas coisas juntas. Por um lado, os complexos militar, industrial/químico e financeiro dos E.U.A., de mãos dadas, continuam apostados em continuar a política de pilhagem dos E.U.A. Por outro, Obama assume a missão de continuar a suposta predestinação desse país como líder mundial. Comprova-se assim que a mudança no interior do sistema é virtualmente impossível.



Enquanto isso, e talvez para facilitar a aceitação dessa situação, continua a vaga de alarmismo, senão mesmo de terror junto das populações do globo. Para culminar o ano, pródigo em acontecimentos alarmantes, ou alarmistas, propositadamente espalhados ou não, outra notícia surgiu, com uma propagação no mínimo suspeitas: a da gripe suína ou H1N1. Mesmo antes de ser conhecida a gravidade da doença já os governos andavam num afã, ao mais alto nível, todos a uma voz, a “informar” as populações de que um quarto delas, senão mais, iria ficar infectada. Quando uma política responsável apontaria para reduzir o alarmismo nas populações, o que aconteceu foi precisamente o contrário. A crer em tal gravidade da epidemia, tudo indicaria que a OMS e os Governos iriam produzir os seus próprios genéricos, baratos. Mas não. Eis que se vão gastar fortunas (públicas) por esse mundo fora na compra de milhões de vacinas (a monopólios privados). Quem diz gastar para uns, diz obviamente arrecadar para outros. Por acaso, ou talvez não, quando foi divulgada a gripe, a dita vacina estava quase pronta e os governos apressaram-se a encomendar doses imensas à empresa produtora, que, de um dia para o outro via multiplicar os seus lucros centenas de vezes. Por acaso, ou talvez não, a empresa era norte-americana e pertencera ao Sr.

Rumsfeld, o ex-secretário da defesa de Bush, cujo governo, fora também comprador de doses maciças de vacinas à mesma empresa quando do anunciado surto de gripe aviária. Daí ao levantar da suspeita de que a gripe era um produto de laboratório propositadamente lançado “no mercado”, com a cumplicidade das autoridades, incluindo as sanitárias, foi um ápice.

Como se vê, o ambiente planetário não melhorou no ano que passou. E o seu principal problema é o mundo continuar à mercê de grupos mais ou menos gananciosos, mais ou menos irresponsáveis, mais ou menos criminosos, que, através da acumulação de dinheiro fácil, chegaram aos lugares cimeiros do poder. As recentes iniciativas das nações mais industrializadas sobre o clima e o desarmamento, destinam-se mais a atemorizar países considerados inimigos e impor metas a outros países em crescimento, do que em assumir a sua quota parte no desastre climático <sup>(3)</sup>.

Contraditoriamente, ou talvez não, 2009 pode também vir a ser o ano em que sinais de esperança surgem por algumas partes do mundo, nomeadamente na América Latina, com uma evidência não conhecida há muito. Por mais que a mentira oficial o tente esconder, um mundo novo teima em renascer das cinzas de um mundo velho em decadência. Mas este não dá tréguas, não findará por sua livre vontade e continua a justificar o seu combate cerrado por aqueles que querem ver este planeta livre da barbárie destruidora. Como temos referido em textos anteriores o principal inimigo do ambiente não é o CO2 mas sim o sistema económico/ político que se impõe pela força ao mundo e o destrói pouco a pouco.

(1) O sector financeiro está o mesmo que antes; as seguradoras de saúde ganharam com a reforma de saúde, as empresas de energia ganharam com a reforma do sector, os sindicatos perderam com a reforma trabalhista e, certamente, a população dos EUA e do mundo perde, porque a destruição da economia é grave por si mesma. Se o meio ambiente é destruído, os que mais sofrerão serão os pobres. Os ricos sobreviverão aos efeitos do aquecimento global. (Noam Chomsky, em entrevista ao La Jornada, 23/09/09)

(2) Um dos problemas ambientais menos conhecidos, mas nem por isso menos importante, é o da quantidade de resíduos radioactivos, bacteriológicos e químicos com que as suas intervenções militares vêm contaminando todo o planeta e não apenas os locais de guerra.

(3) Coincidindo com a reunião do Conselho de Segurança da ONU sobre a não proliferação de armas nucleares, realizou-se este mês de Setembro uma Cimeira destinada a preparar a conferência de Copenhaga no próximo mês de Dezembro, na qual os maiores poluidores tentarão um acordo posterior ao de Kioto sobre as alterações climáticas. A China já assumiu que irá fazer mudanças. (Dos jornais)



# INTERVENÇÃO , NA INTEGRA, DO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE MOURA, JOSÉ MARIA PÓS-DE-MINA, NA CASA DO ALENTEJO, AQUANDO DA ASSINATURA DO ACORDO VISANDO O ABASTECIMENTO DE ÁGUA A ALGUNS CONCELHOS DO ALENTEJO, COM BASE NA EXISTÊNCIA DA GRANDE BARRAGEM DE ALQUEVA

*Exmo Senhor Ministro, Exmo Senhor Presidente da Câmara de Odemira, Exmo Senhor Presidente das Águas de Portugal, Caros Colegas Presidentes e Vereadores, Minhas Senhoras e Meus Senhores*

Como diz o cantor “o que nós andámos para aqui chegar”.

Início esta minha intervenção agradecendo a todos os que tornaram possível a celebração deste contrato. Ao Ministério do Ambiente, na pessoa do Sr. Ministro por ter respondido de forma positiva ao desafio lançado pelos municípios de Alentejo, no sentido do estabelecimento desta parceria pública.

Às Águas de Portugal pela colaboração prestada e pela forma elevada e de qualidade como intervieram nas negociações, onde todos os aspectos do contrato foram debatidos quase linha a linha, com frontalidade mas com uma postura de superação das diferenças.

A todas as Câmaras Municipais envolvidas, que iam sendo informadas pela Comissão Negociadora de todos os passos que eram dados, e cujos contributos foram importantes para nos habilitar na discussão deste Contrato.

Agradeço também à Casa do Alentejo, o facto de disponibilizar este espaço para a celebração do Contrato, sendo significativo

realçar o facto do fazermos naquela que nós designamos como a Embaixada do Alentejo em Lisboa.

Aproveito para fazer um pequeno comentário à intervenção do Sr. Presidente das Águas de Portugal relativamente ao Alqueva e que faço a propósito do envolvimento das Câmaras Municipais e da Casa do Alentejo. Sendo de reconhecer o papel no processo de Alqueva das personalidades que referiu, não posso deixar de referir o contributo que as Câmaras e Assembleias Municipais, as Juntas e a Assembleias de Freguesia, e a própria Casa do Alentejo (onde se realizaram diversas iniciativas sobre o assunto), bem como o empenho geral dos Alentejanos que souberam manter viva a chama da luta em defesa do Alqueva, o que contribuiu para a sensibilização dos governantes e para a criação de condições para uma decisão favorável a Alqueva.

Voltando agora à matéria que aqui nos trouxe.

O estabelecimento deste Acordo de Parceria entre o Estado Português e diversos municípios do Alentejo, representa um novo passo e um novo formato de cooperação cuja característica principal é a sua componente integralmente pública.

Permite associar, após um processo de livre negociação, num propósito comum os esforços conjuntos do Estado e dos municípios para intervirem na resolução dos

problemas do abastecimento de água em alta no Alentejo.

Importa recordar agora as questões essenciais que os municípios colocaram e que balizaram a nossa intervenção no processo negocial:

Encontrar um parceiro tecnológico e financeiro;

A manutenção da competência na esfera dos municípios;

O carácter integralmente público da entidade a constituir, salvaguardando o interesse público da provisão deste serviço;

Garantir a concepção e execução dos investimentos a promover;

A preparação e defesa da candidatura para financiamento do Sistema por fundos comunitários;

A manutenção da propriedade dos municípios sobre os investimentos;

A garantia da sustentabilidade do Sistema a preços socialmente justos;

Uma dinâmica societária que salguarde para os municípios a transferência das participações a valor patrimonial deduzida dos fundos comunitários.

Consideramos que o fundamental destas condições foram satisfeitas, com destaque para a garantia de que o Sistema se manterá sempre público e com o encontrar de um valor tarifário, interessante, sendo acordado que não será a tarifa o único critério para repor o equilíbrio económico e financeiro da parceria.

Esta parceria favorece uma intervenção conjunta dos municípios, uma vez que a sua participação na empresa a criar se faz através duma associação de municípios, que será o interlocutor junto da empresa pública parceira do processo. O que representa a congregação da força dos municípios, que embora com, uma participação de 49%, mantém um grande nível de responsabilidade na condução do sistema, dado o papel atribuído à Comissão da Parceria, cujas

decisões têm de ser tomadas por maioria qualificada, o que implicará sempre uma co-responsabilização de todas as partes, e o que afasta também a hipótese e a veledade de um dos parceiros poder impor a vontade ao outro, em matérias julgadas essenciais, como seja: o projecto tarifário, os planos de actividade, de investimento e financeiros quinquenais, bem como os projectos de reequilíbrio económico-financeiro do contrato de gestão.

Trata-se de um bom exemplo de modelo de gestão que garante a defesa da água pública, permitindo ao mesmo tempo a mobilização dos recursos (humanos, técnicos e financeiros) indispensáveis a uma gestão eficaz e eficiente da água, elevando os padrões de qualidade do serviço prestado, e possibilitando ainda que as câmaras municipais possam desenvolver políticas tarifárias ao consumidor final, que traduzam preocupações sociais.

A aprovação deste contrato pelas câmaras e assembleias municipais, culmina um processo negocial que decorreu nos últimos dois anos e que foi alvo de inúmeras reuniões envolvendo os interessados. Por outro lado têm os municípios alentejanos, promovido e realizado diversos debates públicos e tomadas de posição em torno deste tema, cujos princípios e conclusões estão alinhados com a solução agora adoptada. O conjunto de obras e investimentos a realizar na sequência deste contrato, implicam que o processo deve andar o mais rapidamente possível.

É por isso esta a solução e o momento certo para a celebração deste contrato.

**Muito obrigado**

*Lisboa,*

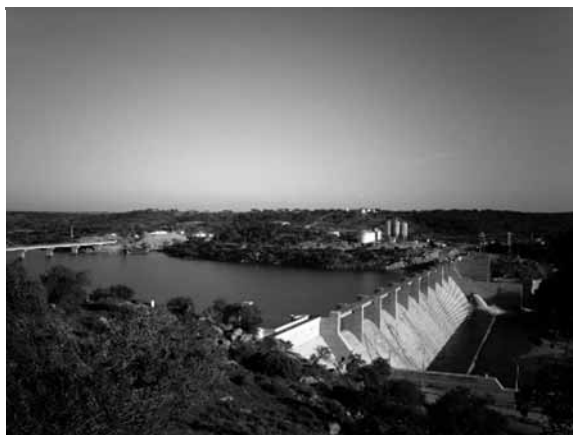
*Casa do Alentejo em 13 de Agosto de 2009*

**José Maria Prazeres Pós-de-Mina**  
PRESIDENTE DA CÂMARA DE MOURA

## ALQUEVA QUE FUTURO?

---

Francisco Manuel Constantino Pinto



O investimento é indispensável para o desenvolvimento, mas nem todo o tipo de investimento gera desenvolvimento, seja porque foram feitos fora do tempo certo, logo seja por estarem subutilizados, ou ainda por falta de planos estratégicos ligados a planos sectoriais para viabilizar esses investimentos, etc., esta situação pode não ser grave para valores de investimentos que não sejam importantes e dispendiosos, mas a situação altera-se completamente quando falamos de mega projectos de estrutura regional como Alqueva, um projecto de muitos milhões que não se sabe se vai ser rentabilizado, e qual o tempo necessário para sectorialmente o fazer, na agricultura, horticultura, abastecimento de água, turismo e pesca! Atenção, estamos a três anos do fim da obtenção de ajudas dos fundos comunitários para este tipo de infra-estruturas, depois será muito, mas muito difícil fazê-las só com capitais provenientes dos impostos, pagos pelos contribuintes, quer estes sejam pessoas

individuais ou colectivas, o que cada ano que passa se torna mais difícil, porque o aumento de impostos, e a asfixia financeira das empresas é uma realidade, a que se junta a maior crise económica e financeira dos últimos 30 anos, para não dizer após a segunda guerra mundial, o que tem levado ao encerramento de milhares de pequenas e médias empresas, logo ao desaparecimento de

milhares de postos de trabalho, com tudo o que isso significa em termos de perdas de receitas e aumento de despesas – subsídios de desemprego e reformas – para o Estado. O nosso país e o Estado aumentaram nos últimos anos exponencialmente as respectivas dívidas, e não vamos ter os meios financeiros necessários à realização de tantas infraestruturas, quando elas não são libertadoras de cashflows e fluxos financeiros nos anos seguintes ao da realização dos investimentos, como está a acontecer actualmente com o mega projecto de Alqueva.

O valor e a importância estratégica do investimento, para toda a economia da região, e como ponto de partida para uma estratégia de desenvolvimento regional, crescente e sustentável exige que Alqueva tenha um acompanhamento permanente, quer pelo Ministério da Agricultura, da Economia, Finanças e Secretarias dos diversos Ministérios com ligações ao projecto Alqueva.



Alqueva pela sua dimensão é uma estrutura de interesse nacional, e terá de contribuir para o desenvolvimento de toda a economia da região, que deve levar a água aos locais onde ela é indispensável – em curso ligação à barragem do roxo, deverá ser extensível a outras barragens - às populações e à agricultura de regadio.

Convém recordar que Alqueva teve uma maturação de algumas dezenas de anos, como podemos constatar:

**1968 - Celebração do Convénio Luso-Espanhol para utilização dos rios internacionais.**

**1975 - Aprovação pelo Conselho de Ministros da realização do Projecto .**

**1976 - Início das obras preliminares (enseadeira/infraestruturas de apoio à obra).**

**1978 - Interrupção das obras.**

**1980 - Nova Resolução do Conselho de Ministros determina a retoma dos trabalhos.**

**1993 - Decisão do Conselho de Ministros para retoma do Empreendimento**

**1993 - Criação da Comissão Instaladora da Empresa do Alqueva (CIEA)**

**1995 - Reinício dos trabalhos em Alqueva**

**1996 - Através da Resolução do Conselho de Ministros nº 8/96, o Governo assume “avançar inequivocamente com o projecto do Alqueva” com ou sem financiamento comunitário.**

**1996 - Adjudicação da empreitada principal de construção civil da barragem e central de Alqueva.**

**1998 - Início das betonagens na Barragem de Alqueva.**

**2000 - Adjudicação da empreitada para a execução do primeiro bloco de rega do Sistema Global de Rega de Alqueva.**

**2002 - Encerramento das Comportas da Barragem de Alqueva e início do enchimento da Albufeira.**

**2002 - Abertura ao trânsito da estrada Portel/Moura sobre o coroamento da Barragem do Alqueva.**

**2004 - Inauguração da Central hidro-eléctrica.**

Tudo começou com a celebração do Convénio Luso-Espanhol para utilização dos rios internacionais em 1968. Pela dimensão da barragem, por aquilo que ela também representa para Espanha, pelo valor do investimento, parece-me normal que o Governo português e as Autarquias da Região voltassem a negociar com Espanha, um novo Convénio de parceria para utilização da barragem. Parece-me extremamente importante a necessidade de um novo acordo, nos tempos que correm, que poderia ser extensivo a acordos de parcerias entre autarquias portuguesas da área da barragem e autarquias espanholas, entre os agricultores e empresas portuguesas e espanholas, que a concretizar-se representaria e teria certamente um efeito multiplicador em toda a região, extensível às restantes actividades económicas.

Este convénio de visão transfronteiriça e alargado deveria ter feito parte de um plano estratégico de acção inicial, após a conclusão da barragem, não o foi, apesar de vir atrasado, valerá a pena investir todos os esforços e todo o tempo para o levar á prática, com a maior urgência, e até finais de 2010. Este é o meu sonho, que me parece poder ser realizável, assim a EDIA, as Autarquias e o Governo português sejam capazes de assumirem as responsabilidades que devem ter em todo este processo, para que seja possível desenvolver e viabilizar Alqueva.



## ALENTEJO EM DEBATES

Escrever ou falar sobre eventos alentejanos de objectivos concretos é, neste momento, dar de frente com o Instituto Politécnico de Beja (IPBeja) e, sem dúvida, deparar com a professora Ana Paula Figueira, coordenadora de duas iniciativas que, sem preconceito, adjectivo de importantes para a região: o projecto “em.cantos” a decorrer até Julho de 2010; e as “Conversas tertulianas”, que cumpriram o seu ciclo e proporcionaram, na minha perspectiva, a raiz madura para a concepção da nova realização, cuja primeira sessão foi concretizada dia 4 de Setembro, na Cuba.

A ideia estruturante do projecto “em.cantos”, conforme as palavras de Ana Paula Figueira, com quem estive à conversa, “nasceu de forma simples”. E, abreviando os antecedentes, direi apenas que decorriam ainda as “Conversas tertulianas” e já havia quem incentivasse a coordenadora a prosseguir.

No entanto, se a primeira iniciativa estava muito centralizada na cidade de Beja, o novo projecto, conforme a sua mentora, “merecia expandir-se” até ao concelho... ao distrito... à região... e, eventualmente, na minha óptica, ao País.

O desafio devia, então, “consumar-se”, mas em moldes diferentes dos do seu predecessor. Isto é, pelo menos, o que depreendo das palavras de Ana Paula Figueira, que sublinha a importância de debater “temas de interesse concelhio e

regional, em locais pouco utilizados para tal efeito e até pouco divulgados, como é o caso de algum património histórico edificado (igrejas, museus, ruínas, etc.). Ora, foi tomando por base esta premissa que nasceu o nome genérico “em.cantos” ou seja, “em diversos cantos”.

Para Ana Paula Figueira, coordenadora da iniciativa, começava aqui a busca de parceiros, pois este projecto só assumiria o seu amplo objectivo se “integrador e conjunto”; se primasse pelo envolvimento de todos; se fosse um contributo para a “preservação e valorização do património histórico e cultural”; se tornasse visíveis as “potencialidades de uma zona do País, particularmente, desfavorecida e carenciada”.

A procura e o desdobramento de contactos cedo deram frutos. O resultado foi o envolvimento de muitos, substanciado numa efectiva parceria entre 14 concelhos do Distrito, o Governo Civil, o próprio IPBeja, vários órgãos de comunicação regionais, associações e cidadãos despertados para as características da vasta área territorial que ocupam e para a riqueza dos seus recursos. Mas também, como refere a coordenadora: “... para a necessidade de projectos de desenvolvimento, que ajudem a inverter a desertificação e o abandono das terras...ou estimulem o investimento na agricultura, na indústria e no turismo”.



## “Encantos do cante alentejano”

A primeira sessão de “em.cantos” decorreu no dia 4 de Setembro, em Cuba e foi dedicada aos “Encantos do cante alentejano”.

O espaço escolhido para a sua concretização foi a Igreja do Carmo, onde numa das paredes laterais é possível ver um “retábulo fingido”, como se explicou na altura, que integra na sua composição um enorme São Cristóvão, que transporta às costas o Menino, pequeno e rolicinho, sem dúvida, a necessitar de intervenção reconstrutiva urgente.

Na sessão, como intervenientes e participantes estiveram, entre os populares que esgotaram a lotação da igreja, Francisco Manso (produtor e realizador de cinema, autor do documentário “Canto a vozes”), Paulo Lima (antropólogo); padre António Cartageno (responsável pela recolha e recuperação do canto popular religioso do Baixo Alentejo), Janita Salomé (cantor e compositor), José Francisco Colaço Guerreiro (dirigente e responsável da Cortiçol-Cooperativa e Observatório do Cante); Pedro Mestre (animador e construtor de instrumentos tradicionais alentejanos e, recentemente, envolvido no projecto piloto “Cante Alentejano nas Escolas”);

Joaquim Soares (director da MODA- Associação do Cante Alentejano); António Duro (artista plástico, conhecido pela forma humorística como retrata o cante alentejano e a forma do cantar).

Feitas as apresentações, a moderadora deu início ao debate que, nas suas palavras, visava “enfatizar o presente e o futuro” desta tradição identitária. E, com isto, digo eu, contornar pela positiva a questão da origem ou origens do cante alentejano. Este, um aspecto que do ponto de vista do mero observador permitiu, sem ser de forma conclusiva, avaliar problemas do presente e projectar, para mais adiante, novos caminhos.

A proposta foi inteligente, pois debater esta forma de cantar, quase sempre redonda na exposição de diferentes teses sobre as suas origens, que, em boa verdade, apontam caminhos de estudo, susceptíveis de aprofundamento, mas que, até ao momento, olhadas individualmente não contêm a explicação, mas antes uma panóplia de explicações que carecem de comprovativos documentais.

Seja como for, não posso deixar de me perguntar se será mais importante encontrar o momento originário do cante, que aprofundar caminhos para a sua projecção no futuro?

A resposta cabal para isso, confesso, ainda não a adquiri. Creio, no entanto, ter deparado com ideias pertinentes sobre o muito que se poderá fazer para projectar





dignamente o cante alentejano no futuro, nomeadamente, nas intervenções de Pedro Mestre, que partilhou as suas vivências e a sua experiência junto das crianças, que têm aderido de forma entusiástica ao projecto piloto “Cante Alentejano nas Escolas”.

Pedro Mestre falou ainda da “importância dos avós” na transmissão do gosto por esta tradição, um aspecto que diz: “Não está a acontecer”.

Na sua intervenção, José Francisco Colaço Guerreiro considerou “premente debater o cante alentejano” e sublinhou, que a “proliferação de grupos corais pode iludir a realidade tanto em termos da qualidade mas também da vitalidade do cante alentejano”.

Na sua perspectiva há que “encarar o cante como um património vivo; como algo que ainda não está só na memória”, pois como realçou: “O cante ainda faz parte do dia-a-dia das pessoas de forma natural e espontânea”. Assim, segundo este responsável do Observatório do Cante, “para que os grupos se renovem é necessário alargar a experiência que se está a fazer em Almodôvar, que passa pela introdução do ensino do cante nas escolas. É de pequenino que se cria empatia com o cante alentejano e o Pedro Mestre que começou nos Carapinhas, um grupo infantil de Castro Verde é disso exemplo”.

Da intervenção do cantor e compositor, Janita Salomé quero relevar nestas páginas, à laia de conclusão, a citação que retirou da obra “Missão Cumprida”, padre Marvão, Beringel, 1988, onde se lê:

“(…) O Alentejo precisava de abrir as suas portas à aventura, sair de si mesmo, ouvir outros cantes, outras vozes, sem deixar os seus, já se vê. Pegá-los à terra outra vez? Não será fácil. Só com um Alentejo arejado, aberto para a vida. E ele há-de surgir. Mas não tenhamos dúvidas: o Alentejo de outros tempos envelheceu, como tudo, e morreu. Ressuscitá-lo outra vez seria pura ilusão. Que as virtudes dos nossos antepassados, toda a sua gloriosa tradição seja vivida e cantada ainda, no seu lindo cantochão, estamos de acordo. Mas tenho para mim que até ele, o seu majestoso e misterioso canto, evoluirá embora dentro dos moldes que o identificam com a nossa índole e a nossa história (...)”.

Deixemos então o cante e avancemos. Ora, bem, por imperativos de publicação deste almanaque, neste preciso momento em que vos dou conta de tão importante e incontornável iniciativa termina a segunda sessão de “em.cantos”, esta já em Almodôvar, onde a actualidade se impôs.

O local escolhido foi o Convento da Senhora da Conceição que viu debater o tema “O Parque Eólico de Almodôvar: Repercussões Sociais, Económicas e Expectativas de Futuro”.

Na base da escolha, entre outros aspectos, estiveram factos inegáveis, como a existência de nove parques de energias “limpas” no distrito de Beja ou a instalação da maior central fotovoltaica do mundo na Amareleja.

Em Alvito, no seu Castelo, as aten-

ções recaíram no património histórico edificado. Aí, os presentes, partindo dos seus saberes, defenderam estes vestígios de outros tempos, estas memórias resistentes, estes exemplos ainda reais do caldeirão de culturas que fomos no passado e que desejamos preservar para o futuro.

O tema “Fronteira e Território: Desafios e Riscos” é obviamente aquele que, ninguém duvida, se adequa a Barrancos. A sua proximidade com o povo de Encinasola, em Espanha, com quem reconhecidamente tem fortes ligações culturais, conduz à reflexão e lança o desafio para a compreensão das particularidades da zona raiana. Este será apenas um passo de muitos mais. O fenómeno requer estudo e poderá contribuir para encontrar e aprofundar trajetórias ou projectos de desenvolvimento e, claro, de combate ao isolamento.

Aqui, poderei dizer que encerram os debates de 2009, mas em Janeiro de 2010, eles estão de volta.



## Debates até 2010

Logo no dia 29... em Castro Verde, o fim de tarde será dedicado ao tema “A Conservação da Biodiversidade: Oportunidades e Constrangimentos para uma Gestão Sustentável do Território”. Este, um “em.cantos” de grande pertinência,



sobretudo, quando já ninguém põe em causa a pressão humana como a maior ameaça para as espécies e os ecossistemas. Isto é, para a biodiversidade. E, neste quadro, não tenhamos ilusões, a nossa vida depende da diversidade biológica. É, por isso urgente que cada comunidade, cada país, encontre os mecanismos adequados à conservação e à utilização racional da diversidade biológica, um património de toda a humanidade.

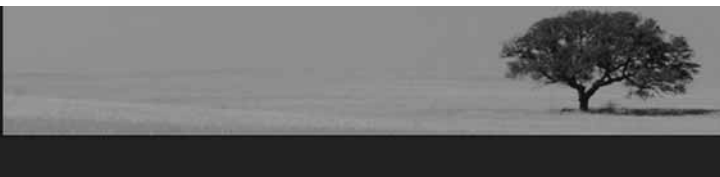
Agir de forma sustentada será, então, uma mais valia para o ser humano e para o desenvolvimento das sociedades.

Na mesma linha de preocupações iremos encontrar o debate agendado para 26 de Fevereiro, em Aljustrel, sobre “Gestão e Exploração Sustentada dos Recursos Geológicos: Passado, Presente e Futuro das Minas de Aljustrel”.

Uma vez mais, o que aqui está em causa, ou se se quiser, o que daqui se extrai é a necessidade de conceber uma estratégia de desenvolvimento do sector, que seja equilibrada, racional e sustentável.

Ferreira do Alentejo, no dia 26 de Março, acolherá a sessão dedicada à “Modernidade e Empreendedorismo: os Casos da Herdade do Vale da Rosa e da Quinta de S. Vicente”, o mote para falar, entre outras matérias, de novas tecnologias e competitividade.

O “Rio Guadiana: Um Recurso Natural Estratégico” tem conversa marcada para 30 de Abril, em Mértola. O seu peso social, económico e patrimonial em ambas as margens justifica aqui as



preocupações e as reflexões de quem defende que o Guadiana carece de ser verdadeiramente gerido como um recurso partilhado por espanhóis e portugueses. Afinal as acções de uns e outros têm repercussões e impactos.

O debate “A Valorização dos Produtos Regionais: o Caso da Carne de Porco Alentejano” tem realização no dia 14 de Maio, em Ourique.

Não é novidade para ninguém que, durante décadas, os produtos agrícolas e agro-alimentares locais e tradicionais foram esquecidos e desvalorizados e que, ao invés, em pouco anos, adquiriram elevado interesse, assumindo mesmo um papel relevante no desenvolvimento de muitas zonas rurais, designadamente, nas mais fragilizadas ou desfavorecidas. O prestígio do porco preto alentejano granjeado além fronteiras é disso um bom exemplo.

Moura, no dia 28 de Maio, receberá o “em.cantos” dedicado ao “Marketing das Cidades ou a Afirmação do Local no Global”.

A este propósito depreendo, obviamente, interpretando as palavras de Ana Paula Figueira, que na base desta reflexão estará a necessidade de potenciar e projectar no global as actividades locais e regionais de forma a que cada comunidade obtenha o máximo de benefícios económicos e sociais, sem abdicar das suas especificidades, da sua identidade.

Para Odemira (11 de Julho), o Alentejo dos contrastes tem encontro marcado.

O tema “Um Alentejo de Gentes de Mar e Terra: a Sua Promoção e Valorização Turísticas” levará à colação as diferenças desta vasta região, bem como, as suas reais potencialidades.

“A Gastronomia Alentejana: a Sua Promoção e Valorização Turísticas” encantará os convidados e o público no dia 25 de Junho, em Serpa.

A discussão não andarà longe do vasto património gastronómico do Alentejo e abrirá, certamente, o apetite para, por exemplo, umas migas ou um ensopadinho de borrego e, porque não, que já será tempo dele, para um gaspacho, tudo regado com bom vinho. E, para finalizar, um docinho conventual, cujo cardápio é vasto e faz crescer água na boca e, quem sabe, de parceria com o café, um licor de poejo.

Na Vidigueira, a 9 de Julho, “A Trilogia Mediterrânica: o Pão, o Azeite e o Vinho”, três pilares da actividade e da alimentação alentejana e portuguesa de reconhecidas propriedades.

Nesta altura, já estará em preparação a última sessão de “em.cantos” agendada para 23 de Julho, em Beja, onde se desconstruirá o princípio da “interioridade do interior”. E, desconstruirá porque a urgência de encontrar caminhos levará para o debate ideias e perspectivas de “combate”.

O intuito é projectar a reconstrução do interior, destruindo a interioridade, através de estratégias de inclusão e mobilização, seja dos indivíduos seja das comunidades.

# PELOS TRILHOS DO CANTE (I)

(Os Poetas)



Colecção Particular

Quadro de Gonçalo Jordão

Pelos trilhos do cante percorremos estradas, veredas, caminhos, aldeias, vilas, ribeiras, rios e montes, aqui e ali, lembrando os nossos poetas. Todos Grandes! Sim, todos! Os trilhos e os poetas. Estes preferencialmente, exímios na descrição daqueles mas sobretudo na definição da vida.

Ouçamos o Castro:

***“O homem traça os espaços / mas não consegue inventar / borracha que apague os traços / que o destino lhe traçar”***

Muitos, anónimos. Mas sinceros e verdadeiros! De simplicidade extrema, arquivados de ouvido no pequeno

espaço que a memória colectiva, teimosamente, mas felizmente resistente, ainda lhes reserva:

***“... não esquecendo o tempo / em que no campo trabalhava / quando de casa saía / nem sequer o sol rompia / e eu para o campo caminhava.***

***Quando chegava ao destino / começava a trabalhar / com uma foice na mão / para assim ganhar o pão / muito tinha que ceifar.”***

Poetas, também, esses ceifeiros...

***Ceifeiros de corpos curvados / ceifando e atando aos molhos / a bênção loira da vida. Enquanto isto se processa / o sol felino e sem pressa /***

José Simão Miranda e José Roque

*queima mais a tez bronzeada / o suor rasga as camisas / homem queimado mais fica / a vida é feita de brasa.*

Esses pastores...

*O velho pastor lá na sua lida, trabalha cantando, por vezes chorando as mágoas da vida ... de sorriso franco e rosto enrugado... tem cabelo branco e corpo cansado... Olhando as estrelas, lá no seu montado... vem-lhe ao pensamento todo o sofrimento... e guarda no peito com grande respeito o tempo passado...*

*Cantando, as moças dão-lhe alento e coragem para a sua dura caminhada. Por entre o arvoredado, canta sem medo ao amor e à vida:*

*Os porcos me dão canseira / quando estão ao pé do trigo / mas as lindas mondadeiras / cantam e brincam comigo.*

Na imensidão da planície, onde o pensamento voa mais alto até ao infinito, lavrando a terra, o almocreve evoca a solidão de forma estóica: *Nesses campos solitários, onde a desgraça me tem, brado ninguém me responde, olho não vejo ninguém. Ai, solidão ai dão ai dão... cá para mim, quer sim, quer não... vem a morte leva a gente, quem não há-de ter paixão...*

*Quem paixão não há-de ter... solidão ai dão ai dão...serei firme! até morrer...*

Exaltação do modo de ser Mulher...

*Ouve lá tu, ó poeta! Com teus olhos de*

*bem ver... olha lá a camponesa, o que é essa mulher...ouve lá mas não lhe digas, numa quadra falseada...que ela é linda, apenas linda ... linda papoila encarnada...olha lá poeta, olha e olha bem... olha a camponesa e o bem que ela tem ...*

*Olha não lhe chames, só linda ou lindeza... chama-lhe também, mulher de proeza... ela os filhos cuida, ela é enfermeira... ela os campos trata, ela é mondadeira... ela o trigo ceifa, ela é costureira... ela é milagre ou é feiticeira...*

De forma singela percorremos os trilhos poéticos desta nossa memória, lembrando Fialho, em narrativa que atinge a grandeza de gesta heróica:

*“Dias ásperos, quer a monte, quer na labuta pelas herdades...”, “Eles, entanto, à borda do trigo...”, “começam em silêncio a terrível faina de ceifar...”, “lançam a foice, e a palha estala, os molhos vão caindo...”*  
Ou evocando o poeta Camões *“haverá algo mais verdadeiro do que cantar sem música” ?*  
Cantando, vamos dizendo a toda a gente...*Alentejo uma paixão, o Cante o nosso orgulho!!!*

*José Simão Miranda*

Damaia, 10 de Setembro de 2009

*José Roque*

Cuba, uns dias mais tarde...



## ALENTEJO: OS LARGOS HORIZONTES DA POESIA

---

Esta manhã mesmo com  
Chuva e nevoeiro Beja  
É a minha estrela d'alvorada.  
Busco o seu espaço  
Com fome de terra.  
A alma pede-me luz  
A luz do meu Alentejo  
A luz dos olhos dos amigos e  
Os horizontes largos da poesia.  
Venho beber palavras verdes  
Cristais de alegria nos prados  
De Fevereiro.  
Esta manhã deixo tudo  
Para lamber feridas  
Na minha casa que é o sul.

## NA ESTRADA DE MOURÃO

---

Na estrada de Mourão  
Os ciganos trazem  
A rosa negra  
Da seda alentejana  
Em cada pegada

# POESIA

.....

## ABERRAÇÕES DE SEMPRE

*Ao " Sabor das ilações "*

A MANADA DE PATOS  
BRAVOS POR EXCELÊNCIA  
CONSPURCOU OS PRATOS  
DA NOSSA EXISTÊNCIA

UMA ALCATEIA DE POMBOS  
VINDOS DE ALGURES  
CAÍRAM AOS TOMBOS  
NA TERRA DE NENHURES

E UM CARDUME DE LOBOS  
SAÍDOS DAS ALTURAS  
FIZERAM DE BOBOS  
TODAS AS CRIATURAS

MAS A FESTA DE INIMIGOS  
QUE EM PAZ SE MATAM  
ACONSELHA AOS AMIGOS  
QUE TAMBÉM SE ABATAM !...

*Ilustração e Poema de António Galvão*



*" Quimera de estilos "*

António Galvão

**AEROFABRIL, LDA.**  
INDÚSTRIA DE EQUIPAMENTOS AEROPORTUÁRIOS

Rua 2, Casal do Miranda - Estrada da Paiã - 1675 Pontinha  
Telefs.: 21 478 24 20 - 21 478 05 66 Fax: 21 478 24 27

# SEM AMARRAS

---

eu sou como um solitário equídeo lusitano  
sem rédeas ou cabresto

não há cabrão nenhum  
que me sustenha

podem condicionar-me no que como  
visto ou bebo  
ou  
até  
consequência da viscosa sociedade vigente  
anular-me as ambições

mas não/nunca  
de bradar a liberdade de sonhar  
até à loucura



*Luís Jordão*

# ODE DESESPERADA

---

nas antigas hostes não havia clareiras:  
a metralha varava. porém, outros peitos  
tapavam as brechas - na coluna certa  
a voz cantava: “ó homens que dormis,  
vinde ao clamor das lutas viris!”. sim, lembrai  
que assim foi. mas, olhai! onde estão os homens?  
de que carne e de que sonhos agora feitos?  
e onde os peitos? apenas clareiras vejo  
e a metralha manda... e onde é que resistem  
os homens, onde? inda será que existem  
onde a mentira planta cardos e o desejo  
castra vontades? acordai. eh! acordai  
dos silêncios mais vis e outra vez marchai  
no passo do futuro. vinde: avançai  
por onde a planície espera o fruto maduro  
regado pela resistência. que só os mortos  
justificam sua falta de comparência  
mas desistência nunca. acordai as águas  
e acordai os ventos - cantai também os hinos.  
nem as mágoas ousam esmagar liberdades  
mesmo que as hipocrisias nos firam e matem,  
mesmo que as sereias nos entorpeçam os votos.  
despertai agora os sinos pra que rebatem  
nas nossas vilas as terríveis tempestades.  
sobretudo sonhai – oh, sonhai e fazei,  
que nunca é crime combater a ímpia lei.

ou então: desesperando a causa,  
ide aos covais e dizei aos mortos  
que sequer houve lutas finais.  
chamai-os nas tumbas – voltarão!  
não há vivos? lutem os fantasmas;  
não há presente? não faltarão  
nem as vozes, os braços, as armas.  
o futuro não aceita pausa.

a náusea, sim: é ela que deve esperar.  
os que já tombaram mandam-nos avançar.

*cidade da Praia  
(Cabo Verde)*

# CAVALOS

---

o viajante pára entre juncos  
escuta as ferraduras dos cavalos que esmagam pedras  
há uma aragem salgada que sobe pelo rio  
e encanta moiras

o viajante recusa abandonar a viagem  
mesmo se tido como vilão  
cegonhas pousam entre as estátuas  
bebem gotas de sal

à noite as crianças da viagem  
têm nas mãos elmos prateados  
e os cavaleiros vagueiam  
à procura do dia claro

junto a um túmulo  
as mulheres dançam  
nasce uma terrível beleza  
que enfeitiça os cavalos  
o viajante é um pássaro  
e de minuto a minuto  
esfrega nas asas um pólen  
a que chama cegueira

# OBRIGADO

---

Por me dares vida  
Quando nasci  
Por me alimentares  
Quando comi  
Por me ensinares  
O que aprendi  
Por me aqueceres  
Quando arrefeci  
Por me encontrares  
Quando me perdi  
Por me beijares  
Quando te sorri  
Por me abraçares  
Quando te pedi

Obrigado  
Por quem eu sou  
Quando penso em ti

Obrigado pai

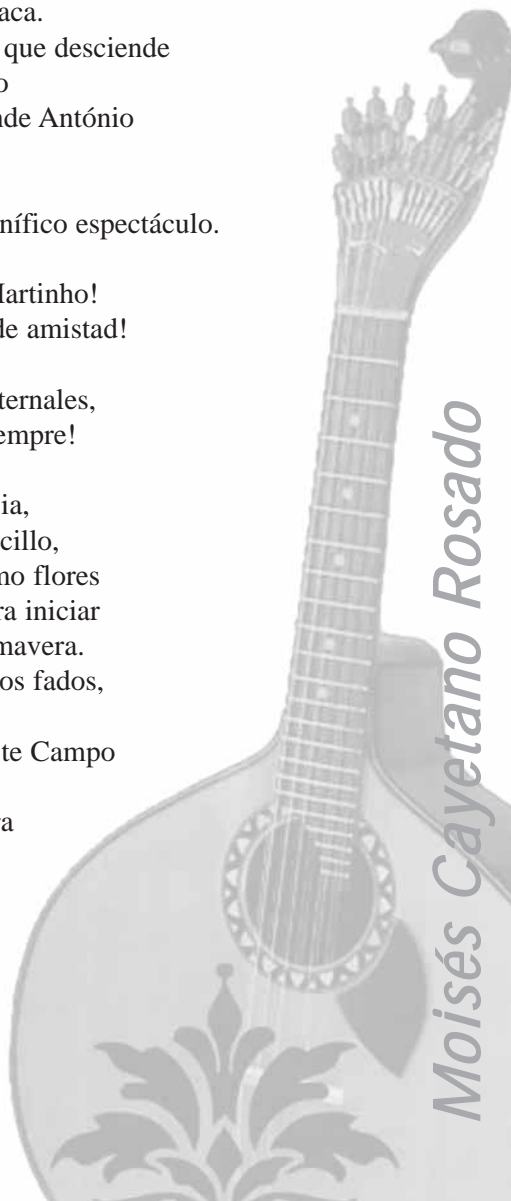
## EN EL SESENTA CUMPLEAÑOS DE ANTÓNIO GONÇALVES, FADISTA ALENTEJANO

---

Subida en la cumbre del fado,  
la voz majestuosa se destaca.  
Soberbo vuelo de cóndor que desciende  
de las almenas del castillo  
e se posa en la *adega* donde António  
lo recoge, lo arrulla,  
koentrega a los demás,  
emocionados ante el magnífico espectáculo.

Noches de fado en San Martinho!  
Noches de vino nurvo y de amistad!  
*Convivios* año a año,  
amassados por manos fraternales,  
renovadas, ilusionadas siempre!

Y el mago de tanta fantasía,  
generoso, magistral y sencillo,  
cumple sessenta años como flores  
que se abrem otra vez para iniciar  
nuevamente la eterna primavera.  
Primavera del vino y de los fados,  
las amistades llameantes,  
la fuerza de la vida, en este Campo  
Maior que nos acoge  
para rendirnos a la sombra  
de António y su bodega.



Moisés Cayetano Rosado

## A ESCRITA DO SUDOESTE

---

O Alentejo tem cromeleques, o Alentejo tem antas, o Alentejo tem menires, o Alentejo tem o vaso campaniforme. E tem uma das escritas alfabéticas mais antigas da Europa, patente em Almodôvar, no Museu da Escrita do Sudoeste.

Segundo um recente estudo de John T. Koch, *Tartessian. Celtic in the South-West at the Dawn of History*, a escrita do Sudoeste, escrita tartéssica ou sul-lusitana, será, segundo uns, um desenvolvimento da escrita grega, segundo outros, o desenvolvimento de uma versão fenícia de 825 a. C. A maioria dos achados relaciona-se com necrópoles datadas de entre 800-550 a. C., situando-se pouco mais de 75 exemplares no sul de Portugal e uns 15 no sudoeste de Espanha. Se no Algarve abrange toda a região, desde a fronteira até ao Atlântico, no Alentejo encontramos-os em Mértola, em Aljustrel, em Castro Verde, em Ourique, em Almodôvar e em Odemira.

J. Koch decifra este tipo de escrita a partir das semelhanças encontradas com o irlandês, o bretão, o galês e o britónico antigos, reconhecidos como línguas célticas e, ainda hoje, como últimos vestígios de uma língua que, no dizer de um outro historiador e arqueólogo britânico, Barry Cunliffe (*Facing the Ocean, the Atlantic and his Peoples – 8000 B. C. - A.D. 1500*, Oxford University Press, New York, 2001) teria sido a

língua franca de toda a costa ocidental atlântica, durante, pelo menos, a Idade do Bronze, iniciada há cerca de cinco mil anos. E Koch, tal como Cunliffe, entra assim em contradição com a História tradicional, que defende que os povos celtas, provenientes do centro da Europa, teriam chegado à Península Ibérica apenas na Idade do Ferro, ou seja, cerca do séc. VII ou VI a. C. A verdade, no entanto, é que não são estes investigadores quem contradiz a História tradicional, mas sim os resultados obtidos nos últimos anos pela Arqueologia, pela Genética, pela Linguística, pela Paleoclimatologia, etc.

Baseando-se não só em achados arqueológicos, mas também em dados paleoclimáticos e geomorfológicos, Cunliffe, para além da afirmação da existência de uma língua franca, céltica e atlântica, datada da Idade do Bronze, recua ainda mais no tempo e estabelece uma longa história de relações entre todo o arco atlântico, do norte de África às Ilhas Britânicas. Na sua opinião, para isso teriam contribuído as capacidades de navegação oceânica das populações dos concheiros mesolíticos (datados de entre 10 000 e 6 000 a. C.) da costa portuguesa e galega, destacando, entre estes, os concheiros de Mira e do Sado do litoral alentejano. E a essas capacidades, aos seus conhecimentos das marés, das correntes e dos ventos



oceânicos, ter-se-á adicionado o saber da astronomia, patenteado nos recintos megalíticos alentejanos, de que é caso exemplar o recinto dos Almendres. Datado já do VI milénio a. C., este terá sido muito provavelmente construído, como adianta Manuel Calado, pelas populações mesolíticas que, com a subida das águas provocada pelos últimos degelos glaciares – a mesma que, na mesma altura, deu origem às Ilhas Britânicas –, terão caminhado para o interior alentejano, levando consigo crenças e saberes ancestrais.

Em conjugação com estas hipóteses, está ainda a Teoria da Continuidade Paleolítica (divulgada na coleção com o mesmo nome da Apenas Livros, Lisboa, 2008/2009, e ainda em *A Genética e a TCP...*, Apenas Livros, Lisboa, 2008) que, em consonância com os resultados obtidos, sobretudo pela genética, nos leva a poder dizer que os alentejanos são descendentes dos mais antigos celtas, a gente que povoou esta parte do mundo ininterruptamente desde o Paleolítico, isto é, desde há cerca de 40 mil anos.

Ora, retomando o que dissemos no início a propósito da existência da escrita do Sudoeste – até agora considerada a mais antiga da Europa, depois da grega e da fenícia –, é à luz de toda esta sequência histórica que o último estudo apresentado por John Koch faz mais sentido, trazendo uma outra preciosa achega para a compreensão da História e para o reconhecimento da grande riqueza cultural respeitante ao Alentejo. Este autor, ao inscrever a escrita do Sudoeste na tradição do céltico antigo, afirma que

tal tradição terá atingido o seu apogeu na florescente época do Bronze Final (II milénio a. C.) – época em que as paragens alentejanas foram um importante cenário –, e nela radica as origens dessa escrita, vendo-a como fruto de uma forte e persistente tradição autóctone, oral e milenar. Na sua opinião, o conhecimento náutico fenício, habituado ao mar Mediterrâneo, no vasto mar Atlântico teria ficado claramente diminuído perante o saber milenar das populações autóctones, sendo estas as difusoras, não só da língua, como da nova escrita, em todo o arco atlântico. A escrita tartéssica, sul-lusitana ou escrita do Sudoeste terá, assim, nascido de uma espécie de síntese local entre a escrita semita, trazida pelos comerciantes fenícios, e a língua original céltica que, para isso, teve de acrescentar novos sinais alfabéticos, dado possuir sons inexistentes na escrita e na língua fenícia. E Koch acrescenta que essa sonorização seria a utilizada pelos poetas, os *kerdos* ou bardos celtas, os possíveis inventores de tal escrita, propondo até que o céltico possa ter atingido a Irlanda pelas suas mãos e não pela acção de uma classe aristocrática de guerreiros. Esses mesmos poetas – pertencentes ao povo culto referido pelo grego Estrabão e relacionado com a região que hoje constitui Portugal –, que há muito eram detentores de leis, história, literatura e medicina em verso. Os mesmos poetas, em suma, que terão dado origem aos poetas populares que, ainda hoje, se manifestam por todo o Alentejo.

# FALANDO DE BELEZA E TAUROMAQUIA

Gonçalo Jordão



Desde muito novo que assisto a corridas de touros em Portugal e algumas em Espanha.

Portanto, cedo aprendi a apreciar a arte de tourear e toda a beleza à sua volta: Vi pintura e escultura, ouvi e li poesia, li romance, ouvi musica.

Há opiniões sem conta sobre este ou aquele toureiro, sobre este ou aquele estilo, sobre este ou aquele passe executado melhor ou pior por fulano ou beltrano. Há ainda quem goste mais do toureiro a cavalo do que do apeado e o seu contrário. Há até quem goste só das pegas, sendo, naturalmente, a variedade de opiniões válida em todos os casos. Há, também, quem combata a festa brava no seu todo.

No meu caso concreto a coisa é mais simples: Gosto da beleza estética e do colorido da festa brava bem como de toda a sua envolvente cultural, detestando ferozmente quando tudo isto é aproveitado por patéticas e aborboletadas per-

sonagens, que dela tentam fazer uma espécie de banal feira de vaidades. Por isso, sugiro e sugerirei que a essa gente, ostensivamente, a ignoremos.

Por tudo isto, digo e tenho dito das formas mais variadas, que nas praças de touros de todo o mundo, pelo menos nas mais importantes, as empresas promotoras das corridas associadas às autarquias locais e a outras instituições que eventualmente se interessem, devem complementar as corridas, ou ajudarem a criar condições para isso, mesmo que só periodicamente, com exposições de artes plásticas com uma duração que comece uns dias antes e acabe uns dias depois da corrida em causa, dando-lhe o espaço e a importância que merecem, promovendo também na festa taurina anual colóquios e/ou debates que envolvam o assunto.

Este ano só tive o prazer de ter estado em dois sítios diferentes onde vi as corridas e artes plásticas (mas também as ridículas feiras de vaidades): Destes dois sítios, é de toda a justiça destacar, pelo melhor, a Azambuja, durante o XI mês da cultura taurina.



Tiago Cutileiro

# A FORCADAGEM

## O GRUPO DE FORCADOS AMADORES DE PORTALEGRE

Um Grupo de Amigos que se dedicam à Nobre Arte de Pegar Touros.

“o Grupo de Forcados Amadores de Portalegre teve como origem um conjunto de jovens estudantes do 6º ano do antigo Liceu Nacional de Portalegre.”

“Foi esse grupo, que se denominava Grupo de Forcados Académicos de Portalegre, que em fins de 1968 foi pedir a José Carrilho Landeiro, brilhante glória dos Amadores de Santarém, precocemente retirado das arenas, em virtude de uma grave colhida que lhe afectou a vista esquerda, que os orientasse e recomendasse.”

“ José Carrilho Landeiro aceitou o desafio. A corrida de apresentação foi, como não poderia deixar de ser, em Portalegre em Maio de 1969, pegando o grupo com enorme êxito.”

“foram forcados fundadores: José Landeiro, Manuel Elias, José Rosendo, Manuel Silva, Francisco Pinto, Jaime Pinheiro, António Landeiro, Silvestre Relvas, Fernando Garcia, Francisco Rodrigues, José Saturnino, António Adélio, José Bezerra, Ferreira Dias, João Costa, Francisco Sousa, Manuel Camejo, Joaquim Belo, Firmino Comprido, Joaquim Curvo, António Guinapo, António Baptista, Manuel Baptista, João Matos, José Relvas, Júlio Madeira, José Escrameia, José Pintão, António Leandro, Joaquim Alexandre e possivelmente mais 2 ou 3 nomes que na maioria não nos permite agora recordar, e tendo como madrinha Maria do Céu Baptista.”

### *Manuel Maças da Silva*

“Em fins de 1969 José Carrilho Landeiro é mobilizado para o ultramar e a chefia do grupo passa para Manuel Maças da Silva, sendo a orientação do mesmo da responsabilidade de Rui de Souto Barreiros, antigo forçado dos Amadores de Santarém e colega, nesse grupo, de José Landeiro, tendo também entrado como primeira ajuda e rabejador, Eliseu Martins. Em 1971 passa a chefiar o grupo, ainda acompanhado de Rui Barreiros, António Landeiro.”

### *Jaime Tavares Pinheiro*

“Em 1972 o comando do grupo passa para Jaime Tavares Pinheiro, tendo como acompanhante e orientador o lendário forçado José Gueifão Carrilho, também ele, uma glória dos Amadores de Santarém. É nessa altura que se distinguem novos forcados, como foram os casos de Luís Leite Rio, Pedro Cary e José Manuel Carrilho como forcados de caras, João José Romão como rabejador e mais tarde Floriano Rita, um excelente primeira ajuda, os manos Cabé, José Carlos Morais e Manuel Laranjeira. Jaime Tavares Pinheiro manteve o grupo em actividade até 1976, altura em que o grupo atingiu a sua maior notoriedade actuando em algumas das principais praças e conquistando em 30/09/1973, em Coruche, através de Luís Leite Rio, o troféu Ricardo Rhodes Sérgio/Joaquim José Capoulas, para a melhor pega no concurso que anualmente ali se realiza.”

### *António José Baptista*

“ Em 1979, o grupo passa para o comando de António José Baptista que o manteve em actividade até 1981, se bem que em plano de pouco destaque e somente em praças de província, o que foi pena dado que possuía nessa altura um bom lote de jovens forçados de que destacamos: Jorge Bezerra, José Barreto, António Gaio, José Mourato, José Plácido, Amílcar Proença, Ludgero Proença, João Baptista, Joaquim Coragem, José Ventura, Francisco Semedo, João Costa, Jaime Elias, José Saramago, Eduardo Proença e Jacinto Frango, a que se juntaram os veteranos Floriano Rita e o “Mata-Burros” em conjunto com mais alguns que não recordamos agora, sendo madrinha a D. Lucina Aurora Baptista.”

“De 1981 até 1992 só esporadicamente o grupo reaparece, actuando pelo menos em dois anos na praça de touros de Póvoa e Meadas.”

“No Inverno de 1992, a história repete-se e outro grupo de jovens, alguns filhos de fundadores, pensa revitalizar este grupo. Para tal convidam para os ajudar e orientar, o último cabo do grupo: António José Baptista. Após a realização de dois treinos, este resolveu levar o grupo por diante.”



### *Época de xitos*

“Em 1994, o G. F. Amadores de Portalegre excede todas as expectativas e actua em 24 tardes em arenas nacionais, França e ainda em Espanha...”

“Em 1995, 1996 e 1997 continuou a exhibir-se com agrado em praças portuguesas, francesas e espanholas.”

“O grupo é constituído por António José Baptista, João Costa, Pedro Ludovino, José Salgado, José Nunes, Ricardo Silva, Pedro Belacorça, Rodrigo Ceia, Miguel Quezada, Hermenegildo Marques, Fernando Coelho, Luís Mamão, Pedro Canto, Luís Angelino, José Barreto, Renato Moura, José Realinho, Armindo Leitão, Sérgio Pereira, Rui Pinto, Jorge Azeitona, Pedro Azeitona, Luís Mourato, Miguel Monteiro, Rui Valente, José Laranjo, Francisco Vitorino, David Parracho, António José Baptista Jr., Guilherme Cary, Artur Pereira, Manuel Brandão, Mário Sampaio e João Bicho.”

“Tendo como Madrinha Cláudia Baptista.”

“A partir de 1998 o grupo passa a ser comandado por Fernando Coelho que, apesar de todos os contratemplos, como foram os casos dos falecimentos precoces de Pedro Belacorça e Francisco Martins, o manteve em plano de destaque, sendo um grupo que habitualmente pisa as grandes praças, com destaque especial para a apresentação na arena do Campo Pequeno, que o grupo tem repetindo ano após ano.”

“ A madrinha actual do é Nossa Senhora da Penha e a base de grupo apoio é a tertúlia do grupo.

# A CONFRARIA DOS F..... A CONTRAGOSTO

Combateram no lado errado da história naquele tempo, e foram/são penalizados por isso. Esquecendo-se os seus detractores, da época e das circunstâncias em que tal aconteceu. Esquecendo-se até, alguns que nunca o deviam fazer, que os "meninos da G3", gente do serviço militar obrigatório (Praças, Furriéis e Alferes milicianos), foram a carne para canhão. Foram os que engoliram o pó das picadas, beberam e comeram o que calhou onde calhou, aprenderam o cheiro da pólvora para além das carreiras de tiro. Foram os que deixaram parte do corpo ou o corpo todo nas matas de África. Foram os que vindo inteiros guardam ainda hoje "gorpelas" cheias de dor.

Acabaram por ser esquecidos e abandonados, até pela dita família militar, e alguns andam por aí passando muito mal. Isto quando há ajudas, não esmolos (isso já lhes foi dado), tão simples e tão baratas como a isenção total de taxas moderadoras nos centros de saúde, laboratórios de análises e hospitais, a participação por inteiro em todos os medicamentos, uma pequena diferença para mais na percentagem usada no aumento anual das pensões/ reformas abaixo de mil euros por mês, isto se com a soma do tempo de guerra tiverem contribuído quarenta ou mais anos para a segurança social, apoio decente na velhice... Tudo isto automaticamente, sem a parafernália burocrática habitual.

Ao longo dos anos ouvi e participei em desabafos destes vezes sem conta, mas esta conversa foi-me feita pelo "Coxo", numa tarde de copos e de muita troca de saltitantes opiniões, com todos os pormenores para a sua execução... Se eles quisessem, dizia ele, e eu concordo, era tão simples e dava cá um jeito... Dos muitos que ainda restamos, todos os dias desaparece algum(uns), portanto isto era coisa para uma dúzia de anos, ficando depois somente as excepções... Era justo que dessem menos à bandidagem que circula pelos corredores do dinheiro, dos negócios (tantas vezes sujos) e do poder e distribuíssem um pouco/poucoquinho por esta malta da Confraria dos Fodidos a Contragosto (chamo-lhe eu), espalhada pelos quatro cantos do país.

É óbvio que o poder não está virado para esse lado e os militares de carreira respaldaram-se em tempo útil. Quanto à carne para canhão foi-se conformando, foi deixando andar, curtindo, ainda por cima, uma espécie de inexplicável vergonha... Agora rapazes! resta-nos falar do assunto aqui-e-além, de preferência em todo o lado e a toda a gente, resta-nos a palavra e a força da nossa razão, embora de pouco valendo. Relativamente à vida?!... vamos resistindo, afinal nós somos os sobreviventes. Aguentem e tentem morrer com alguma dignidade, para além da dignidade que nos continuam a dever.

# ERVAS AROMÁTICAS, MEDICINAIS E ALIMENTARES

No Alentejo, em todo o Alentejo, o uso das ervas é vulgar nas três áreas em título. Por isso, a partir de agora, em todos os números falaremos de uma. Para hoje escolhemos o **Poejo**.

## Características

Planta comum em qualquer vale do Alentejo, sobretudo nos locais mais húmidos. O seu tamanho pode chegar até aos 50 cm, com as flores roxas ou rosadas. Mal surgem os primeiros dias de sol primaveril logo brotam e crescem tufões de folhinhas verdes e viçosas de belos poejos.

## Usos medicinais

Conhecido como a “hortelã dos pulmões”, o poejo tem muitos usos medicinais, sob a forma de chás, xaropes ou infusões. As suas folhas são utilizadas para aliviar a azia, fraqueza estomacal, enjoos, má digestão, flatulência, cólicas abdominais, nervosismo, fermentação e inflamação intestinal, insónia, irregularidade menstrual e tosse. É um excelente coadjuvante para estados gripais. A infusão é feita na proporção de 2 colheres de sopa para um litro de água fervente, tomar 3 chávenas por dia. A ingestão da planta também é indicada no combate a vermes intestinais.

## Uso externo

Apresenta propriedades anti-sépticas e cicatrizantes.

## Outros usos

Esta planta é também utilizada em alguns pratos típicos da região como a sopa de cação, sopa de feijão e também como tempero na preparação de pratos de peixe e saladas. Na açorda d’alho, hoje mais conhecida como açorda alentejana, há quem prefira o gosto do Poejo ao do paladar do coentro e ainda quem ache que o ideal é a mistura dos dois. O licor de Poejo é, também, muito apreciado, não só pelo gosto mas também pelo seu aroma e cor.

## Contra indicações

O Poejo não deve ser consumido em grandes quantidades pois possui uma substância que em doses exageradas é tóxica. Também não é recomendável o seu uso na gravidez, especialmente durante os três primeiros meses; ou quem padeça de úlcera duodenal.

*in Plantas medicinais  
da Serra d’Ossa*



UM PETISCO DO OUTRO MUNDO

## SOPA DE FEIJÃO VERDE DO MELOAL

à *Minha Moda*

### *INGREDIENTES*

Feijão verde do meloal,  
muito tenro e fresco,  
cortado em bocados  
Batatas descascadas  
e em rodelas  
Azeite  
Pão de trigo, duro,  
cortado em finas sopas  
Chouriço, cortado em rodelas  
Tomate, sem pele,  
cortado em pequeninos pedaços  
Pimento verde,  
cortado em tiras  
Cebola picada  
Alho picado  
Folha de louro, inteira

### *PROCEDIMENTOS DE CONFECÇÃO*

Põe-se uma panela ao lume com o azeite, a água, as batatas, a cebola, os alhos, os tomate, e o chouriço. Quando estiver quase cozido, acrescenta-se-lhe o feijão verde do meloal, e, se necessário, mais um pouco de água e/ou azeite bem como a folha de louro.

Deixa-se acabar a cozedura, retira-se a folha de louro e ..., o petisco está pronto. As fatias de pão põem-se no fundo dos prato antes de se servir a sopa.

### *Notas importantes:*

- Quanto á quantidade de água, não esquecer que é para servir com sopas de pão;
- As quantidades dos ingredientes devem ser a gosto e de acordo com o numero de pessoas.

POR CURIOSIDADE, MAS SOBRETUDO PARA MEMÓRIA, AQUI REPRODUZIMOS O PUBLICADO NA CONTRACAPA DE UMA PEQUENA BROCHURA COM O TÍTULO REGIONALISMO, DE VÍCTOR SANTOS, EDITADA EM 1944 PELA MINERVA COMERCIAL.

.....

## A ACÇÃO BENEFICENTE DA CASA DO ALENTEJO

*Ensino primário gratuito;*

*Auxílios eventuais ou mensais a alentejanos pobres;*

*Pagamento de transportes para as terras de naturalidade;*

*Concessão de subsídios periódicos a estudantes;*

*Distribuição de bodos em épocas festivas;*

*Vestuário e brinquedos a crianças, pelo Natal;*

*Subsídios para internamentos de menores em asilos;*

*Consultório médico, por especialidades para indigentes.*

### ***Em projecto:***

*Organização de colónias de férias, Hospital, Casa de Repouso,*

*Pôsto de Puericultura, Pousada, etc.*



**PREDITRADE**

**GESTÃO E COMÉRCIO IMÓVEIS, LDA.**

Vilas do Solar, Lote 213 - 2670 Sº António dos Cavaleiros  
Loures Tel.: 21 989 01 91



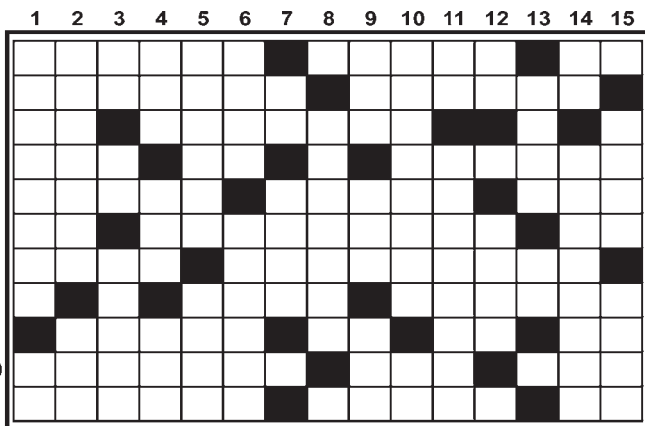
# AS PALAVRAS CRUZADAS

## HORIZONTAIS:

1 Invólucro dentro do qual o bicho-da-seda se transforma em crisálida; Que não deixa passar a luz; Carta de jogar. 2 Impressionada; Imaginário. 3 Senhor (abrev.); Melhorar de uma doença (fig.). 4 Apetite sexual dos animais; O mesmo que

guê; Mal comportado. 5 Actuaria; Decadência; Lista. 6 Avance; Conjunto de religiosos; Pedra de lagar. 7 Vegetação espontânea; Ave migradora. 8 Jarro (planta); Pechincha. 9 Terminado em ponta; Apenas; Contraction da preposição a com o artigo o; Língua falada na Idade Média no Sul de França. 10 Membro de uma seita do séc. II, na qual era proibido o vestuário; Caminha para lá; Discursa. 11 Pusera do avesso; Planta aromática usada em culinária; Parecença.

**VERTICAIS:** 1 Serpente venenosa; Avenida (abrev.). 2 Proteger; Agreguei. 3 Sadia; Interjeição que se emprega para cumprimentar (Bras.); Ócio. 4 Muita pressa; Braço estreito de mar ou rio que se ramifica pela terra; Alguma. 5 Soltar da mão; Entrar na posse de uma herança. 6 Saco de pele para transportar líquidos; Brejeira. 7 Interjeição que exprime dor; Planta gramínea de haste oca, nós e entrenós. 8 Suaves. 9 Vaso de pedra, para líquidos; Que já não existe; Ovário de peixe. 10 Desviara; Outra coisa (arc.). 11 Crómio (s.q.); Partidários do radicalismo. 12 Orçamento do Estado (sigla); Veado com menos de um ano. 13 Munir de asas; Existe. 14 Alumínio (s.q.); Domesticadora. 15 Vaidoso; Escavar.



**HORIZONTAIS:** 1 Casulo; Opaco; As; 2 Abalada; Irreal; 3 Sr; Arribar; 4 Cio; Gê; Errado; 5 Agira; Cada; Rol; 6 Vá; Imandade; Mú; 7 Erva; Andorinha; 8 Arão; Achado; 9 Agudo; 50; Ao; Oc; 10 Adamita; Vá; Ora; 11 Virara; Salsa; Ar; **VERTICAIS:** 1 Cascavel; Av; 2 Abrigar; Adl; 3 Sá; O; Vagar; 4 Ular; Ria; Uma; 5 Largar; Adir; 6 Ode; Marota; 7 Al; Cana; 8 Brandos; 9 Pia; Ido; Ova; 10 Arredar; Al; 11 Cr; Radicais; 12 OE; Enho; 13 Alar; Há; 14 Al; Domadora; 15 Tolo; Ocar.

# ANUARIO

## CALENDÁRIO 2010

### JANEIRO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   |     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 3   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 4   | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 5   | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 6   | 31  |     |     |     |     |     |     |

### FEVEREIRO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6   |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 8   | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 9   | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 10  | 28  |     |     |     |     |     |     |

### MARÇO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10  |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 11  | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 12  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 13  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 14  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

### ABRIL

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 15  |     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 16  | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 17  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 19  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |

### MAIO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 19  |     |     |     |     |     |     | 1   |
| 20  | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 21  | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 22  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 24  | 30  | 31  |     |     |     |     |     |

### JUNHO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 24  |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 25  | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 26  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 27  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 28  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |     |

### JULHO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29  |     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 30  | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 31  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 32  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 33  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |

### AGOSTO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 33  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 34  | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 35  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 36  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 37  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |     |

### SETEMBRO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 37  |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 38  | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 39  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 40  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 41  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |

### OUTUBRO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 42  |     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 43  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 44  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 45  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 46  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 47  | 31  |     |     |     |     |     |     |

### NOVEMBRO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 47  |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 48  | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 49  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 50  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 51  | 28  | 29  | 30  |     |     |     |     |

### DEZEMBRO

| SEM | DOM | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SAB |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 51  |     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 52  | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 53  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 54  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 55  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

**FERIADOS EM 2010**

| <b>FERIADOS EM 2010</b>    |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 1 de Janeiro (6ª feira)    | Solenidade de Santa Maria Mãe de Deus |
| 16 de Fevereiro (3ª feira) | Carnaval                              |
| 2 de Abril (6ª feira)      | Sexta-feira Santa                     |
| 4 de Abril (Domingo)       | Páscoa                                |
| 25 de Abril (Domingo)      | Dia da Liberdade                      |
| 1 de Maio (Sábado)         | Dia do Trabalhador                    |
| 3 de Junho (5ª feira)      | Corpo de Deus                         |
| 10 de Junho (5ª feira)     | Dia de Portugal                       |
| 15 de Agosto (Domingo)     | Assunção de Nossa Senhora             |
| 5 de Outubro (3ª feira)    | Implantação da República              |
| 1 de Novembro (2ª feira)   | Todos os Santos                       |
| 1 de Dezembro (4ª feira)   | Restauração da Independência          |
| 8 de Dezembro (4ª feira)   | Imaculada Conceição                   |
| 25 de Dezembro (Sábado)    | Natal                                 |

| <b>FASES DA LUA EM 2010</b> |            |             |                         |            |             |                  |            |             |                         |            |             |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------------------|------------|-------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|------------|-------------|
| <b>LUA NOVA</b>             |            |             | <b>QUARTO CRESCENTE</b> |            |             | <b>LUA CHEIA</b> |            |             | <b>QUARTO MINGUANTE</b> |            |             |
| <b>Mês</b>                  | <b>Dia</b> | <b>H.m.</b> | <b>Mês</b>              | <b>Dia</b> | <b>H.m.</b> | <b>Mês</b>       | <b>Dia</b> | <b>H.m.</b> | <b>Mês</b>              | <b>Dia</b> | <b>H.m.</b> |
| Jan.                        | 15         | 07:11       | Jan.                    | 23         | 10:53       | Jan.             | 30         | 06:18       | Jan.                    | 7          | 10:39       |
| Fev.                        | 14         | 02:51       | Fe v.                   | 22         | 00:42       | Fev.             | 28         | 16:38       | Fev.                    | 5          | 23:48       |
| Março                       | 15         | 21:01       | Março                   | 23         | 11:00       | Março            | 30         | 02:25       | Março                   | 7          | 15:42       |
| Abril                       | 14         | 12:29       | Abril                   | 21         | 18:20       | Abril            | 28         | 12:18       | Abril                   | 6          | 09:37       |
| Mai                         | 14         | 01:04       | Mai                     | 20         | 23:43       | Mai              | 27         | 23:07       | Mai                     | 6          | 04:15       |
| Junho                       | 12         | 11:15       | Junho                   | 19         | 04:29       | Junho            | 26         | 11:30       | Junho                   | 4          | 22:13       |
| Julho                       | 11         | 19:40       | Julho                   | 18         | 10:11       | Julho            | 26         | 01:37       | Julho                   | 4          | 14:35       |
| Agosto                      | 10         | 03:08       | Agosto                  | 16         | 18:14       | Agosto           | 24         | 17:05       | Agosto                  | 3          | 04:59       |
| Set.                        | 8          | 10:30       | Set.                    | 15         | 05:50       | Set.             | 23         | 09:17       | Set.                    | 1          | 17:22       |
| Out.                        | 7          | 18:44       | Out.                    | 14         | 21:27       | Out.             | 23         | 01:37       | Out.                    | 1          | 03:52       |
|                             |            |             |                         |            |             |                  |            |             | Out.                    | 30         | 12:46       |
| Nov.                        | 6          | 04:52       | Nov.                    | 13         | 16:39       | Nov.             | 21         | 17:27       | Nov.                    | 28         | 20:36       |
| Dez.                        | 5          | 17:36       | Dez.                    | 13         | 13:59       | Dez.             | 21         | 08:13       | Dez.                    | 28         | 04:18       |

| <b>Eclipses em 2010</b>  |  |
|--|--|
| <p>Eclipse anular do sol – 15 de Janeiro* (início às 04:05h – fim às 10:08h)<br/>*Será visível a partir de África, Médio Oriente, Europa Central, Ásia e do oceano Índico.</p>   |  |
| <p>Eclipse parcial da lua – 26 de Junho* (início às 8:56h – fim às 14:21h)<br/>*Visível no Leste da Ásia, na Antártica, Austrália, América do Norte e nos oceanos Índico e Pacífico.</p>                               |  |
| <p>Eclipse total do sol – 11 de Julho* (início às 17:10h – fim às 21:57h)<br/>*Visível a partir do sul da América do Sul e no sul do oceano Pacífico.</p>  |  |
| <p>Eclipse total da lua – 21 de Dezembro* (início às 5:28h – fim às 11:06h)<br/>*Visível na Ásia, Austrália, América do Norte e América do Sul, na Europa, na África Ocidental e nos oceanos Atlântico e Pacífico.</p> |  |

| <b>Começo das Estações em 2010</b> |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| Primavera (Equinócio)              | 20 de Março às 17h 32m    |
| Verão (Solstício)                  | 21 de Junho às 11h 28m    |
| Outono (Equinócio)                 | 23 de Setembro às 03h 09m |
| Inverno (Solstício)                | 21 de Dezembro às 23h 38m |
| <b>Mudanças da hora em 2010:</b>   |                           |
| Domingo 28 de Março                |                           |
| Domingo 31 de Outubro              |                           |

# INFORMAÇÕES ÚTEIS DE PREVENÇÃO DA *GRIPE A*

**Sabia que a correcta higienização das mãos é uma das medidas mais importantes para reduzir o risco de transmissão de qualquer infecção de uma pessoa para outra?**

No caso de ter sintomas de gripe com febre superior a 38°C e um dos seguintes sintomas: tosse seca e dificuldade respiratória, dor de garganta; dores musculares e cansaço generalizado, arrepios, dor de cabeça intensa, alterações gastrointestinais, contacte a linha de saúde 24 (808 24 24 24).

**Ponha em prática as medidas de prevenção e controlo das infecções respiratórias:**

- Lave frequentemente as mãos com água e sabonete líquido ou use um desinfectante à base de álcool.
- Evite o contacto próximo com pessoas com gripe.
- Se estiver com gripe, mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam.
- Limite o contacto com outras pessoas tanto quanto possível.
- Use uma máscara apropriada caso o contacto seja inevitável.
- Cubra o nariz e a boca quando tossir ou espirrar, de preferência com um lenço de papel descartável; no caso de não ter lenço tussa ou espirre para o cotovelo; nunca para as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e deite-os imediatamente no lixo.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar.
- Faça uma correcta higienização das instalações, recorrendo aos sabões e desinfectantes habituais e fazendo uma ventilação adequada.

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A (H1N1) é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através das gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

O período de incubação da Gripe A (H1N1), ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período de até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade; no entanto, é prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

A forma mais eficaz de impedir a expansão da gripe A é criar barreiras à sua transmissão, incluindo estas recomendações preventivas simples nos seus hábitos quotidianos.

**CARNEIRO****(22/03 a 20/04)*****Planeta regente:***

Marte. Representa a energia, a vitalidade, a coragem e a determinação.

***Regime alimentar:***

Sendo muito activos e enérgicos, os nativos de Carneiro necessitam de um regime alimentar equilibrado e rico em potássio, que alimenta as células do cérebro e o fígado. Desta forma, uma vez que os nativos deste signo gastam muita energia devem repô-la ingerindo diariamente alimentos como tomate, feijão, arroz, lentilhas, azeitonas, cebolas, couve-flor, pepino, espinafres, brócolos, couves de Bruxelas, carne de vitela, peixe-espada, figos, bananas e abóbora. Os nativos de Carneiro devem moderar o consumo de sal, devem beber muita água e procurar fazer as refeições de forma tranquila, sem a sua pressa habitual.

***Chás:***

Os nativos do Signo de Carneiro têm um temperamento impulsivo e que por vezes se torna explosivo e demasiado impaciente. São adequados todos os chás relaxantes, que ajudem estes nativos a descontraír a sua agitada mente. Um chá de tília antes de dormir garante doces sonhos, e se tomado em momentos de tensão ajudará estes nativos a analisarem as situações com maior objectividade e cabeça fria.

***As férias ideais:***

Para os inquietos nativos de Signo Carneiro, estar de férias não é sinónimo de estar parado. Gostam de aproveitar o tempo livre para fazer novas descobertas, conhecer pessoas e relaxar em contacto com a Natureza. Para eles, umas férias de aventura são o programa ideal, principalmente se incluírem escaladas por zonas montanhosas, pois este signo é, por natureza, explorador e aventureiro.

## **TOURO (21/04 a 21/05)**



### ***Planeta regente:***

Vénus. Representa a beleza, o prazer, o sentido estético, o amor, a sociabilidade e o sentido do prazer nas relações e o erotismo.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Touro têm tendência para engordar e por isso devem redobrar o cuidado com a alimentação. É aconselhável que ingiram alimentos ricos em sulfato de sódio, tais como espargos, espinafres e beterraba, pois este mineral regula a quantidade de água no organismo. Devem preferir o peixe e evitar os hidratos de carbono, pois como os nativos deste signo geralmente não são adeptos do exercício físico podem ter dificuldades em eliminar as gorduras em excesso. As saladas devem fazer parte da sua dieta diária, e devem criar o hábito de fazer uma pequena caminhada após as refeições.

### ***Chás:***

O chá mais adequado para os nativos de Touro é o chá de malva, que alivia a tensão e os ajuda a descontraír. Este chá é particularmente aconselhado para clarificar a mente em momentos em que é necessário tomar uma decisão sobre um assunto importante ou traçar objectivos e delinear estratégias para os atingir.

### ***As férias ideais:***

Touro é um signo cujos nativos são, regra geral, pessoas pacatas e pouco adeptas do movimento e da agitação. Umás férias passadas na tranquilidade da planície alentejana são o programa ideal para eles, principalmente se puderem ficar instalados numa quinta em que possam aprender a cuidar de cavalos e outros animais, bem como passar a tarde a dormir à sombra de uma árvore frondosa.



## **GÊMEOS (22/05 a 21/06)**



### ***Planeta regente:***

Mercúrio. Representa o senso comum na sua vertente racional. Representa o dom da palavra e da escrita, o sentido da avaliação, o processo da aprendizagem e as aptidões.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Gémeos gastam muita energia devido ao facto de não pararem durante todo o dia e de serem geralmente pessoas nervosas. Devem, como tal, abster-se do consumo de café ou de outras substâncias que exaltem ainda mais o seu irrequieto sistema nervoso. Os chás de ervas, calmantes, são a alternativa ideal. Estes nativos dispensam grandes refeições, preferindo comer pequenas quantidades ao longo do dia. Devem incluir na sua dieta alimentar espargos, espinafres, laranjas, pêsegos, ameixas, alperces, arroz. O leite e seus derivados são essenciais para manter os seus ossos em forma.

### ***Chás:***

Os nativos de Gémeos possuem uma mente muito inquieta e estão sempre cheios de ideias e planos. O chá de hortelã-pimenta ajudá-los-á a acalmar, reduzindo o stress e ajudando a que se concentrem nas tarefas que têm para fazer. Por outro lado, este chá ajuda também a fortalecer e proteger as vias respiratórias destes nativos, que têm uma maior susceptibilidade nesta parte do seu corpo.

### ***As férias ideais:***

Gémeos é um signo muito cosmopolita. Onde houver animação, sente-se em casa. Para eles o destino de eleição de férias deve ser aquele onde tudo acontece. O local mais badalado do momento, onde estão todos os seus conhecidos - e pessoas novas que logo tratará de conhecer - faz as delícias deste signo. Se puder fazer uma viagem, escolherá cidades movimentadas, onde possa visitar monumentos e exposições famosas de dia, e sair para zonas de animados bares e discotecas à noite.

## **CARANGUEJO (22/06 a 23/07)**



### ***Planeta regente:***

Lua. Representa os sentimentos e emoções, a receptividade, a imaginação e a forma básica do sentir do ser humano. Influencia a nossa capacidade de adaptação à mudança assim como a versatilidade.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos do signo Caranguejo são geralmente muito gulosos e têm tendência para engordar, pois muitas vezes comem como forma de se mimarem a si próprios, exagerando nos doces e em comidas hiper-calóricas. Devem ter muito cuidado e evitar os exageros, incluindo na sua dieta diária iogurtes, carne de vaca, agrião, peixe e ovos. O leite, queijo, alface e tomate são também essenciais para o seu equilíbrio alimentar. Os legumes e fruta fresca ajudam a manter estes nativos saudáveis e a evitar problemas de saúde que podem desenvolver.

### ***Chás:***

Os nativos do signo Caranguejo são muito sensíveis ao ambiente que os rodeia e podem deixar-se afectar pelas energias à sua volta. Desta forma, o chá ideal para eles deve ajudá-los a protegerem-se de vibrações negativas, mantendo a estabilidade e o equilíbrio das suas emoções. O chá da erva de São João é particularmente indicado para aqueles que nasceram sob este signo.

### ***As férias ideais:***

Este signo tão caseiro e tradicional é adepto de férias em família ou com um grupo alargado de amigos íntimos. As pessoas Caranguejo sentem-se bem se estiverem rodeadas de todas as pessoas que amam, e isso é para eles o maior privilégio. Dispensam o luxo, precisam apenas de amor e harmonia entre todos para se sentirem bem. Fazer campismo com a família proporciona-lhes momentos de férias muito animadas, de preferência se estiverem perto de um lago ou do mar, pois este signo adora água.

## **LEÃO (23/07 a 23/08)**



### ***Planeta regente:***

Sol. Mostra-nos o nosso verdadeiro "eu", o nosso ser interior, o fundamental. É a vitalidade e a capacidade de afirmação.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Leão apreciam todo o tipo de luxo, sendo a boa mesa um deles. Embora sejam adeptos de comidas fartas e vinhos de qualidade, conseguem manter-se em forma porque o seu organismo é forte e porque são sempre muito activos. O magnésio é bastante importante para o seu equilíbrio, e devem incluir na sua dieta alimentar amêndoas, avelãs, sementes de girassol, figos, limão, maçãs, pêssegos, coco, arroz e marisco. Por outro lado, são também aconselháveis para os nativos deste signo os alimentos que ajudam a melhorar a circulação sanguínea, como é o caso da carne de vaca, de vitela, o fígado, fruta fresca, saladas verdes, queijo, leite e iogurtes.

### ***Chás:***

O chá de alecrim é o mais indicado para os nativos do signo Leão. Pode ser bebido ou utilizado em banhos de protecção, proporcionando a quem nasceu sob este signo protecção energética e boa-disposição para enfrentar os desafios do seu dia-a-dia. O alecrim atenua o stress e afasta qualquer sensação de mal-estar ou indisposição.

### ***As férias ideais:***

Leão aproveita as suas férias para descobrir novos lugares, travar contacto com novas pessoas, e trazer novas histórias para contar aos amigos quando regressa. Sendo um signo apaixonado e caloroso, gosta sobretudo de destinos turísticos com clima tropical. Embora não gostem de estar parados, são apreciadores do máximo de luxo que puderem pagar. O seu destino ideal será tão exótico quanto a sua bolsa permitir. As Maldivas são um bom exemplo, mas um resort de luxo em Portugal, sendo mais modesto, também será do seu agrado.

## **VIRGEM (24/08 a 23/09)**



### ***Planeta regente:***

Mercúrio. Representa o senso comum na sua vertente racional. Representa o dom da palavra e da escrita, o sentido da avaliação, o processo da aprendizagem e as aptidões.

### ***Regime alimentar:***

O estômago é uma das partes do corpo mais sensíveis nos nativos do signo Virgem, que como tal devem ter um especial cuidado no que diz respeito à sua alimentação. São de evitar as comidas muito condimentadas, os molhos e os fritos. Os vegetais de folhas verdes são particularmente aconselhados para este signo, nomeadamente as endívias, o pão, amêndoas, queijo, laranjas, bananas, limão, iogurte, ovos. O melão, as peras, a papaia e as maçãs são muito boas para o organismo destes nativos, e como adoçante devem preferir o mel ao açúcar.

### ***Chás:***

O chá de funcho é aconselhado para os nativos de signo Virgem. Para além de descontraír o espírito é também adequado para equilibrar a sua saúde física e manter o seu organismo em boa forma e harmonia. Sendo calmante, o funcho ajuda também a estimular o bom-humor.

### ***As férias ideais:***

Virgem é um signo de pessoas profundamente curiosas e que procuram sempre aprender coisas novas. É habitual ver os nativos deste signo com um livro, um jornal ou uma revista debaixo do braço, mesmo de férias, ou estarem sempre a par do último filme que estreou ou da mais recente peça de teatro. O seu destino ideal de férias deve proporcionar-lhes a possibilidade de fazerem turismo cultural. Visitar uma capital europeia, como Praga ou Viena, está na sua lista de preferências.

## **BALANÇA (24/09 a 23/10)**



### ***Planeta regente:***

Vénus. Representa a beleza, o prazer, o sentido estético, o amor, a sociabilidade, o sentido do prazer nas relações e o erotismo.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Balança procuram o equilíbrio em tudo na sua vida, nomeadamente na alimentação. Devem ingerir alimentos ricos em fosfato de sódio, que ajuda a equilibrar os ácidos e os alcalinos no seu organismo. Assim sendo, devem ingerir com regularidade morangos, maçãs, uvas, amêndoas, espargos, ervilhas, milho, cenouras, espinafres, rabanetes, tomate, trigo. A sua dieta deve assentar em alimentos ricos em proteínas e com baixo teor de gorduras e açúcares. A sua pele é bastante sensível e geralmente mostra se estão a adoptar um regime alimentar adequado ou não.

### ***Chás:***

Os nativos de Balança conseguirão preservar a harmonia emocional e o equilíbrio de que tanto precisam através do chá de alfazema. Podem também usar esta erva em banhos de imersão ou de limpeza energética, pois esta erva relaxa e protege, estimulando a doçura e o romantismo.

### ***As férias ideais:***

Os nativos de Balança são pessoas muito românticas. O seu programa ideal de férias é um passeio a dois numa cidade cheia de lugares de sonho, como castelos, lagos com barcos, pontes antigas, palácios famosos. Apreciam piqueniques românticos e passeios pela beira-mar ao fim da tarde. Seja qual for o destino escolhido, o fundamental nas suas férias é o cenário. A beleza do lugar escolhido determina o seu bem-estar. Paris é um lugar de eleição para eles, mas Óbidos ou Sintra também são lugares do seu agrado.

## **ESCORPIÃO (24/10 a 24/11)**



### ***Planeta regente:***

Plutão (co-regente Marte). Plutão mostra-nos como lidamos com o poder, pessoal e alheio. Mostra como enfrentamos os nossos poderes regenerativos e a nossa capacidade de mudar radicalmente os ciclos de morte e renascimento.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de signo Escorpião têm uma forte personalidade e são pessoas activas, o que faz com que precisem de um regime alimentar que lhes forneça uma boa base energética. Precisam de alimentos ricos em sais minerais, como é o caso de espargos, couve-flor, rabanetes, cebola, agrião, tomate, figos, ameixas, cerejas e coco. A sua dieta deve incidir em alimentos com muitas proteínas, devem apostar em fruta fresca e vegetais e cereais integrais. O peixe e o marisco são também alimentos benéficos para Escorpião, que sendo um signo de água aprecia tudo o que o mar tem para oferecer.

### ***Chás:***

O chá de carqueja ajudará os nativos deste signo a reporem as energias nos momentos mais difíceis ou quando se encontram em baixo. Pelas suas propriedades terapêuticas esta erva estimula a coragem e a força de vontade.

### ***As férias ideais:***

Este signo gosta de emoções fortes e a sua ideia de férias ideal inclui um misto de aventura e bastante intensidade emocional. O contacto com a água é geralmente do agrado dos nativos deste signo, e como tal uma viagem a bordo de um veleiro, a sós com a pessoa que amam, corresponde perfeitamente às suas expectativas. Os nativos de Escorpião são misteriosos e gostam da ideia de estarem num lugar idílico, onde ninguém sabe do seu paradeiro. Apreciarão ainda mais esta viagem se souberem velejar e puderem assumir o comando do barco, pois são destemidos e gostam de ser confrontados com novos desafios.

## **SAGITÁRIO (23/11 a 21/12)**



### ***Planeta regente:***

Júpiter. A procura do significado e do objectivo da vida do indivíduo, o optimismo, a esperança e o sentido de justiça. A luta pelo desenvolvimento pessoal e o desejo de expansão.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Sagitário devem prestar atenção ao seu fígado e optar por uma dieta equilibrada e pobre em gorduras. Devem abster-se do consumo de álcool e reforçar a presença de alimentos ricos em sílica tais como a fruta e os vegetais, figos, ameixas, morangos, pêras, maçãs, batatas, cereais integrais. Estes nativos devem evitar o consumo de chocolate, natas e manteiga. É preferível para o seu organismo que façam mais refeições ligeiras ao longo do dia.

### ***Chás:***

O chá de salva ajudará os nativos do signo de Sagitário a combater o stress e aliviar a pressão do seu dia-a-dia. Esta erva ajuda também a encontrar energia para fazer face aos novos desafios com que estes dinâmicos nativos costumam ser confrontados.

### ***As férias ideais:***

Os nativos de Sagitário precisam do contacto com a Natureza para recuperarem energias. Andar a cavalo é um dos passatempos preferidos de muitas pessoas deste signo. Passeios pelo campo são do seu agrado, desde que tenham uma componente de aventura. O Parque Natural do Gerês é um exemplo de um bom destino para eles. Por outro lado, as pessoas deste signo adoram viajar, e se puderem fazer uma longa viagem por vários países do Mundo ficarão sem dúvida com as energias renovadas.

## ***CAPRICÓRNIO (22/12 a 21/01)***



### ***Planeta regente:***

Saturno. Mostra-nos como vivemos a "realidade" quando encontramos resistência e descobrimos as nossas limitações. Representa a consciência, as convicções morais, o nosso poder de resistência e de concentração, traz-nos qualidades como a seriedade, a cautela e a reserva.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Capricórnio devem dar maior ênfase à presença de alimentos ricos em cálcio, de forma a assegurarem a saúde dos seus ossos, dentes e pele. Por vezes estes nativos esquecem-se de fazer todas as refeições necessárias, de tal forma se empenham no trabalho ou nas tarefas que têm em mãos. Precisam de incluir na sua dieta regular laranjas, limão, couves, cereais, espinafres, brócolos, milho, ervilhas, batatas, avelãs e amêndoas. O queijo, a manteiga e os iogurtes são também fundamentais para o seu equilíbrio e bem-estar.

### ***Chás:***

O chá de cavalinha é particularmente aconselhado para os nativos do Signo de Capricórnio, afastando quaisquer energias negativas e elevando o seu humor. Esta erva é protectora e ajudará os nativos deste signo a vencerem qualquer bloqueio.

### ***As férias ideais:***

Os nativos de Capricórnio são muito dedicados ao trabalho, de tal forma que por vezes acabam por não gozar as suas férias por inteiro. Quando se decidem finalmente a descontraír, contudo, gostam de o fazer como todo o conforto a que têm direito e para o qual tanto trabalharam. Apreciam lugares de requinte, onde o conforto material impere. Se puderem visitar um país como a Tailândia e ficar instalados num hotel luxuoso apreciarão, mas podem também optar por visitar uma cidade do nosso país, ou passar férias no litoral alentejano, onde possam saborear refeições requintadas à beira-mar.



## **AQUÁRIO (22/01 a 19/02)**



### ***Planeta regente:***

Urano (co-regente Saturno). Urano é a intuição, transmite o impulso da inspiração e das ideias brilhantes. Abertura para tudo quanto é novidade e inovação. Um certo espírito de contradição está também associado a este planeta.

### ***Regime alimentar:***

O signo Aquário é muito activo e os seus nativos raramente "perdem tempo" a fazer refeições, preferindo petiscar qualquer coisa. Por essa razão, têm tendência para desenvolver distúrbios a nível de saúde e devem procurar ter em atenção o regime alimentar que seguem. Precisam de alimentos ricos em clorato de sódio, como é o caso do peixe, lagosta, atum, ostras, espinafres, rabanetes, couves, alface, milho, lentilhas, amêndoas, maçãs, pêsegos, peras, limão e laranja. O frango, as cenouras, brócolos, tomate e morangos são também alimentos a ter em conta na dieta alimentar dos Aquarianos.

### ***Chás:***

Sendo um signo muito agitado, os nativos de Aquário beneficiarão do chá de erva-cidreira, que ajudará a sossegar a sua mente sempre fervilhante com novas ideias, tranquilizando o seu organismo. A erva-cidreira purifica o corpo ajudando a libertar-se de vícios e a afastar energias que sejam menos positivas.

### ***As férias ideais:***

Aquário é um signo que nasceu para conviver com os outros, e como tal o seu programa de férias inclui o convívio com outras pessoas. Os nativos mais jovens deste signo são adeptos de férias com os amigos em que percorram o máximo de lugares, sem compromissos nem horários para cumprir. Se puderem estar simultaneamente perto do mar e da civilização, para poderem alternar entre um programa citadino ou ao ar livre, estarão a viver as suas férias ideais. Por outro lado, estes nativos têm também uma faceta humanitária muito vincada. Férias em que possam desempenhar algum tipo de voluntariado, em Cabo Verde ou num país africano, serão também boas escolhas.

## **PEIXES (20/02 a 21/03)**



### ***Planeta regente:***

Neptuno (co-regente Júpiter). Este planeta transmite-nos grande sensibilidade, abre as portas para as experiências místicas e para o transcendental. A este nível é difícil compreender onde a percepção se transforma em engano, ilusão e falsas aparências.

### ***Regime alimentar:***

Os nativos de Peixes cometem muitas vezes excessos, tanto na alimentação como no álcool, pois são muito sonhadores e têm alguma dificuldade em estabelecer e respeitar os seus limites. Devem procurar estabelecer uma dieta alimentar equilibrada e regular, da qual devem fazer parte alimentos ricos em ferro. O fígado, a carne de borrego, vitela, a gema de ovo, rins e cereais como trigo e a aveia são alimentos importantes para a sua saúde e equilíbrio.

### ***Chás:***

O chá de manjeriço é o mais aconselhado para os nativos do signo Peixes. Pode ser bebido ou então esta erva pode também ser utilizada para por os pés de molho, relaxando ao fim de um dia agitado, fomentado a calma, o equilíbrio e a perseverança necessária para alcançar objectivos.

### ***As férias ideais:***

Os nativos de Peixes são sonhadores e românticos. Não gostam de se sentir pressionados pelas responsabilidades, por isso preferem que o seu par, família ou os amigos que os acompanham tenham um papel mais activo na escolha das suas férias. Preferem lugares tranquilos onde se sintam em segurança. Uma casa de amigos, à beira-mar, onde possam dançar e conviver até de madrugada, é uma boa opção para eles. Um cruzeiro romântico, em que não tenham que se preocupar com nada, será também uma boa opção.