

DE00972014RL/RCMC

Director:

Francisco Figueiredo

Semanário Regional

Quinta-feira,

13 de Fevereiro de 2025

Ano: 112 | N.º: 5985

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

NOTÍCIAS DA COVILHÃ

A dar notícias desde 1913

5.ª F ☁ 4° 17°	6.ª F ☁ 4° 16°	Sáb. ☁ 5° 15°	Dom. ☁ 4° 15°
2.ª F ☁ 4° 14°	3.ª F ☁ 6° 13°	4.ª F ☁ 5° 15°	☀ 07:29 h ☀ 18:07 h

OPINIÃO

“SNS: uma marca dos 50 anos de Abril”, por António R. Assunção
Pág. 9

CULTURA

Nova peça do Teatro das Beiras questiona acção do homem no planeta
Pág. 21

VESPA ASIÁTICA

Covilhã eliminou 348 ninhos no concelho em 2024
Pág. 3

BELMONTE

Abrigos convidam ao isolamento e refúgio na montanha
Pág. 15

MANTEIGAS

Trilhos ecológicos para valorizar as margens do Rio Zêzere
Pág. 16

RESIDENTES FARMACÊUTICOS

O TRABALHO INVISÍVEL MAS ESSENCIAL NO HOSPITAL

Págs. 12 e 13



ANA RIBEIRO RODRIGUES

PUBLICIDADE

31ª ed.
**EXPO
ESTRELA**
MANTEIGAS
LUGAR DO VIDUAL

1 a 4 MARÇO 2025
Vem viver o Carnaval
no Coração da Montanha

Bilhetes à venda em www.cm-manteigas.pt
e Câmara Municipal de Manteigas

SERRA DA ESTRELA
MANTEIGAS
O Coração da Montanha



CRÓNICA

VERDADE SUPREMA



FRANCISCO FIGUEIREDO
DIRECTOR

**“Hora Trump”
vai começar
como a missa
matinal para
que o mundo
se ajoelhe e
agradeça por ter
este paladino
da verdade”**

Consideram-se Deuses, por si próprios. Primeiro Buda, depois Cristo, nos anos 80 o japonês Shoko Asahara criou um culto, que rapidamente degenerou em seita, e inicialmente se dedicava a propagar uma visão apocalíptica do mundo, assente na teoria de que acabaria na sequência de uma Terceira Guerra Mundial, conduzida a partir dos Estados Unidos. Ganhando o estatuto de religião a que ascendeu, fruto de uma “passadeira” que o governo de Tóquio lhe estendeu, Verdade Suprema, assim se chamava em português a organização criminosa, passou a ter milhares de seguidores no Japão, mas também na Rússia, e sob a capa de culto religioso, começou a matar. Justiça “divina” pelas próprias mãos. Antes que outros o fizessem. Em 1995 a seita lançou gás sarin no metro de Tóquio provocando milhares de vítimas, como que “antecipando o fim do mundo”. Asahara descreveu o ataque como “uma tentativa sagrada de elevar as almas condenadas a um estágio superior de espiritualidade”. Tal como outros membros seria julgado e condenado, mas o Japão nunca mais foi o mesmo. Ora, parece haver afinidade, correspondência entre este “Deus” e o que hoje se auto-intitula dono do mundo. Como uma verdade absoluta. Também nada é como dantes, desde que um lunático e perigoso passou a lavar decretos pela manhã, em eventos transmitidos em directo da Sala Oval para todo o mundo, para que nós, os seus milhões de parolos-seguidores possamos



assistir. São nove da manhã em Washington, a “Hora Trump” vai começar como a missa matinal para que o mundo se ajoelhe e agradeça por ter este paladino da verdade como mentor. Há neste movimento Maga um pouco de Verdade Suprema, não matando rápida e directamente com sarin ou antrax, mas fazendo-o aos poucos, decretando deportações em massa, decidindo tomar territórios alheios por ameaças económicas ou invasões militares, perdendo aos seus criminosos, chamando a si o poder de acabar com raças, etnias, comunidades. Cancelando a ajuda humanitária em

países vulneráveis, tratando a ONU e o Tribunal Penal Internacional “abaixo de rafeiros”, continuando a negar as alterações climáticas, retirando-se em definitivo do Acordo de Paris, e propondo-se criar extensões do seu império pessoal um pouco por todo o mundo. Europa incluída, que demonstrando a impotente figura em que se tornou, parece abrir a boca de espanto com o “regresso” da América. Venham, venham... sentem-se e assistam, antes que o mundo vá acabar. Venham, é o “nosso senhor” a assinar e a decretar!

FICHA TÉCNICA

Notícias da Covilhã – Semanário Regional

DIRECTOR Francisco Figueiredo | REDACÇÃO/COORDENAÇÃO Ana Ribeiro Rodrigues (C.P. 4639) | EDIÇÃO João Alves (C.P. 3898) | PAGINAÇÃO Rui Delgado | DESIGNER Francisca Caetano COLABORADORES André Amaral, António Rodrigues de Assunção, Carlos Madaleno, Filipe Pinto (foto), José Avelino Gonçalves, Pedro Seixo Rodrigues, Graça Rojão | CORRESPONDENTES João Cunha (Paul), Maria de Jesus Valente (Erada) e Rui F. L. Delgado (Teixoso) | IMPRESSÃO FIG – Indústrias Gráficas SA – Rua Adriano Lucas, 3020-265 Coimbra; SEDE DO EDITOR (Contabilidade, publicidade, redacção e administração) Notícias da Covilhã – Rua Jornal Notícias da Covilhã, 65 R/C; 6201-015 Covilhã | PROPRIETÁRIO Gold Digger, Lda.; NIPC 513 904 301 | DISTRIBUIÇÃO Notícias da Covilhã | N.º DE REGISTO 101753 | N.º DEPÓSITO LEGAL 513502/23 | TIRAGEM 6 mil exemplares (semana) | TELEFONE 275 035 378 | CONTACTOS geral@noticiasdacovilha.pt, redacao@noticiasdacovilha.pt, comercial@noticiasdacovilha.pt

112
ANOS

COVILHÃ

MENOS CASOS QUE EM 2023

COVILHÃ ELIMINOU 348 NINHOS DE VESPA ASIÁTICA NO ANO PASSADO

Maioria dos casos foram na União de Freguesias de Covilhã/Canhoso e no Tortosendo

O serviço municipal de Proteção Civil da Covilhã desativou, em 2024, 348 ninhos de vespa asiática no concelho, um número que, segundo esta entidade, ficou “ligeiramente abaixo” do registado em 2023, quando foram detetados e eliminados 368 ninhos.

“Nunca se deve tentar exterminar ninhos por meios próprios, pois, se o procedimento não for feito de forma adequada, pode levar à multiplicação de ninhos” alerta o coordenador Municipal de Proteção Civil, Luís Marques, em comunicado. A proteção civil alerta que, em caso de avistamento de um ninho de vespa asiática, a população contacte o serviço municipal, que tem “uma equipa profissional e os meios adequados para proceder à inativação dos ninhos”.

Em termos concelhios, os números de 2024 mostram que a União de Freguesias de Covilhã e Canhoso e a freguesia do Tortosendo foram as duas zonas com mais casos registados, respetivamente 78 e 47 ninhos, o que somado representa 36 por cento do total de ninhos detetados. Seguiram-se o Teixoso, com 34, o Paul, com 24, e a Boidobra, com 20. Com um ninho reportado em cada uma, as freguesias de São Jorge da Beira e Sobral de São Miguel foram as que tiveram menos situações.

A Câmara da Covilhã salienta, em comunicado, a “importância da estratégia de combate implementada” pelo município no sentido de contribuir para “evitar uma maior disseminação desta espécie invasora no território, num esforço contínuo que tem



Covilhã/Canhoso e Tortosendo representaram 36% dos casos reportados

PROTEÇÃO CIVIL

permitido dar resposta aos casos reportados em média nas primeiras 24 horas.” A autarquia frisa que, no âmbito desta estratégia, o serviço municipal de Proteção Civil também tem reforçado as ações de sensibilização, informação e controlo, nomeadamente com a distribuição de armadilhas, para tentar capturar o máximo possível de vespas fundadoras e evitar

o aumento de ninhos. Foi ainda criada uma plataforma própria para fazer o registo de todos os casos identificados, “o que permite saber com exatidão os locais onde há casos identificados, podendo-se assim agir em conformidade com a progressão da situação.”

A vespa asiática é uma espécie invasora que representa um grave risco para o ecossistema local. Esta espécie predadora, cuja proliferação tem vindo a aumentar no território nacional, afeta a biodiversidade, uma vez que se alimenta de abelhas e outros insetos polinizadores, comprometendo a polinização de plantas e a produção agrícola.

Proteção civil explica que, em alguns casos, os ninhos não são retirados do local, mas ficam inativos

BREVES

DUAS PESSOAS ENCONTRADAS MORTAS EM CASA

■ Uma mulher, 45 anos, foi na manhã da passada segunda-feira, 10, encontrada sem vida, numa habitação na Covilhã, na zona do Rodrigo. Segundo o Comando Sub-Regional da Proteção Civil das Beiras e Serra da Estrela, os bombeiros foram chamados para uma assistência por intoxicação numa habitação. No local, encontraram uma mulher, 45 anos, que não resistiu, e um homem, 50, assistido no local, que sobreviveu. Numa outra ocorrência, numa outra casa, as autoridades encontraram mais uma vítima mortal, um homem, 49 anos. Os dois casos estão a ser investigados.

ADIÇÕES NA ADOLESCÊNCIA

■ O Espaço dos Sentidos, na Biblioteca da Covilhã, é palco, esta quinta-feira, 13, pelas 18 horas, de uma palestra sobre “Adições na adolescência”, proferida por Vítor Santos, médico interno de psiquiatria. Um evento aberto à comunidade.

“COVILHÃ INNOV SUMMIT” EM MARÇO

■ O Teatro Municipal é palco, entre 12 e 14 de março, do “Covilhã Innov Summit 2025”, organizado pela Câmara, um evento que abordará temas como a inovação, empreendedorismo, novas tecnologias, inteligência artificial, entre outros temas.

COVILHÃ

CANHOSO

ADC INVESTE 500 MIL EUROS NAS SUAS INSTALAÇÕES

Obra, que decorrerá em duas fases, contempla duplicação de balneários masculinos, construção de balneários femininos e aumento da área de refeitório, entre outras intervenções

Modernizar a empresa, criando melhores condições de trabalho aos funcionários. É este, em suma, o objetivo das obras de modernização das instalações da Águas da Covilhã (ADC), no parque industrial do Canhoso, num valor aproximado de 500 mil euros.

A primeira pedra foi lançada na passada segunda-feira, 10, para uma obra que decorrerá em duas fases. Na primeira, a obra será dividida em duas fases. Na primeira fase, será duplicada a área dos balneários masculinos, que será “totalmente

renovada com mobiliário moderno e funcional.” Adicionalmente, será realizada a duplicação da área do refeitório, que passará “a oferecer mais conforto e funcionalidade aos trabalhadores, garantindo um espaço adequado para momentos de descanso” explica a ADC em comunicado. Numa segunda fase serão criadas áreas de trabalho técnico e administrativo “inovadoras”, projetadas com foco na “modernização, eficiência e respeito por condições de trabalho adequadas”, incluindo a valorização da luz natural e outros



“Esta obra vai muito além de paredes e tijolos”

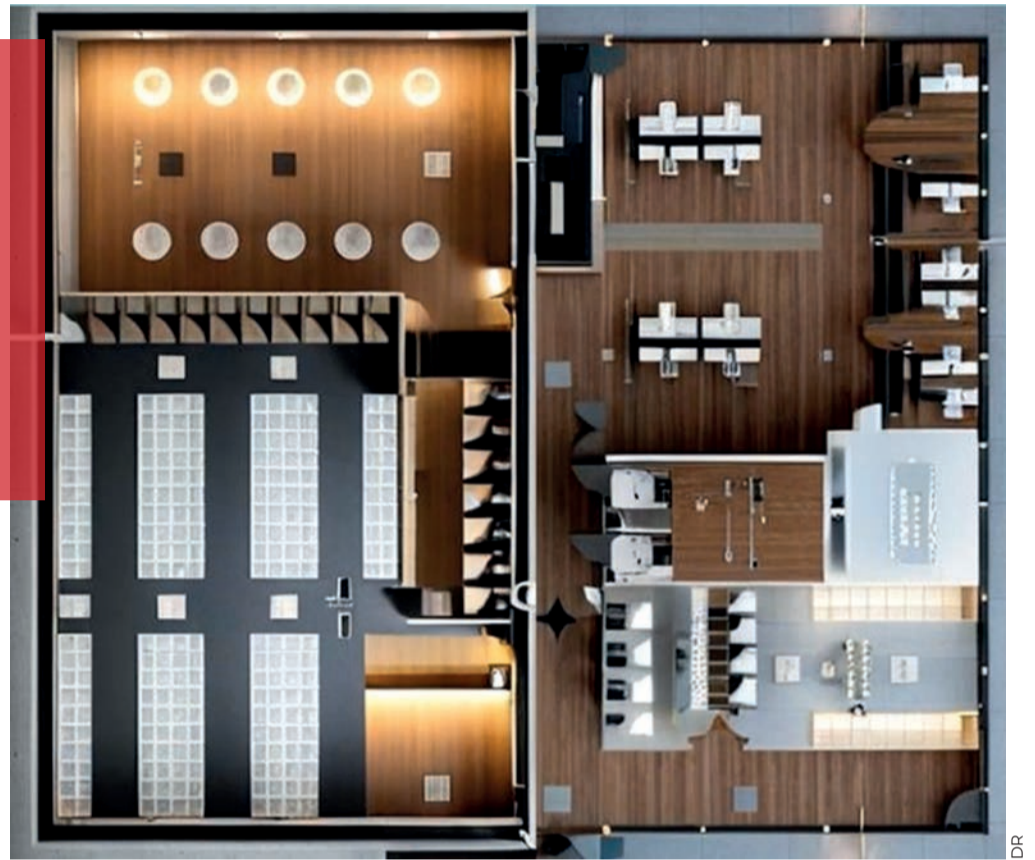
elementos essenciais ao bem-estar. Serão também criados balneários femininos, inexistentes até à data, “promovendo igualdade de género e a dignidade para todas as trabalhadoras que queiram fazer parte da nossa equipa”.

O presidente do conselho de administração da ADC, João Marques, citado no documento, afirma que mais que uma obra física, o projeto “representa o nosso compromisso com o bem-estar, a segurança e a dignidade dos nossos trabalhadores. Iniciamos a construção de algo verdadeiramente transformador, que reflete

Balneários, área de refeitório e áreas de trabalho administrativo vão ser melhoradas

os valores da organização e as aspirações daqueles que nela colaboram. Esta obra vai muito além de paredes e tijolos. Representa uma nova forma de estar, mais moderna e responsável, com um modelo de organização que melhor responde às necessidades do presente e do futuro.”

Já o presidente da Câmara da Covilhã, Vítor Pereira, salienta que esta é uma obra feita “para as pessoas e para os funcionários” pois são eles, e o serviço que prestam “a verdadeira razão de ser desta casa. Estamos todos aqui para garantir aos covilhanenses o melhor serviço possível.”



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR

UNIÃO DE FREGUESIAS DEFENDE CONSTRUÇÃO DE EDIFÍCIO DE RAIZ

■ A União de Freguesias de Covilhã/Canhoso, em comunicado, pergunta à Câmara da Covilhã se não poderia esta construir um edifício de raiz, para a Unidade de Saúde Familiar Estrela (USF), e considera que a autarquia ainda estará “a tempo de travar este processo”, construindo um edifício que “vá de encontro às necessidades dos utentes, com um custo mais baixo”.

A USF funciona no Centro de Saúde da Covilhã, mas a Câmara arrendou à ANIL, por um período de 25 anos, o edifício onde funcionaram os SMAS/Cantina Social, junto à cadeia, com

uma renda mensal de cerca de cinco mil euros, segundo a União de Freguesias, que questiona se, contando com as obras de reabilitação do edifício, num custo que “facilmente poderá chegar a um milhão de euros”, mais as rendas a pagar, “não seria mais vantajoso a construção de um novo edifício”.

A autarquia liderada por Carlos Martins diz estranhar que a Câmara não tenha optado por fazer um edifício novo ou aproveitado “um dos muitos edifícios que tem” e lamenta a possibilidade do rés-de-chão poder vir a albergar uma empresa privada



União de Freguesias diz que fica mais barato construir novo edifício do que reabilitar e pagar renda do imóvel alugado à ANIL

na área da saúde. “A ser verdade, lamentamos. Qual a lógica de o referido rés-do-chão não ser para a USF, sendo que muitas das pessoas que irão usufruir deste serviço têm mobilidade reduzida” questiona a Junta. A União das Freguesias de Covilhã e Canhoso garante que nunca foi consultada em todo este processo. “Mais uma vez se toma uma decisão sem ouvir aqueles que estão mais próximos da população e poderiam aportar ideias e sugestões que fossem ao encontro das reais necessidades” afirma em comunicado.

COVILHÃ

ONE BILLION RISING

COOLABORA ALERTA PARA VIOLÊNCIA NO NAMORO

Dia dos Namorados assinalado nas escolas para que jovens pensem no tema da violência sobre as mulheres

Uma em cada três mulheres, no planeta, será “agredida ou violada” durante a sua vida. Uma estatística “avassaladora” que a Coolabora, cooperativa de intervenção social, que tem como área de abrangência os concelhos da Covilhã, Fundão e

Belmonte, assinala amanhã, sexta-feira, 14, Dia dos Namorados, com a campanha One Billion Rising, lançada em 2012 e que é a “maior campanha global para acabar com a violência contra as mulheres”.

Na Covilhã, este dia é assinalado, desde a sua criação, pela Coolabora. De manhã, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, com a dinamização por parte da equipa da Coolabora de jogos educativos para várias turmas do 9º ano e que

pretendem que estes e estas estudantes “reflitam sobre a violência no namoro.” À tarde, pelas 18 horas, a Coolabora abre as portas à comunidade que convida a juntar-se num minuto de dança coletiva contra a violência machista.

A Coolabora, uma organização não governamental criada na Covilhã, também assinala na sexta-feira, 14, o seu 17º aniversário convidando as pessoas e organizações que a acompanham desde 2008 ou que neste percurso se cruzaram com ela, a “juntarem-se à celebração”, que acontece na sua sede, junto ao Jardim Público, pelas 18 horas, com música, dança, um bolo de aniversário.



Alerta para a violência contra as mulheres decorre na Covilhã esta sexta-feira

Uma em cada três mulheres é “agredida ou violada” na sua vida

PUBLICIDADE

31ª ed. EXPO ESTRELA
MANTEIGAS LUGAR DO VIDOAL
1 a 4 MARÇO 2025
Vem viver o Carnaval no Coração da Montanha
 Bilhetes à venda em www.cm-manteigas.pt e Câmara Municipal de Manteigas

01 MAR
 TOY
 BÁRBARA BANDEIRA
 DJ MASKARILHA
 DJ PERDI

02 MAR
 BBU MÚSICA VELHA & FPM MÚSICA NOVA
 convidam
 CAPITÃO FAUSTO
 DJ LOVERULE
 DJ TRINDADE

03 MAR
 JULINHO KSD
 BRANCO
 KISS KISS BANG BANG
 DJ DILCID

SERRA DA ESTRELA
MANTEIGAS
 O Coração da Montanha

UNWTO BEST TOURISM VILLAGES
 ESTRELA SERRA unesco
 CA Crédito Agrícola
 DELTA

COVILHÃ

BIBLIOTECA MUNICIPAL

FORAM 12820 OS LIVROS REQUISITADOS EM 2024

Mais de 48 mil pessoas usufruíram dos serviços daquele espaço

Números que “confirmam a trajetória de crescimento que tem vindo a ser registada nos últimos anos”. A Biblioteca Municipal da Covilhã teve 12 mil 820 livros requisitados durante o ano de 2024, o número mais alto dos últimos três anos.

Segundo a autarquia covilhanense, em 2022 a Biblioteca ultrapassou a fasquia dos 10 mil livros requisitados, número que subiu para cima dos 11 mil em 2023, e no ano passado foram quase 13 mil os títulos emprestados para leitura no domicílio.

Em 2024, foram 48 mil 930 pessoas que usufruíram de serviços gratuitos e de acesso livre na Biblioteca e 7 mil e 500 os participantes que, ao longo de 2024, marcaram presença nas 190 sessões literárias realizadas para “promover e fortalecer os hábitos de

Sessões literárias atraíram mais de sete mil pessoas

leitura e o gosto pelo livro.” Foram ainda promovidas várias outras ações destinadas a diferentes faixas etárias, bem como projetos para públicos-alvo específicos e cujos resultados positivos “também contribuem para confirmar o papel que a Biblioteca Municipal tem como epicentro cultural e literário, nomeadamente ao nível do incentivo à leitura e à promoção de autores.”

Mais de 48 mil e 900 pessoas usufruíram, em 2024, dos serviços que a Biblioteca Municipal disponibiliza



CANHOSO

CÂMARA LANÇA CONCURSO PARA OBRAS NA SEDE DA JUNTA

■ A Câmara da Covilhã já lançou o concurso para as obras de reparação do edifício da União de Freguesias de Covilhã/Canhoso, localizado no Canhoso, com um preço base de 95 mil euros, sendo que a apresentação de propostas pode ser feita até esta quinta-feira, 13.

Recorde-se que, face às más condições do edifício, o executivo liderado por Carlos Martins decidiu fechar o edifício, pelo que os munícipes que ali recorriam têm que agora tratar de alguns assuntos na Covilhã.

A CDU, em comunicado, diz que esse encerramento prejudica “gravemente a população, em especial a mais idosa, obrigada a deslocar-se à Covilhã para tratar de assuntos e, em especial, aceder a todo um conjunto de serviços de cuidados de enfermagem essenciais e que permitem uma maior

CDU quer saber se será alugado espaço alternativo ao edifício durante o período em que as obras decorrem

e melhor proximidade dos serviços de saúde a prestar à população.”

Em requerimento, o eleito da CDU naquela assembleia de freguesia, Miguel Fiadeiro avisa que, com os prazos do concurso, é previsível a conclusão da obra daqui a 90 dias, “contando que apareçam interessados e que as obras decorram sem constrangimentos.” E por isso questiona

se, face “à importância de continuar a assegurar a proximidade junto da população, nomeadamente da prestação de cuidados de enfermagem”, a Junta de Freguesia equaciona diligenciar junto da Câmara e/ou de outras instituições e de particulares, a cedência/aluguer de um espaço para assegurar a prestação de serviços, nomeadamente à população.”



PUBLICIDADE



EDITAL LOTE 4 TROÇO 0377

O Conselho Diretivo do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) torna público, ao abrigo da competência própria prevista no artigo 6.º do Decreto-Lei n.º 43/2019, de 29 de março, que:

1. Por despacho do Exmo. Senhor Secretário de Estado das Florestas n.º 630/2025, publicado na 2.ª série, Parte C do Diário da República n.º 9, de 14 de janeiro de 2025, foi declarada a utilidade pública, para fins de constituição de servidão administrativa, com caráter de urgência, de 170 prédios onde será implementada a rede primária de faixas de gestão de combustível.

2. Pelo presente Edital e outros que irão ser afixados nos lugares de estilo do município de Covilhã, na freguesia de Sobral de São Miguel e na União das Freguesias de Casegas e Ourondo, locais onde se situam os terrenos em causa ou estes têm a sua maior extensão, bem como da publicação deste em dois números seguidos de dois dos jornais da região, ficam os proprietários e demais interessados notificados do mencionado despacho, conforme assim dispõe o artigo 3.º, n.º 4 do Decreto-Lei n.º 15/2021, de 23 de fevereiro, a Lei n.º 5/2023, de 20 de janeiro, e o artigo 11.º, n.º 4 do Código das Expropriações.

3. Ficam ainda notificados, nos termos do artigo 35.º, n.º 1 do Código das Expropriações, de que a proposta indemnizatória do ICNF engloba todos os prejuízos decorrentes da constituição da servidão administrativa, podendo obter mais esclarecimentos sobre o processo, depois de agendamento prévio de reunião, junto dos serviços da sede do ICNF, sítos na Avenida Dr. Alfredo Magalhães Ramalho, 1, 1495-165 Algés, ou, alternativamente, através da linha SOS Ambiente, números 808 200 520 (custo de chamada local) ou 211 389 320, disponíveis todos os dias das 08h00 às 21h00.

4. Tendo em vista constituir a servidão administrativa por via amigável, o ICNF aguardará o prazo legal de 15 (quinze) dias a contar da publicação do presente edital para obter resposta dos proprietários e demais interessados à proposta feita, sendo que na falta do processo seguirá a via litigiosa ao abrigo do artigo 35.º, n.º 3 do Código das Expropriações.

5. Ficam, ainda, notificados de que, de acordo com o disposto no artigo 15.º, n.º 2 do Código das Expropriações, foi atribuído caráter urgente à constituição das servidões administrativas, o que autoriza o ICNF a tomar imediatamente posse administrativa dos terrenos a onerar com a servidão que permitirá executar a rede primária.

Lisboa, 13 de fevereiro de 2025

O Presidente do Conselho Diretivo
Nuno Miguel S. Banza

COVILHÃ



EM MARÇO

MÃO MORTA E THE LEGENDARY TIGERMAN NO TMC

ADIANO F. BORGES

Programação do próximo mês inclui música e teatro

Os concertos de Mão Morta (dia 15) e The Legendary Tigerman (dia 22) são dois dos principais destaques da programação do mês de março do Teatro Municipal da Covilhã (TMC), que inclui diversas sugestões nas áreas da música e teatro.

O mês começa com a atuação da banda Club Makumba, no dia 1, às 21:30, uma banda que nasce da união entre Tó Trips (guitarra), João Doce (bateria), Gonçalo Prazeres (saxofone) e Gonçalo Leonardo (baixo e contra-baixo), para “um exercício musical livre, espontâneo, experimental e tribalista” frisa o TMC. Segundo ele, os Club Makumba são “uma bandeira de resistência hasteada em costas mediterrânicas, livre de qualquer preconceito ou fronteira geográfica ou estilística. Um estreito de influências numa fusão de cartografias rock, guitarras das costas do Sul, ritmos quentes do norte de África, varridos por espíritos que vagueiam no ar e nas dunas do jazz, melodias e afinações antigas, que chegam até nós em tempestades de poeira elétrica”.

Depois, nos dias 6, 7 e 8, às 21:30, a companhia covilhanense de teatro ASTA- Teatro e Outras Artes apresenta a sua nova criação: “rosalía, cartografia de ásperas ortigas”.

A 15 do próximo mês, também às 21:30, a vez dos Mão Morta, uma das bandas mais icónicas do rock português, apresentarem o espetáculo “Viva la Muerte!”, onde as referências melódicas e harmónicas da música de intervenção portuguesa pré-25 de Abril “se cruzam com o rock e o experimentalismo próprio da sonoridade dos Mão Morta” explica o TMC. Um concerto ainda comemorativo dos 50 anos do 25 de Abril, mas também dos 40 anos de fundação dos Mão Morta. “Estes dois acontecimentos parecem independentes, mas sem o 25 de Abril, a liberdade e a democracia, provavelmente os Mão Morta nunca teriam existido. Numa época em que o perigo do regresso do fascismo se torna palpável, não apenas em Portugal, mas em todo o mundo democrático, os Mão Morta não podiam deixar de se manifestar e de denunciar o ar dos tempos” explica o TMC.

No dia 20 (à noite) acontece o concerto de Mano a Mano, projeto

musical dos guitarristas e irmãos André e Bruno Santos, que apresentam “Trilogia das Sombras”, espetáculo de abertura da 21ª edição do Festival Y – Festival de Artes Performativas, uma organização da Quarta Parede.

Já a 22, às 21h30, o TMC apresenta o concerto de The Legendary Tigerman, nome artístico do músico e compositor português Paulo Furtado. “Focado em ser um catalisador de música única e autêntica, The Legendary Tigerman é um dos principais nomes do Rock n’ Roll Europeu, renovando-se a cada disco com criatividade e inovação” garante o TMC.

A 28 e 29 do próximo mês é o teatro o principal destaque da sala de espetáculos da cidade, com o

Mão Morta evocam, na Covilhã, o 25 de Abril, e os seus 40 anos de carreira

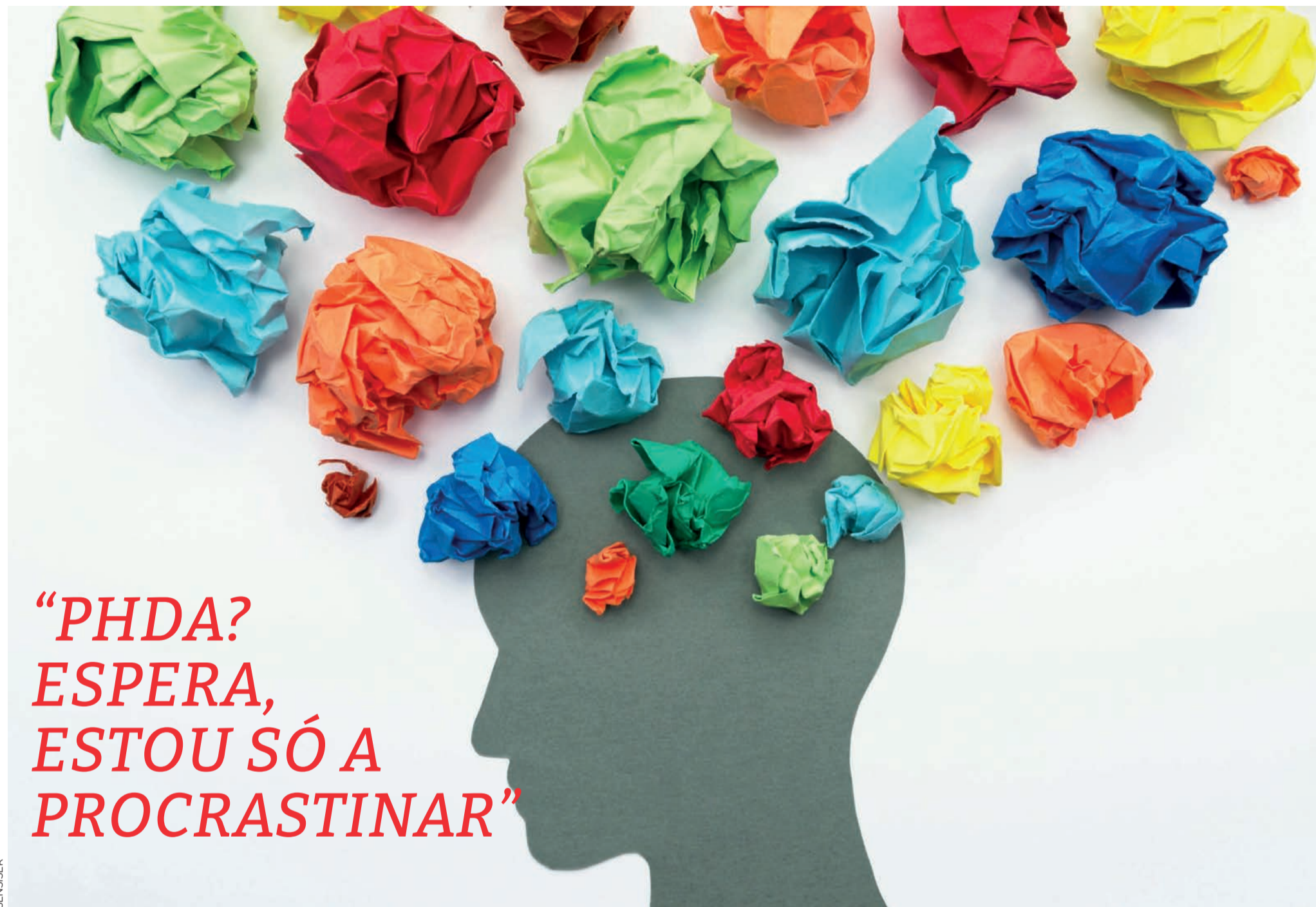
regresso do Teatro Nacional D. Maria II (TNDMII), que apresenta “Quis Saber Quem Sou – Um Concerto Teatral”, de Pedro Penim. No primeiro dia, acontece uma sessão exclusiva para alunos das escolas do concelho da Covilhã. No sábado, 29, às 21h30, tem lugar a sessão aberta ao público em geral.

“Quis saber quem sou” foi a primeira frase de pendor revolucionário do início da democracia em Portugal, ouvida ainda a 24 de abril de 1974, às 22 horas e 55 minutos, nas ondas dos Emissores Associados. O primeiro verso da canção “E Depois do Adeus”, cantado por Paulo de Carvalho, marca o momento histórico do arranque da revolução, tornando o que era pouco mais do que uma canção de amor, num símbolo da liberdade. Este espetáculo pretende revisitar as canções da revolução, as palavras de ordem, as cantigas que são armas, “mas também as histórias pessoais das gerações que fizeram o 25 de Abril”.

Os bilhetes para os espetáculos de março estão já disponíveis na bilheteira do TMC, na Ticketline e na Worten.

Teatro Nacional D. Maria II regressa à Covilhã dias 28 e 29 de março

OPINIÃO



“PHDA? ESPERA, ESTOU SÓ A PROCRASTINAR”

SENSISER

**MARGARIDA REIS/
MARIA MONTEIRO***

Quanto de nós não nos conseguimos concentrar e deixamos obrigações para depois? Quanto de nós nos justificamos com “eu trabalho melhor sob pressão”? A procrastinação é um fenómeno intrigante e paradoxal que, apesar de tão comum, carrega uma complexidade psicológica profunda. Na sua essência é o ato de adiar ou evitar tarefas, mesmo tendo consciência que daí podem advir consequências negativas. É o “começo a limpar a casa depois deste episódio... depois deste...”.

A grande novidade é: todos procrastinamos. Mas ter Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção, mais comumente referido como PHDA, é diferente. Se observarmos um único comportamento associado a PHDA, isoladamente, é algo que pode acontecer a qualquer pessoa. PHDA começa quando vários tipos desses comportamentos ocorrem repetidamente, e interferem no dia a dia de quem

tem esta condição. É uma condição neuropsiquiátrica que afeta crianças e adultos e pode impactar significativamente a vida académica, profissional e social dos indivíduos.

A PDAH manifesta-se por meio de dois conjuntos principais de sintomas: desatenção e hiperatividade/impulsividade, que podem ocorrer de forma isolada ou combinada. Assim, pessoas com PDAH podem apresentar dificuldade em manter o foco, distrair-se facilmente da tarefa em mão e ter a tendência para a desorganização. Amiúde experienciam uma inquietação constante, dificuldade em permanecer sentado e até comportamentos impulsivos, como interrupções frequentes em conversas ou decisões menos ponderadas.

O testemunho anónimo de uma colega diagnosticada elucida-nos: “Em primeiro lugar, o mais importante é perceber que cada pessoa tem a sua experiência e vivência com esta condição. Nem toda a gente apresenta os mesmos sintomas. Durante todo o meu percurso escolar antes do ensino superior vivi

com PHDA não diagnosticada. Sempre tive que trabalhar o dobro que os meus colegas para alcançar resultados parecidos... Com o diagnóstico de PHDA, comecei a aceitar que não faz mal ter ajuda nas minhas batalhas. Assim, com 20 anos, comecei uma medicação específica para o PHDA, Elvanse, e monitorização psicológica e psiquiátrica.”

Ou seja, existe uma solução. A terapia comportamental e farmacológica permite a muitas pessoas com PDAH levar vidas produtivas e satisfatórias. É crucial apoiar e aumentar a consciencialização sobre a PDAH, permitindo que indivíduos com a perturbação alcancem o seu potencial máximo. E talvez convém parar de banalizar o “tenho PHDA, fiz um daqueles testes da internet”.

***Texto ao abrigo da colaboração entre o NC e Fusão UBI**

OPINIÃO

TERTÚLIA SOBRE O SNS: UMA MARCA DOS 50 ANOS DE ABRIL

ANTÓNIO RODRIGUES DE ASSUNÇÃO
PROFESSOR



Com o Salão Nobre dos Paços do Concelho muito bem composto, teve lugar no passado dia 1 de Fevereiro uma Tertúlia subordinada ao tema: “Serviço Nacional de Saúde (SNS)- Pilar da Democracia”.

O painel de oradores não podia ser melhor: a enfermeira Maria Augusta Sousa e antiga Bastonária da Ordem dos Enfermeiros; o Bastonário da Ordem dos Médicos, doutor Carlos Cortes e o doutor João Pedroso de Lima, médico especialista em Medicina Nuclear e membro da Comissão Nacional para a Humanização dos Cuidados de Saúde do SNS.

De imediato se pode afirmar que, no final dos trabalhos, o sentimento que reinava no Salão Nobre era de evidente satisfação e até de emoção, entre todos os que, não arredando pé, escutaram atentamente as mensagens multifacetadas dos três oradores.

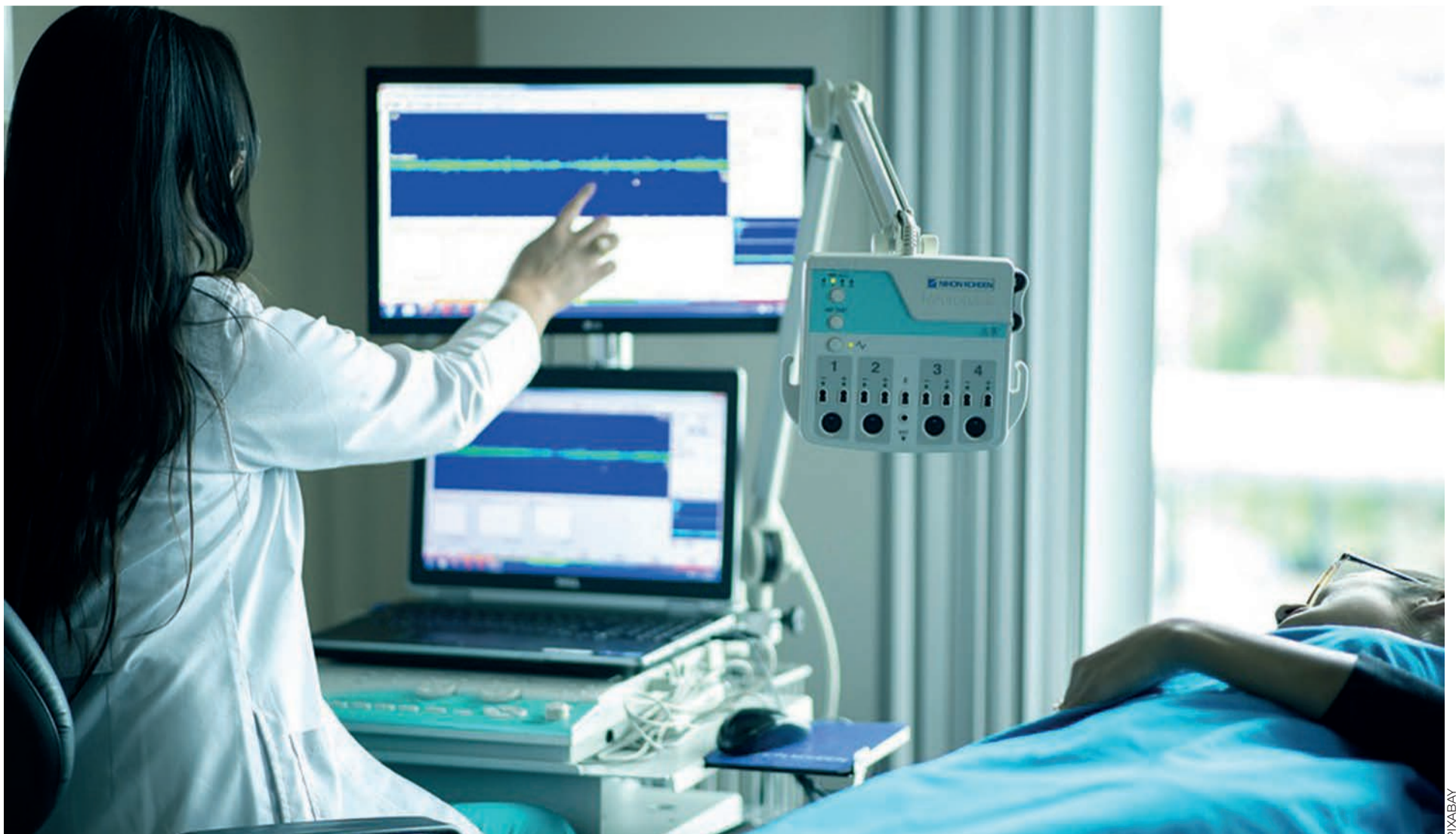
Da senhora enfermeira Maria Augusta, ouvimos o claro e muito concreto esclarecimento acerca do significado da expressão, muito feliz, atribuída ao SNS como “Pilar da Democracia”. Todos compreendemos a “aula” da oradora, sobretudo nos seus apelos para que estejamos prontos para, se necessário, deixarmos o nosso conforto para nos levantarmos em defesa do nosso Serviço de Nacional de Saúde. É que, muito ao contrário do que muitos de nós possam pensar, o SNS, tal como a Democracia, a Escola Pública e a Segurança Social, não estão historicamente assegurados. Antes, como ali foi afirmado, tanto o Estados Social como a própria Democracia “estão sob ataque”. Aliás, o próprio SNS, logo à sua nascença, em 1979, foi votado desfavoravelmente na Assembleia da República pelos grupos parlamentares do PSD e do CDS. E hoje, quando comemoramos os 50 anos do 25 de Abril, andam abutres pelos ares, que esvoaçam gulosamente em torno dos diversos “bolos” e promessas de pingues negócios com a Saúde, a Escola Pública e o Sistema Previdencial.

Cabe aqui dizer, com plena satisfação e alegria, que os três oradores não se limitaram a expor os seus pontos de vista: todos reafirmaram também

a sua prontidão para se levantarem e se colocarem ao lado da maioria que não quer o fim dos três Pilares da nossa Democracia, antes pelo contrário, desejam e exigem o seu reforço constante, em recursos financeiros e humanos e numa gestão clarividente, cuidada e virada para as pessoas e o bem comum.

Foi bom escutar as palavras do senhor Bastonário da Ordem dos Médicos e também a defesa dos princípios do humanismo nos cuidados de saúde por parte do doutor João Pedroso Lima.

Com efeito, os tempos que atravessamos são se prestam nada a descuidados e muito menos à indiferença, que podem ser fatais. Temos de ter bem presente que o futuro não está escrito. E mais: esse futuro ou será escrito por todos nós, juntos e coesos, ou por aqueles que, indiferentes à sorte dos desprotegidos, manobram na sombra em prol de sinistros negócios em torno daquilo que é de toda a comunidade. Temos de ser nós, todos juntos, a escrever esse futuro. A nossa geração, da qual faço parte, tem o dever histórico de se mobilizar não só por si mas também pelas futuras gerações. Talvez seja esse, aliás, o seu último combate. A barbárie não vai triunfar!



REGIÃO



Obra, que está a concurso, vai custar cerca de 3,4 milhões de euros

TRANCOSO

UBI PROJETA MUSEU EM ANTIGO PALÁCIO DUCAL

Obra, que está a concurso, foi projetada por docentes do Departamento de Engenharia Civil e Arquitetura da academia covilhanense

O concurso público está aberto até final do mês e visa a reabilitação do antigo Palácio Ducal de Trancoso. A obra, tem um custo estimado de 3,4 milhões de euros. E o projeto foi concebido pelo Departamento de Engenharia Civil e Arquitetura da Universidade da Beira Interior (UBI). Trancoso, cidade do distrito da Guarda, vai avançar para a construção do Museu da Cidade, que tem, na sua conceção, um projeto elaborado na UBI.

A equipa de arquitetos e docentes da academia envolveu Jorge Marum (coordenador), Fernando

Diniz, Miguel Santiago e Rogério Galante. E o trabalho foi desenvolvido após o estabelecimento de um protocolo entre a UBI e a autarquia, em 2018. O Museu ficará instalado no Solar dos Costas, Lopes e Tavares, também conhecido por Palácio Ducal. Datado de finais do século XVIII, foi adquirido pela autarquia liderada por Amílcar Salvador, em 2014. O espaço terá áreas para exposições (temporárias e permanentes), sala polivalente com capacidade de 250 lugares, áreas de apoio, zona de trabalho para o arquivo municipal e o serviço de arqueologia. Prevê-se a inclusão de conteúdos interativos sobre as Bodas Reais de D. Dinis e Isabel de Aragão e a Batalha de Trancoso de 1385, com a exposição de achados arqueológicos desse momento histórico. Incluirá ainda locais dedicados à pintora Eduarda Lapa e ao artista plástico Albuquerque

Mendes, ambos naturais de Trancoso. A UBI, em comunicado, salienta que esta ligação à autarquia de Trancoso é “um dos exemplos de como o conhecimento existente na academia pode ser aplicado no desenvolvimento da região, neste particular, através do apoio especializado à recuperação urbana e criação de um equipamento cultural com um importante papel na economia, através do turismo.”

“Estamos muito satisfeitos, porque conseguimos concretizar um sonho que já vem de há alguns anos. É uma obra de grande importância para Trancoso e estruturante para o futuro e a atratividade da cidade”, afirma Amílcar Salvador, presidente do município, citado pela agência Lusa. O autarca lembra “o muito trabalho para elaborar o projeto, consolidar a estrutura e criar condições para agora lançar a obra, que “vai dar origem a um polo de cultura num dos centros históricos mais expressivos do país”. A obra será financiada no âmbito do pacto da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela (CIMBSE).

Projeto visa requalificar o antigo Palácio Ducal da cidade

BREVES

AUTARCA DE PINHEL NA TURISMO DO CENTRO

■ O presidente da Câmara de Pinhel, Rui Ventura, pode vir a ser o escolhido para presidente da Entidade Regional de Turismo do Centro de Portugal, cargo assumido interinamente por Anabela Freitas após a morte, em dezembro, de Raul Almeida. A notícia foi avançada pelo Diário de Coimbra, que diz que a aposta do autarca pinhelense no turismo o coloca em boa posição para ser eleito para o cargo nas eleições de 27 de março.

CRIMINALIDADE BAIXA EM CASTELO BRANCO

■ A criminalidade baixou 10,2% em Castelo Branco em 2024. Os dados foram revelados na primeira reunião deste ano do Conselho Municipal de Segurança e assentam em números da PSP e GNR. Segundo a Câmara, os crimes registados pela GNR baixaram 5,8%, havendo uma redução de 42 crimes, de 724 em 2023 para 682 em 2024. Os crimes registados pela PSP baixaram 13,1%, havendo uma redução de 147 crimes, de 1.126 em 2023 para 979 em 2024.

FESTIVAL DA CAÇA E GASTRONOMIA NAS TERMAS DE MONFORTINHO

■ As Termas de Monfortinho são palco, entre sexta-feira e domingo, do Festival da Caça e Gastronomia. O programa inclui tasquinhas e restaurantes, feira de artigos cinegéticos, produtos regionais, atividades culturais, um colóquio sobre sustentabilidade, uma montaria, uma jornada de caça ao tordo e momentos de convívio, entre outros.

REGIÃO

CASTELO BRANCO

DOIS ANTIGOS EDIFÍCIOS DO CENTRO HISTÓRICO VIRAM ESCOLA DE CHEFS

Projeto, financiado pelo Portugal 2020, representa um investimento de 2,5 milhões de euros

Dois antigos edifícios, um deles do século XVII e que se encontra “em avançado estado de degradação”, localizados em pleno Centro Histórico de Castelo Branco, vão ser reabilitados e requalificados para ali ser criada uma Escola de Chefs.

O projeto, da responsabilidade da Câmara de Castelo Branco, surge nas

ruas de Santa Maria e Rua do Saco, representa um investimento de 2,5 milhões de euros (com financiamento do programa Portugal 2030) e surge com o intuito de valorizar a promoção turística ao nível da gastronomia. “Esta infraestrutura, com espaço de restaurante aberto ao público, vai também criar novas oportunidades e novas mobilidades, trazendo mais jovens e mais pessoas à cidade, contribuindo para rejuvenescer o Centro Histórico” assegura a Câmara, em comunicado. Onde adianta que a criação de um centro de estudos gastronómicos pretende “colmatar uma lacuna na formação de pessoas ligadas à área de gastronomia, nomeadamente cozinha, restauração e serviço de mesa”.

As obras já se iniciaram e prevê-se que as mesmas estejam concluídas dentro de dois anos.

A autarquia adianta que será feita uma “total requalificação” dos edifícios, incluindo todas as coberturas

e pavimentos nos pisos superiores, com respeito integral do Plano de Pormenor da Zona Histórica, e que serão mantidas as características visuais das fachadas e das paredes de alvenaria de pedra, em granito e xisto (muralhas), “preservando a sua autenticidade, tendo em conta o contexto de património arquitetónico em que estão inseridas”.

Além das salas de aula, equipadas para ensino teórico e prático, haverá áreas de estudo, despensas de apoio, espaços de estar, pátio, esplanada, cozinha de aprendizagem e restaurante. “Sendo a Beira Baixa um território fértil em produtos endógenos, como os cogumelos, o queijo, o azeite e o vinho, e repleto de pratos típicos

São dois os edifícios, devolutos, que serão recuperados para criar a escola

e de doçaria tradicional, a Escola de Chefs afigura-se como um patamar de valorização desta gastronomia” frisa a Câmara.

As instalações contarão com um restaurante que “complementa as oportunidades de aprendizagem dos alunos, em contexto real e prático, ao mesmo tempo que permitirá aos visitantes uma descoberta sensorial e degustativa das iguarias ali confeccionadas”.

O projeto contempla ainda, a preservação de um espaço museológico existente, que poderá funcionar como local de eventos, tais como provas de vinho, provas de degustação, pequenas conferências e entregas de diplomas no fim do curso.



Espaço, de aprendizagem, contará com restaurante aberto ao público

BEIRAS E SERRA DA ESTRELA

CARTAS EDUCATIVAS E SOCIAIS PARA UNIR A REGIÃO EM REDE

■ Planear e organizar a região em rede. São estes alguns dos objetivos das cartas educativas e sociais que a Comunidade Intermunicipal da Região Beiras e Serra da Estrela (CIMRBSE) apresentam hoje, quinta-feira, 13, às 10 horas, e às 15, na sua sede social, na Guarda.

A Carta Educativa Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela é um instrumento “estratégico fundamental para o planeamento e organização

da rede educativa da região.” Este documento, segundo a CIMRBSE, permite uma análise “aprofundada das necessidades e desafios da educação no território intermunicipal e, acima de tudo, contribui para a definição de políticas públicas eficazes que promovam um ensino de qualidade e equitativo.” Além disso, a Carta Educativa Intermunicipal orienta a tomada de decisões sobre “a distribuição de equipamentos

escolares, a reorganização da rede educativa e a definição de estratégias para a melhoria das condições de ensino e aprendizagem.”

Já Carta Social Intermunicipal, que é apresentada de tarde, é um documento que “sistematiza e avalia a oferta e procura dos equipamentos e serviços sociais existentes na região e permite um diagnóstico aprofundado das necessidades sociais do território.” Segundo esta entidade, esta é uma ferramenta que auxilia na definição de políticas sociais mais ajustadas à realidade local e promove o desenvolvimento sustentável e a inclusão social. “A Carta Social Intermunicipal possibilita ainda a articulação entre entidades públicas e privadas para a criação de respostas sociais mais eficazes, garantindo um melhor apoio às populações mais vulneráveis” garante.



Planear a região em rede, nos domínios educativos e sociais, é o objetivo

GRANDE TEMA

RESIDENTES FARMACÊUTICOS

APRENDIZES
DE GUARDIÕES
DA SAÚDE

Na ULS da Cova da Beira há cinco farmacêuticos a fazerem a especialidade em farmácia hospitalar e duas em análises clínicas, num percurso equivalente ao internato médico

ANA RIBEIRO RODRIGUES

Moldar terapêuticas e ajustar dosagens, para reduzir a possibilidade de errar no tratamento, ou investigar amostras biológicas para ajudar a diagnosticar doenças e guiar o médico no tratamento mais preciso são tarefas dos farmacêuticos em ambiente hospitalar. Um trabalho maioritariamente invisível aos olhos do público, mas essencial nas dinâmicas de um hospital.

Na Unidade Local de Saúde (ULS) da Cova da Beira há 14 farmacêuticos especialistas, um número insuficiente para as necessidades, mas há mais sete num processo formativo que dura quatro anos, cinco em farmácia hospitalar e duas em análises clínicas. São os residentes farmacêuticos, o equivalente aos internos de medicina, que fazem um percurso evolutivo e tutelado.

“A residência farmacêutica é o período formativo pós-graduado necessário em Portugal para se tornar especialista nestas áreas e para exercer em ambiente hospitalar”, explica João Ribeiro, especialista na ULSCB

e presidente do conselho da especialidade em farmácia hospitalar da Ordem dos Farmacêuticos.

Sentado a uma secretaria na área de ambulatório, onde doentes com patologia crónica vão com periodicidade buscar a medicação e ter consultas farmacêuticas, Diego Pettonosso, 28 anos, formou-se no Porto, trabalhava em Lisboa na venda ao público, numa farmácia, e escolheu a Covilhã porque procurava “uma mudança de estilo de vida”, numa cidade mais pequena, para voltar a estudar e fazer a especialidade, para progredir na carreira.

Nascido em São Paulo, no Brasil, sempre gostou de saúde e de química e foi em Ciências Farmacêuticas, um curso “muito abrangente”, que encontrou a rota para o futuro.

Há poucos dias ao serviço, vê a entrada no Hospital da Covilhã como “uma oportunidade de mudança” e “é em ambiente hospitalar” que se imagina a trabalhar.

Aqui, vai começar a tratar dos processos logísticos do medicamento, da contratação pública, aquisição de medicamentos, a armazenar, organizá-los e distribuí-los dentro do hospital, depois a envolver-se nas equipas clínicas, para participar na decisão terapêutica, que medicação usar e como, que dosagem, verificar e validar prescrições médicas, antes de serem administradas pela enfermagem. Um caminho progressivo e



acompanhado, de quatro anos.

Os médicos fazem o doseamento, os farmacêuticos o ajuste. Propõem o alargamento do intervalo da medicação, a diminuição da dosagem, para que o medicamento esteja sempre dentro do nível terapêutico, mas nunca do nível tóxico, pormenoriza João Ribeiro. O clínico pode aceitar ou não a sugestão, mas compete aos farmacêuticos preparar a medicação e enviá-la para os serviços.

Com a ausência temporária de

alguns profissionais, a ULS está “absolutamente fragilizada” no número de especialistas e não é fácil preencher as vagas que vão abrindo. “Não há especialistas e os que há neste momento estão todos a trabalhar”, vinca João Ribeiro, que vê na formação de residentes a via para reforçar o número de farmacêuticos no Serviço Nacional de Saúde.

Na sala de validação, onde se olha para o preço dos medicamentos, Beatriz Xavier, natural da Covilhã, no primeiro ano da residência, e Patrícia Ramalha, do Fundão, no segundo ano de formação da especialidade, fazem parte dessa equipa de orientandos, que se espera venham no futuro a colmatar as necessidades.

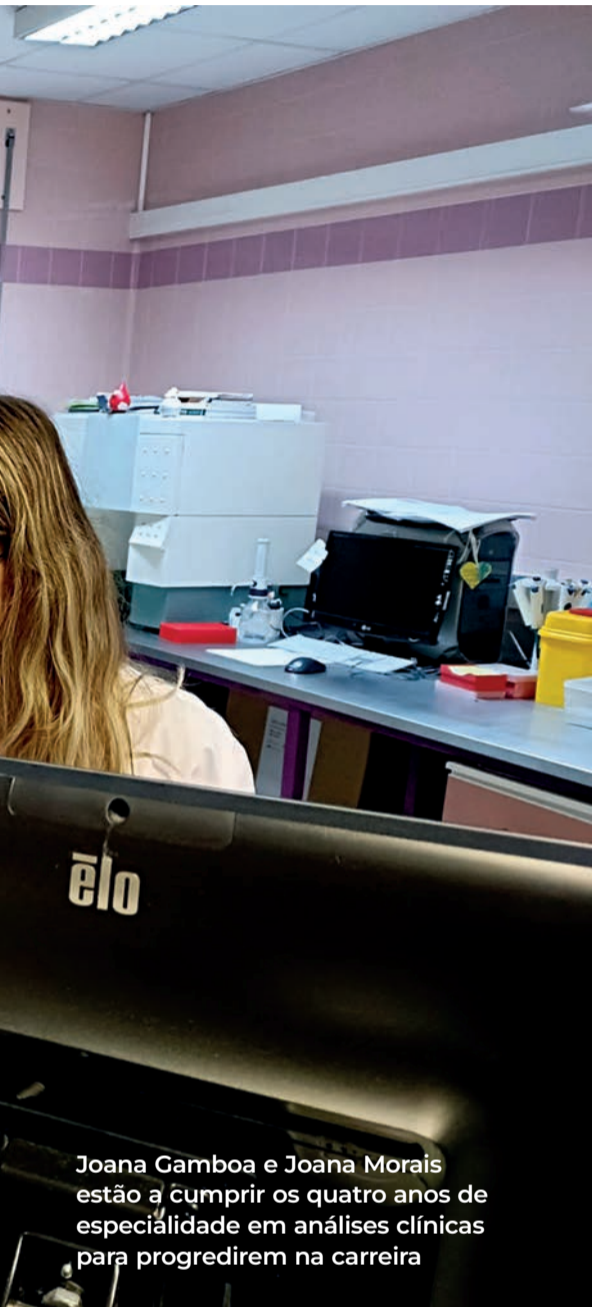
“A entrada massiva de residentes vai dar frutos no futuro. Nós precisamos muito de especialistas”, refere João Ribeiro.

A existência do curso de Ciências Farmacêuticas na Universidade da Beira Interior acaba por ter uma ligação à procura de vagas nacionais que abrem na ULS Cova da Beira, uma vez



“Não há especialistas e, os que há neste momento, estão todos a trabalhar”

GRANDE TEMA



Joana Gamboa e Joana Morais estão a cumprir os quatro anos de especialidade em análises clínicas para progredirem na carreira

ANA RIBEIRO RODRIGUES

Estudou em Salamanca, em Coimbra, fez uma graduação em toxicologia clínica, era técnica superior na ULS Guarda e candidatou-se à residência farmacêutica para evoluir na carreira. No laboratório trata das amostras com pedidos de análises, garante que os equipamentos estão calibrados, que a amostra é íntegra, decifra sinais ocultos na urina, no sangue, nos tecidos, para ajudar a diagnosticar doenças e guiar os médicos no tratamento mais preciso.

“Temos de dar ao médico o resultado mais credível, que corresponde à realidade, porque toma decisões clínicas em função dos resultados que lhes enviamos”, menciona Joana Morais, alta, de bata branca, credencial ao peito e, entre equipamentos alinhados, é uma decifradora de enigmas à escala microscópica, à medida que analisa cada pedaço de material biológico à espera de ser lido e trazido da invisibilidade para um mapa de dados concretos.

Outra tarefa é comunicar, quando detetados, valores críticos, que poem em risco a vida do doente, para que sejam tomadas decisões e medidas.

Anualmente entram nos hospitais cerca de 140 residentes. Desde 2023, quando a ULS Cova da Beira passou a ter idoneidade para as especialidades de análises clínicas e de farmácia hospitalar, tem havido sempre candidatos. Segundo Olímpia Fonseca, diretora do serviço, neste momento

as vagas estão ajustadas à realidade, tendo em conta que é necessário orientar.

Os especialistas no serviço farmacêutico são dez e quatro no laboratório de análises clínicas. Poucos para tudo o que se ambiciona fazer.

Segundo João Ribeiro, é necessário pelo menos mais um farmacêutico para cada centro de saúde da ULS, para poderem ser feitas consultas farmacêuticas e trabalhar a prevenção, abraçar a área clínica. Fazer consultas de prescrição e de reconciliação terapêutica, tendo em conta a população envelhecida, muitas vezes a tomar muita medicação. Ter um farmacêutico de família. Uma área que poderia libertar médicos.

“Mas há muito além disso. Para reforçar a nossa linha de produção temos de ter mais farmacêuticos especialistas e mais técnicos”, preconiza João Ribeiro, segundo o qual a ULS Cova da Beira “tem uma cultura muito grande de segurança” e os profissionais da área garantem que “os medicamentos chegam em condições” e garantem “confiança no circuito da distribuição”.

O especialista frisa que a experiência lhe diz que o acompanhamento de especialistas farmacêuticos nos hospitais tem uma relação direta com a adequação dos medicamentos. “Nunca se consegue atingir a taxa de erro zero, mas, não havendo farmacêuticos, a taxa de erro de medicação

é muito, muito superior”, salienta.

De passagem pela câmara frigorífica e pela sala de preparação de citotóxicos, João Ribeiro para na zona onde se veem justificações individuais, para autorização prévia da Comissão de Farmácia para a aquisição de medicação, uma vez que nem tudo o que está autorizado para uso é financiado e é necessário pôr tudo em equação.

Por mês, a despesa da ULS com medicamentos é de 1,2 milhões de euros e há tratamentos dispendiosos.

O mais caro, para o tratamento de um tipo de mieloma, implica um investimento de 23 mil euros no primeiro e outro tanto no segundo ciclo. O tratamento da hepatite C, entre um a três meses, custa ao SNS seis mil euros. Um doente com esclerose toma medicamentos no valor mensal entre três e quatro mil euros.

As prescrições médicas devem ser previamente verificadas por um farmacêutico especialista no hospital, transformando cada dose num passo seguro no tratamento. No laboratório, os analistas tentam revelar patologias, permitindo que os médicos escrevam o próximo capítulo da terapêutica.

Enquanto os primeiros ajustam a medicação, os segundos desvendam a doença, dois processos no compromisso com a saúde, que sete farmacêuticos residentes abraçaram na Covilhã.

que vários residentes são formados na UBI.

De bata, luvas e junto aos equipamentos onde se fazem hemogramas, análises bioquímicas, estudo da distribuição nas células sanguíneas ou contagem de células, Joana Gamboa, 27 anos, natural de Pera-boia, é um desses casos. Trabalhava numa farmácia comunitária no Ferro, tirou o curso na UBI, queria experimentar uma área nova e a ULS Cova da Beira foi a primeira opção quando fez a prova de ingresso da Administração Central do Sistema de Saúde. O fator casa pesou, mas também ser um hospital com o qual estava familiarizada e onde “os serviços estão interligados”.

Joana Morais, 31 anos, é a outra farmacêutica residente em análises clínicas, uma vertente com menos procura. Está no terceiro ano e a Covilhã é “uma mais-valia” pela proximidade com a Guarda, de onde é natural, além de ser “um hospital do interior que tem muitas valências, como a medicina reprodutiva”.



Farmacêuticos especialistas reduzem possibilidade de erro no tratamento dos utentes

ANA RIBEIRO RODRIGUES

PENAMACOR

FORMAÇÃO

ENSINAR NAS FREGUESIAS A CUIDAR DE IDOSOS E PESSOAS NOS PALIATIVOS

Sessões são dinamizadas pela Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Terras do Lince

A história e evolução dos cuidados paliativos, os seus princípios e filosofia, o controlo de sintomas, a comunicação, o apoio à família e o fim de vida

são temas a desenvolver nas sessões formativas sobre este tipo de cuidados que vão decorrer, durante todo o mês de março, em todas as freguesias do concelho de Penamacor. Uma ação desenvolvida pela Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Terras do Lince-Raia Quente, com o apoio das juntas de freguesia e centros de dia locais,

que visam a sensibilização e capacitação comunitária face a esta realidade.

Além deste tema, também a saúde nas pessoas idosas será objeto de formação, com ações sobre as quedas nos idosos, a associações medicamentosas, a atividade física, o regime terapêutico, a alimentação saudável, cuidados a ter com o sol, ou a hipertensão.



Como lidar com idosos ou pessoas com doenças terminais é um dos objetivos da ação

PIXABAY



CMP

Formandos aprenderam a construir instrumentos como o adufe, a gaita ou o pífaru

OFICINAS DE INSTRUMENTOS

FORAM 15 OS QUE APRENDERAM A CONSTRUIR

■ Foram 15 os formandos que participaram, nos dias 2 e 3 deste mês, em duas oficinas de construção de instrumentos tradicionais, promovidas pela Câmara de Penamacor, em colaboração com o projeto “A Música Portuguesa a Gostar dela Própria”, Academia de Música e Dança do Fundão (Polo de Penamacor (e demais associações culturais do concelho.

A ação, que decorreu no antigo externato de Nossa Senhora do Incenso, foi coordenada por António Supico e teve como objetivo “desenvolver e recriar a construção de instrumentos tradicionais relacionados com o território da raia de Penamacor – o adufe, a gaita (palheta) e o pífaru –, reconvertendo os ciclos de perda de memória coletiva do modo de construção e de práticas destes símbolos de identidade cultural.”

Ministradas por formadores especializados, as oficinas surgiram no âmbito de uma candidatura à DGArtes do projeto “Uma Cura na Raia”.



Formandos aprenderam a construir instrumentos como o adufe, a gaita ou o pífaru

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

INCUBADORA RECEBEU SESSÕES

■ O auditório da Incubadora de Valorização de Recursos Endógenos recebeu, na quinta-feira, 6, e no sábado, 8, três sessões da formação de

tecnologia “Introdução à Inteligência Artificial”. Uma iniciativa organizada pelo Paradoxo Futurista, em parceria com o Município de Penamacor.

DR

BELMONTE

SERRA DA ESPERANÇA

ABRIGOS INSPIRADOS EM “CHOÇAS” DE PASTORES SÃO CONVITE AO REFÚGIO

Sem televisão e com acesso apenas em jipe 4x4, os três abrigos de montanha criados na Serra da Esperança convidam casais a isolarem-se na natureza

JOÃO ALVES

Quem circula na nacional 18, vindo da Covilhã, se olhar para a Serra da Esperança, em Belmonte, verá que surgiram três construções, numa espécie de V invertido, a fazerem lembrar uma tenda de campismo, e instalados entre grandes pedras de granito, longe de tudo e todos. Tratam-se de abrigos de montanha, a nova aposta da Turiesperanza, empresa proprietária do TheVagar (projeto de turismo rural localizado na antiga Casa da Chandeirinha), que devem abrir este mês, embora já não na data inicial expectável, esta sexta-feira, 14, Dia dos Namorados, face a “alguns atrasos que surgiram”.

“Era para aí que tínhamos apontado. Já temos muitas reservas para março e já contamos inclusive com lista de espera” explica ao NC Marta Domingos, empresária, que com o marido, André, gere todos estes empreendimentos turísticos localizados em Belmonte.

Tratam-se de três abrigos, inspirados nas tradicionais “choças” dos pastores, e que “homenageiam a arquitetura e a cultura da região”, utilizando materiais autênticos, “que asseguram uma perfeita harmonia com a paisagem circundante e conferem ao projeto um sentido de pertença” frisa a empresa. Um investimento na casa dos 350 mil euros, com fundos próprios, embora esteja ainda pendente uma candidatura a apoios efetuada junto da RUDE, associação de desenvolvimento local. “Vamos ver o que é disponibilizado” frisa Marta, que revela que construir aquelas estruturas em plena serra, a 700 metros de altitude, num local apenas acessível de jipe 4x4, não foi fácil. “Foi difícil, até no que diz respeito às infraestruturas básicas, como a eletricidade. Foi tudo montado lá, mas este era um projeto



Abrigos de Montanha ainda não abriram, mas já há lista de espera

no qual já trabalhávamos há cinco anos, que teve que passar pelo crivo e avaliação de muitas entidades” explica Marta, garantindo que todos os licenciamentos necessários, para construir no meio da natureza, foram obtidos.

Para beneficiar de uma “experiência sensorial única, onde o isolamento e a serenidade do ambiente natural convidam à introspeção e à reconexão com o que realmente importa”, os clientes têm que ir, ou a pé, pelos trilhos, ou num jipe que os transporta da “casa mãe”, a antiga Chandeirinha, até lá. Uma aventura para quem valoriza a paz e o silêncio como luxo. “Há cada vez mais pessoas a procurarem este tipo de oferta. Pessoas que vivem nas grandes cidades, no meio do trânsito, do stress, que procuram um refúgio” explica Marta, lembrando que estes abrigos são também um convite ao abrandar, ao viver sem pressa, conceito defendido no TheVagar. Aliás, as estruturas estão separadas, por si, numa distância considerável, de forma a assegurar total privacidade aos hóspedes. “Faz todo o sentido que assim seja.

Existem diversos glampings em que os mesmos estão quase lado a lado, mas a nós, o que nos pedem, é este distanciamento” frisa.

Estes três alojamentos têm algumas particularidades. Além de estarem em zona isolada, são apenas destinados a adultos, e têm quase total ausência de tecnologia. Existe rede WiFi, eletricidade e água, mas televisão, por exemplo, não entra. “Primeiro estranha-se, mas depois entranha-se. Há muita gente a procurar isto. Casais, com filhos, que têm a primeira escapadinha romântica em casal depois de muitos anos sempre a priorizarem os filhos” conta Marta. Abrigos criados “especificamente a pensar em quem procura tranquilidade, privacidade e uma profunda conexão com a natureza” e que está em sintonia com “as expectativas de muitos dos hóspedes que têm passado pelo TheVagar, nomeadamente casais que procuram escapadinhas, ou amigos à procura de fugir à rotina do dia a dia.” Pais que, “apesar de adorarem viajar com a sua família, sentem a

Os três abrigos, a 700 metros de altitude e colocados por entre pedras de granito, só são acessíveis em jipe 4x4

necessidade de se permitirem viver momentos de descanso e cuidado pessoal, essenciais para a saúde mental e o bem-estar” frisa a empresa, que diz receber frequentemente “relatos de cansaço extremo, o que reforça a importância de criar espaços onde as pessoas possam simplesmente desacelerar. A experiência nos abrigos foi desenhada a pensar neste nicho específico e de forma a elevar a oferta que já disponibilizamos na casa-mãe.”

No futuro, numa propriedade com 245 hectares, a possibilidade de crescer “de forma sustentável” é real, pelo que surgirem novos abrigos é uma hipótese. No entanto, “queremos, acima de tudo, privilegiar a qualidade, privacidade e exclusividade da nossa oferta. As nossas decisões são tomadas cuidadosamente, sempre com foco na experiência dos nossos hóspedes” frisa a empresa. Para já, existem estes três. Uma noite custa partir de 260 euros e inclui pequeno-almoço e transfer em jipe entre a casa-mãe e os abrigos. A ocupação máxima é de duas pessoas por abrigo.

MANTEIGAS

PROJETO CONJUNTO COM A GUARDA

TRILHOS ECOLÓGICOS PARA VALORIZAR O RIO ZÊZERE



Trilho entre Manteigas e Valhelhas, junto ao Zêzere, vai ser criado

Iniciativa, que junta as duas autarquias, prevê criação de percursos pedestres nas margens do rio, num troço de 25 quilómetros

JOÃO ALVES

São 17 quilómetros no concelho de Manteigas e oito no da Guarda. As duas autarquias apresentaram recentemente à Agência Portuguesa do Ambiente (APA), um projeto conjunto que prevê a criação de trilhos ecológicos ao longo das margens do Rio Zêzere, num percurso total de 25 quilómetros, e que segundo a autarquia manteiguense “representa uma oportunidade única de conciliação entre a

conservação e o turismo sustentável.”

O tema foi debatido na última reunião do executivo, realizado no dia 3, com o presidente da Câmara, Flávio Massano, a mostrar-se esperançoso que o mesmo possa ser aprovado contribuindo para a preservação da biodiversidade aliada ao turismo. “Não é nada artificial, não se trata de nenhum passadiço, mas sim trilhos ecológicos que permitirão às pessoas caminhar junto ao rio. Um percurso entre o Viveiro das trutas e a ponte Filipina de Valhelhas” explica o autarca, que acredita que esta ideia “tem pernas para andar”.

Confrontado pelo vereador do PS, Tomé Branco, se este projeto não colide com a já implementada, há muitos anos, Grande Rota do Zêzere (que passa por 13 diferentes concelhos), o

autarca disse que apesar de alguns trajetos “poderem confluir” se trata de um projeto “diferente”. “Esta é mesmo junto ao rio, a outra não. Aliás, a rota do Zêzere está muito maltratada, está tudo um pouco ao abandono. Nós (portugueses) somos muito bons a construir, mas muito maus a manter” reconhece o autarca, que diz que em toda a extensão dos 370 quilómetros da Grande Rota do Zêzere (que vai da nascente à foz) apenas em um ou outro município a manutenção do percurso está feita.

O vereador Nuno Soares, do PSD, lembra que a Grande Rota do Zêzere “era um bom projeto”, mas também ele constata que está “ao abandono” pelo que aplaude a iniciativa que agora as autarquias de Manteigas e Guarda tiveram. “Parece-me uma coisa mais sazonal (alguns trilhos, em período de cheias do rio ficarão inativos), pelo que me parece que pode vir a ter interesse” salienta.

Em comunicado, a Câmara de Manteigas salienta que este projeto intermunicipal de valorização da galeria ripícola e de todo o corredor ecológico “pretende ser uma referência natural e turística da região, destacando-se a necessidade de preservar e recuperar os seus cursos hídricos.”

ESTRADA 338

OBRAS DEVEM ARRANCAR EM ABRIL

■ As obras de requalificação da estrada nacional 338, que liga Manteigas aos Piornos, na Serra da Estrela, devem arrancar em abril. Foi essa a data apontada na última reunião do executivo pelo presidente da autarquia, Flávio Massano.

“A empresa aponta para essa data para ir para o terreno” adianta o autarca, que explica que neste momento não é possível ainda fazer nada, face às temperaturas negativas que se sentem, que não se coadunam com a intervenção a realizar. “As temperaturas, neste momento, não são as ideais. A empresa aponta para que a empreitada se faça em quatro meses, ou seja, para concretizar até final de julho” afirma Flávio Massano.

O presidente da Câmara anunciou ainda que, à partida, a estrada não necessitará de ser encerrada. “A empresa garante que dificilmente teremos a estrada encerrada. É uma empresa muito experiente neste tipo de trabalhos, e apenas em situações pontuais poderá ocorrer o fecho” explica, dando como exemplo o descarregar de material pelos camiões. O autarca adiantou ainda que a empreitada poderá mesmo ser realizada em alguns períodos durante a noite.

Recorde-se que a 28 de janeiro a Câmara de Manteigas assinou o contrato da empreitada “ER 338 – Km 41+440 a 45+460 - execução de barreiras dinâmicas”, no valor total de 3.501.875,68 euros. Uma obra que estará a cargo da empresa RBS – Rebuild Solutions.

O objetivo é criar uma barreira que evite a queda de pedras de grandes dimensões para a estrada, que é a ligação de Manteigas à Serra, e que esteve nove meses encerrada, reabrindo parcialmente, com uma via suprimida, e circulação alternada, com recurso a semáforos.

Colocação de barreiras dinâmicas na estrada 338 começa em abril



A rota do Zêzere está muito maltratada, está tudo um pouco ao abandono”

FUNDÃO

EM 2026

FUNDÃO ACOLHE CONFERÊNCIA ANUAL DE CIDADES INTELIGENTES

Autarca fundanense considera ser oportunidade “incrível” de trazer um evento mundial ao mundo rural

“Uma oportunidade incrível, e em grande medida inesperada, de trazer até ao mundo rural e às pequenas comunidades, um evento de envergadura mundial, numa afirmação clara de que ninguém deve ficar para trás no processo de transição digital.” É esta a opinião do presidente da Câmara do Fundão, Paulo Fernandes, sobre o facto do Fundão ter sido escolhido para, em 2026, acolher a Conferência Anual da “Open&Agile Smart Cities&Communities (OASC)”.

A escolha do Fundão para receber este evento mundial sobre cidades inteligentes decorreu na passada

semana em Tampere, na Finlândia, durante a conferência que ali se realizou, na qual o Fundão apresentou a sua candidatura a acolher esta iniciativa. A cidade ficou entre os três finalistas e foi votada de forma maioritária pelos participantes nesta conferência como o local indicado para receber a edição de 2026.

Segundo a autarquia, a OASC é uma organização global de smart cities (cidades inteligentes) que tem liderado diversos temas ao longo dos anos e que “pela primeira vez sai de uma grande cidade para uma pequena cidade de cariz rural para realizar o seu principal evento anual.”

O Fundão integra a OASC praticamente desde o primeiro dia em que foi implementado o Plano de Inovação pela autarquia. Em 2023, o Fundão participou na Conferência de Roterdão, e este ano, em Tampere, disputou

a organização do evento em 2026, num objetivo “totalmente alcançado” salienta a Câmara, em comunicado.

No mesmo, o autarca fundanense Paulo Fernandes afirma que receber esta iniciativa “reforça a estratégia local de inovação e de investimento, com uma clara aposta no ecossistema de inovação implementado

Autarquia diz que esta candidatura “reforça a estratégia local de inovação”

pelo Município, onde se destacam as startups da Incubadora A Praça, entre outros projetos ligados à Internet das Coisas (IoT), robótica para a agricultura, um posicionamento smart rural da região, integrado no conceito smart cities, mas vocacionado para o ambiente rural e agrícola”.



PARA DESENVOLVER A RAIÁ

MUNICÍPIO EM PROJETO TRANSFRONTEIRIÇO COM CÁCERES E SALAMANCA

■ A Câmara do Fundão assinou, no passado dia 3, na Universidade de Salamanca (Espanha) uma carta de intenções que estabelece as bases iniciais para um projeto transfronteiriço entre Fundão, Cáceres e Salamanca.

A cerimónia de assinatura contou com a presença do presidente da Câmara, Paulo Fernandes, e com a participação de diversos parceiros estratégicos, “consolidando um compromisso conjunto para o desenvolvimento sustentável da região de La Raya” explica a autarquia em comunicado.

Este projeto, que conta com o apoio do Urban Economy Forum

(UEF) – entidade colaboradora das Nações Unidas dedicada à aceleração da implementação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) –, tem como principal objetivo “o desenvolvimento integrado do território, promovendo a inovação, o empreendedorismo e a fixação de população nas áreas transfronteiriças” frisa a Câmara. A iniciativa assenta em três pilares fundamentais: a criação de um Hub Território Digital, o reforço da atração e acompanhamento empresarial e a dinamização do mercado de arrendamento habitacional.

“A experiência consolidada das entidades envolvidas no setor digital



Paulo Fernandes participou no encontro que decorreu na Universidade de Salamanca

e no desenvolvimento rural permitirá maximizar sinergias e criar novas oportunidades para a região de La Raya. Paralelamente, será dada especial atenção à necessidade urgente de facilitar o acesso à habitação, incentivando a fixação de novos residentes e impulsionando a vitalidade económica e social do território” considera a autarquia fundanense.

Entre os parceiros deste projeto destacam-se a Diputación de Cáceres, o Parque Científico da Universidade de Salamanca, o Município do Fundão, o Urban Economy Forum e a associação Tierras Conectadas. “A envolvimento das Nações Unidas nesta iniciativa constitui um elemento-chave para a sua concretização, conferindo-lhe maior visibilidade a nível internacional, atraindo investimentos e reforçando a importância da cooperação transfronteiriça para o desenvolvimento territorial sustentável” garante a Câmara do Fundão.

O QUE VEM À REDE



“Quanto mais me proibem, mais eu faço”,

MARIA TERESA HORTA,
Poetisa (1937-2025)

“O dinheiro compra um café quente. Mas é o que pensas enquanto o bebes, que te mantém vivo”

PEDRO CHAGAS FREITAS,
Escritor in A Raridade das Coisas Banais



“Só fiz o 12º ano. Na altura que deveria seguir os estudos, casei-me. Ele já não me deixou fazer mais nada”.

AMÁLIA,
Vítima de marido violento
in Expresso



“Uma parte significativa dos cancros não tem a ver com sorte e azar, tem a ver com estilo de vida”

JOSÉ CARLOS MACHADO,
Instituto de Patologia e Imunologia Molecular da Univ. do Porto

“Eu quero-te na tropa! Serviço Militar Obrigatório, Sim ou Não?!”

Tema de **JOÃO DIOGO CORREIA** e **LUÍSA CORREIA,** jornalistas, in Expresso



DR

DR

DR

VOZES DO POVO AQUI CHEGAM AOS SEUS

IC6 EM ANÁLISE



“Dizia-me, há cerca de 30 anos, um presidente da Câmara municipal da Covilhã. “Temos quatro vias para Coimbra. Uma pela serra. A segunda por Unhais da Serra até Venda de Galizes. A terceira por Castelo Branco. A quarta pela Guarda. Todas demoram 2 a 2 horas e meia. Se a IC 6 tivesse sido concluída demoraria apenas uma ou uma hora e meia”. Não basta quando vimos pela IP3 ver “Covilhã IC6”, pois está tudo igual”
→ Francisco Humberto

“Palavras leva-as o vento. Neste caso, letras leva-as o vento.... Durmam descansados que mais uma vez é fumo sem fogo”
→ Francisco Batista

“Este é assunto só para quando há eleições”
→ António Mendes

“A ver se não passam de mais reuniões em vão, como já foram tantas. Sempre sem progresso!! Fartos de promessas e desculpas estão as populações da zona centro. Essa ligação já vai com mais de 20 anos de atraso. Nunca é prioridade e quando precisam de fazer cortes é sempre a mesma a ser removida do plano! Estou para ver quantos mais anos serão precisos para começarem a obra...”
→ Luís Correia

“O IC6 (Tábua-Covilhã) é como o IC31(Castelo Branco-Termas de Monfortinho): promessas que ficam guardadas em papel, em jeito de recordações...”
→ Pedro Santos Valentim



Acompanhe-nos on-line:
noticiasdacovilha.pt

DESPORTO

SPORTING DA COVILHÃ

ASSEMBLEIA PARA ARRANJAR DINHEIRO

Aumento de quotas, angariação de fundos e venda do silo-auto em cima da mesa

JOÃO ALVES

O Sporting da Covilhã tem agendada para a próxima quarta-feira, 19, pelas 20:30, no auditório municipal, uma assembleia geral de sócios, extraordinária, que tem por base a necessidade de arranjar dinheiro face às dificuldades sentidas, em termos financeiros, pelo clube serrano.

Em cima da mesa, além do período antes da ordem dia, três pontos: a apresentação, discussão e votação da proposta relativa à alteração às quantias a satisfazer pelos sócios como quotas, a votação da proposta relativa à angariação de fundos por parte do clube e também a proposta para venda do silo-auto, bem como a construção da academia de futebol. Recorde-se que o aumento de quotas aos associados já tinha sido equacionado, e nesta proposta passará pelo aumento sensivelmente para o dobro, nos primeiros patamares, e mais cerca de 30 por cento nos restantes. Na angariação de fundos, pretende-se arranjar dinheiro de duas formas: ou com o pagamento

Covilhã vai às Caldas da Rainha defrontar adversário a quem ganhou duas vezes na fase regular

voluntário de quotas extraordinárias pelos sócios, ou através de donativos da população.

Já no que diz respeito à venda do silo, o clube receberá cerca de 50 mil euros anuais da autarquia pela renda do espaço, mas em cima da mesa está



a possível venda, algo já admitido pelo presidente da Câmara, Vítor Pereira. “Adquirir o silo é uma possibilidade”, disse Vítor Pereira a 14 de janeiro, ressaltando que para que tal aconteça tem de se chegar a acordo quanto ao valor. “Tem de ser um montante

razoável” disse o autarca, que adiantou que teria de ser feita uma avaliação independente do imóvel.

MAIS TRÊS ENTRADAS E DUAS SAÍDAS

No que ao futebol diz respeito, o clube serrano, na passada semana, teve mais mexidas no plantel. Nathan Claxton, inglês, 22 anos, defesa central, ex-Felgueiras B (10 jogos, três golos) e Damiano Pecile, 22 anos, médio natural do Canadá (estava sem jogar, depois de na época passada ter estado na Série C de Itália) foram dois dos novos reforços anunciado pelo clube serrano, ao qual também regressou Mica, médio que também já esteve duas épocas no Sporting da Covilhã e que regressa vindo da Académica, onde esta temporada não somou qualquer minuto.

Em sentido contrário, Dener, avançado brasileiro, foi dispensado, e o jovem Pedro Brito, que nas primeiras jornadas ainda fez vários jogos pelos serranos, emprestado ao Alcains, do Campeonato de Portugal.

No próximo domingo, 16, os serranos iniciam a fase de manutenção na Liga 3, nas Caldas da Rainha. Os serranos são antepenúltimos, com cinco pontos. Os dois últimos de cada série (são duas) descem ao Campeonato de Portugal.

DISTRITAL

LÍDER RECEBE PEDRÓGÃO NO ATAQUE AO TÍTULO

■ Com sete pontos de vantagem sobre o segundo classificado (Moradal, com 16 pontos), para gerir nos oito jogos que tem a disputar, o Vitória de Sernache (23 pontos) inicia no próximo domingo o ataque final ao título de campeão distrital de Castelo Branco, com a recepção ao quarto classificado, o Pedrógão de São Pedro (14 pontos).

Com uma primeira fase quase perfeita (Sernache só empatou um jogo, e ganhou os restantes), a equipa de Natan Costa é claramente a favorita a ser campeã, e poucos acreditam que tal não aconteça nesta segunda fase da prova, em que as equipas levam 50 por cento dos pontos conquistados na primeira fase. Nesta primeira jornada,

o Moradal vai ao campo do quinto classificado, a Atalaia do Campo (11 pontos). Folga o terceiro, Académico do Fundão (16 pontos).

Na segunda divisão, o Idanhense, que lidera (10 pontos) vai ao campo do segundo, Proença-a-Nova (sete pontos). O penúltimo, Ródão (5 pontos) recebe o último, Belmonte (3).



Sernache é o favorito número um à conquista do campeonato distrital

PUBLICIDADE

foto
académica
Filipe Pinto

REPORTAGENS FOTOGRÁFICAS
TUDO PARA COMUNHÃO E BAPTIZADOS | ARTIGOS
RELIGIOSOS | PARAMENTARIA | ARTIGOS NUMISMÁTICA

Escadas do Quebra Costas nº 2, 6200-170 Covilhã
E-MAIL: fotoacademica@hotmail.com | TEL.: 919 487 978 | 964 196 950

ASSOCIATIVISMO

CAMINHEIROS DA GARDUNHA

CRISTINA CAETANO É A NOVA PRESIDENTE

Direção foi eleita no passado dia 1

Cristina Caetano tomou posse, no passado dia 1, como nova presidente da direção dos Caminheiros da Gardunha, no Fundão, sucedendo no cargo a Isabel Matias. “Assumimos esta missão com o compromisso de honrar o legado da nossa associação e de continuar a promover o gosto pela natureza, o companheirismo e a luta pela salvaguarda do património natural e cultural da nossa Serra da Gardunha” garante a nova direção, em comunicado, elogiando o trabalho “incansável” de Isabel Matias ao longo dos anos. “O seu trabalho e dedicação foram fundamentais para o crescimento da nossa associação e para a criação de um espírito de união entre os sócios. Foram anos de esforço e conquistas, que nos permitem hoje continuar este caminho com bases sólidas e uma forte identidade coletiva” frisa.

Em relação ao plano de atividades para 2025, já aprovado em assembleia geral de sócios, promete um

“**O associativismo desempenha um papel essencial na vida do nosso concelho**”

ano “repleto” de iniciativas, desde caminhadas a eventos culturais, sociais e solidários. “O associativismo desempenha um papel essencial na vida do nosso concelho. Mais do que promover atividades, uma associação é um espaço de partilha, aprendizagem e fortalecimento dos laços comunitários. É através destas iniciativas que criamos oportunidades para todos, impulsionamos a economia local, preservamos a nossa cultura e promovemos a cidadania ativa” afirma a direção, que lembra que cada sócio “tem um papel fundamental neste processo, pois sem participação, as

associações perdem a sua força e propósito.”

Os Caminheiros anunciam ainda “a excelente novidade” deixada pela anterior direção: a aquisição de uma nova carrinha que “será fundamental para melhorar a logística das nossas atividades, permitindo-nos chegar mais longe e apoiar melhor todos os eventos e iniciativas.”

Cristina Caetano terá como vice-presidente Maria Paula Henriques, como secretária Maria Gil Antunes e tesoureira Ana Costa. A liderar a assembleia geral está Nuno Garcia e à frente do Conselho Fiscal, Nuno Fortunato.



Além das caminhadas, associação promete desenvolver atividades de âmbito cultural, social e solidário



CBC

Espaço pretende viver o desporto, a amizade e boa gastronomia

COVILHÃ

CASA DO BENFICA REABRE COM “MÍSTICA”

■ Foram inauguradas, no passado dia 4, as obras de requalificação da sede da Casa do Benfica da Covilhã, que reabriu com um novo conceito gastronómico, a “Mística- Cervejaria Benfiquista”.

Depois de Santarém, é na Covilhã que abre o segundo restaurante da marca, que tem como objetivo ser um espaço onde “se vive o desporto, a amizade e a boa gastronomia.”

O evento contou com a presença do vice-presidente do Benfica, Domingos Almeida Lima, o diretor do departamento de Casas do Benfica, Jorge Jacinto, a antiga glória e ex-atleta, César Brito, e a águia Vitória, numa cerimónia que contou com várias figuras covilhanenses e verdadeiros benfiquistas.

CORTES DO MEIO

AMIGOS DO PEDAL COM SALDO POSITIVO

■ Os sócios dos “Amigos do Pedal”, em Cortes do Meio, aprovaram no passado dia 1 por unanimidade as contas da coletividade, legalmente constituída desde outubro de 2022, e que revelaram um saldo positivo

de 22350 euros.

A reunião serviu ainda para discutir outros assuntos com os cerca de 20 associados presentes, de uma coletividade que tem como objetivo dinamizar aquela freguesia e que,

em 2024, entre outras coisas, organizou a segunda edição do Cross “Samuel Barata”, prova que serviu também para inaugurar a pista com o nome do atleta natural daquela localidade, a terceira edição da

Clássica “Capital das Piscinas Naturais®”, a terceira edição da Rota da Broa em BTT e ainda a organização da Noturna “Natal na Montanha”, que também decorreu pela terceira vez.

CULTURA

TEATRO DAS BEIRAS

PEÇA QUESTIONA AÇÃO HUMANA NO PLANETA



ANA RIBEIRO RODRIGUES

“Um conto japonês” estreia sábado, às 16:00, no Auditório Fernando Landeiro

ANA RIBEIRO RODRIGUES

A mais recente peça do Teatro das Beiras, que estreia sábado, às 16:00, no auditório da companhia, parte do conto “A árvore”, de Sophia de Melo Breyner Andresen, para fazer uma reflexão sobre a forma como os seres humanos se relacionam com a natureza e como estão a tratar o planeta que habitam.

Destinada ao público mais jovem, “Um conto japonês”, com a duração de 40 minutos, pretende abordar o posicionamento da sociedade perante os recursos naturais, numa altura em que se discute a emergência climática e em que existe também o seu negacionismo.

A peça aborda a história de uma

árvore sagrada para os habitantes de uma pequena ilha no Japão e da relação do seu povo com a natureza, com a tradição e com o legado dos antepassados.

“O que nós retivemos da história foi o grande respeito e a veneração que os japoneses têm pela natureza. Veem-se eles próprios como parte da natureza e não veem o ser humano como um elemento exterior, mas como mais uma criatura, mais uma parte da natureza. Ou seja, a árvore e as criaturas humanas fazem parte de um todo”, frisou o encenador, Fernando Mota.

O encenador considerou pertinente fazer a reflexão sobre “quem nós somos enquanto seres humanos neste planeta, que relação temos ou queremos ter com a natureza e com as matérias vivas, que ação é que nós temos no planeta”.

“Um conto japonês” tem como protagonistas Miguel Brás e Sílvia

Morais, destina-se a maiores de seis anos e “a todas as infâncias”.

Segundo Fernando Mota há um certo lado poético e ingénuo “que pode comunicar bem com as crianças que estão dentro dos adultos”.

“Sempre tentei que os espetáculos que fui criando para a infância não fossem herméticos na linguagem, que tentassem ter várias camadas de comunicação e várias camadas de linguagem”, ilustrou Fernando Mota.

A estreia está marcada para as 16:00 de sábado, para o público em

Miguel Brás e Sílvia Morais interpretam a peça criada com base num conto de Sophia

geral, e fica em cena entre os dias 17 e 21 e dia 28, em duas sessões diárias, às 10:30 e às 14:30, direcionadas a escolas.

Celina Gonçalves, da produção, sublinhou a importância atribuída pela companhia à formação de públicos e em por os mais novos desde cedo em contacto com o teatro.

“É muito importante a formação de públicos e o acesso do público mais jovem ao teatro, para que venham desde cedo”, reforçou a produtora.

Celina Gonçalves prevê que nas 12 sessões estejam cerca de 900 alunos de escolas a quem é cobrado um euro por ingresso, embora tenha ressalvado que ninguém ficará de fora por não poder pagar.

Os bilhetes para o público em geral custam sete euros, quatro euros para maiores de 65 e menores de 25 anos, e podem ser reservados através do número 275336163 ou da plataforma digital Ticketline.

Encenação de Fernando Mota é a 119.ª produção do Teatro das Beiras

GUIA

AGENDA CULTURAL

“RAPSÓDIA DE BARRO”

■ A biblioteca central acolhe a exposição “Rapsódia de Barro”, de Maria Alice Baptista. Natural da Covilhã, a artista descobriu a cerâmica após a aposentação, transformando-a numa paixão. Autodidata, inspira-se na natureza e na figura feminina.
→ fevereiro, Biblioteca da UBI



“A LIBERDADE ESTÁ A PASSAR POR AQUI”

■ No âmbito do Diafragma-Festival Internacional de Fotografia, sábado, inicia-se um ciclo de cinema com curadoria de Paulo Cunha, docente da UBI. Pode ver “Outro País”, de Sérgio Tréfaut. Mais filmes nos dias 20, 25 e 27.
→ 18 de fevereiro, 18 horas, TMC

A NÃO PERDER

FORMIGA ATÓMICA



15
FEV.

21:30
TMC

■ A companhia de teatro Formiga Atómica apresenta no sábado, na Covilhã, “Terminal (O Estado do Mundo)”. O palco desta peça é um espaço desolado, onde apenas subsistem grandes raízes que tudo engoliram. “Terminal” aponta para uma ideia de fim, mas aponta também para uma ideia de ligação para outra dimensão, outra linguagem. Quatro atores (Anabela Almeida, Carla Galvão, Miguel Fragata, Vasco Barroso) e dois músicos (Manuela Azevedo e

Hélder Gonçalves, dos Clã) habitam este terminal e contam-nos a sua história, antes que chegue o desfecho. Todos procuram saídas. Enquanto as inventam, adia-se o fim do mundo. Este é o segundo espetáculo de um díptico em torno da crise climática, iniciado em 2021 com “O Estado do Mundo (Quando Acordas)” (apresentado no TMC em setembro de 2022) e que foi precedido por um extenso processo de pesquisa no território ao longo do ano de 2023.

MÚSICA



GISELA JOÃO NA GUARDA

■ “A Morte Saiu à Rua” é o primeiro single do novo álbum de Gisela João, que foi editado em janeiro deste. No novo single já disponível em todas as plataformas digitais, “A Morte Saiu à Rua”, Gisela João reimagina e reinterpreta a icónica canção de Zeca Afonso, de 1972. A sua voz, forte e feminina, dá nova vida a esta peça de resistência, acrescentando profundidade e criando uma mistura inesquecível entre tradição e contemporaneidade, afirmando um Portugal vivo e democrático.
→ sábado, 15, 21:30, TMC

MÚSICA

CAMANÉ EM SEIA

■ É atualmente uma das maiores figuras do fado e um dos seus melhores embaixadores no Mundo. O fado de Camané, “é um dom antigo, burilado e aprimorado no tempo”. E ele tem sabido, de ano para ano, de fado para fado, de disco para disco, manter acesa essa chama, com uma arte e uma entrega sublimes”,

segundo Sara Pereira, diretora do Museu do Fado). Um espetáculo em que pela voz de Camané ecoarão temas e letras de Amália Rodrigues, Amélia Muge, David Mourão-Ferreira, Fernando Pessoa, João Monge, Jorge Palma, Pedro Abrunhosa, Sérgio Godinho ou Vitorino.

15
FEV.

21:30
C. CULTURAL
DE SEIA



OS PORTUGUESES E O MUNDO

MARIA

NOME DE MULHER

E Teresa Horta, nomes de coragem. E essa a assinatura que sublinha o retrato de uma mulher livre, que (se) questiona, e quer mais. Que desafia e provoca. Que sofre, que tem prazer, e que choca. Sobre tudo os homens. Onde é que já se viu mulheres independentes, como esta e outras Marias, que em 1971 ousaram enfrentar o regime abrindo ao mundo as Novas Cartas Portuguesas?! Usando palavras afiadas que feriram de morte a ditadura e transformaram consciências em mentes

de esperança para a liberdade. Na hora da sua morte, o país em democracia, deve-lhe uma gratidão imensa pelos caminhos que em conjunto com Maria Isabel Barreno e Maria Velho da Costa, desbravou e pela liberdade que sempre gritou, onde quer que estivesse, para quem quer que fosse. Denunciando a repressão, as injustiças sociais, a guerra, alertando para um país machista, onde as mulheres não eram livres. E assim prosseguiu, sem medo, erguendo a bandeira de um movimento que

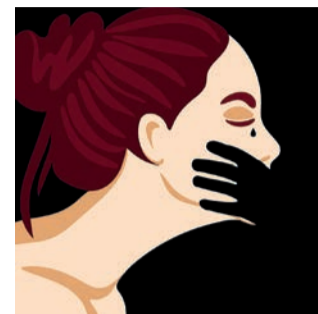
“cortava a direita” na desigualdade e na pobreza de espírito, ora assinando como jornalista nos melhores periódicos de Lisboa, ora dirigindo a revista Mulheres, como militante comunista, ou engrossando a vasta obra de poesia e de ficção, que fizeram de Maria Teresa Horta uma das mais relevantes figuras da literatura portuguesa, e tardiamente reconhecida. Em 2024 a BBC, colocou-a na lista das 100 mulheres mais influentes e inspiradoras do mundo.

Francisco Figueiredo



Maria Teresa Horta, uma das mulheres mais inspiradoras do mundo, segundo a BBC

VISÃO



PIXABAY

Em janeiro, foi assassinada uma mulher por semana em Portugal

VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA

O MACHISMO ASSASSINO

■ É algo que parece não ter tendência para diminuir. Bem pelo contrário. E que demonstra como este país continua cheio de “machos latinos”, que transformam a sua medíocre educação e deficiente formação moral, num profundo mar de sangue. Em Portugal, as mulheres continuam a sofrer e a morrer, às mãos dos seus “queridos” maridos. A cada dia que passa, o crime de violência doméstica ganha contornos insuperáveis, tratando-se de um problema nacional de enorme gravidade. O ano passado fechou com pelo menos 25 casos de mulheres mortas em contexto de violência no casal. Segundo o Observatório de Mulheres Assassinadas – OMA/UMAR aumentou o número de crimes motivados pela violência do género. A par dos homicídios, foram registadas no mesmo período 53 tentativas de assassinato de mulheres, 30 das quais foram de femicídio. O incentivo ao ódio parece ter reflexo directo na prática deste tipo de crime, que apresenta números arrepiantes. 2025 ainda agora começou, e só no mês de Janeiro, foi assassinada uma mulher por semana, quase sempre numa situação de grave desequilíbrio familiar, muitas vezes culminando uma série de episódios reportados às autoridades policiais, ou identificados pela assistência social. Assume-se como fundamental uma rápida mudança na forma de intervenção para a protecção das potenciais vítimas.

Francisco Figueiredo

MARLEY

NO WOMAN NO CRY

■ Estou na paz! Podemos ouvi-lo dizer entre alguns acordes dedilhados antes de começar a tocar mais uma das suas fantásticas canções, que dele fizeram o rei do reggae. Sim, é a paz que aqui o traz. A estas linhas de OS PORTUGUESES E O MUNDO. Porque mais do que nunca importa cantar a paz, por que nunca como agora, os homens apelaram à guerra. Bob Marley nasceu pobre a 6 de Fevereiro, em Nine Mile no interior da Jamaica. Mudou-se ainda criança para a

capital, Kingston, onde na adolescência formaria a banda The Wailers, com Peter Tosh e Bunny Wailer, que deram projecção à sua música. Mas foi já sem eles, e a viver nos Estados Unidos que lançou aquele que foi o seu primeiro grande sucesso mundial. No Woman No Cry, um hino à resiliência, à luta, ao poder da união, à esperança, mas também à representação da Mulher como vítima da pobreza, da discriminação, e da violência nos guetos dos bairros pobres da Jamaica. Haveria de

tornar-se a canção mais vezes regrava da história do reggae, e figura em muitas listas com os melhores temas de sempre. Foi interpretada em português por Gilberto Gil. Could You Be Loved, Redemption Song, Is This Love, ou Positive Vibration, são marcas inegáveis de Bob Marley que nos deixou um legado fabuloso. O cancro matou-o cedo. Se fosse vivo teria feito 80 anos. Cantemos “Everything’s gonna be all right”!

Francisco Figueiredo



UDISCOVERMUSIC

Bob Marley, caso fosse vivo, faria agora 80 anos



MÍSTICA

A CERVEJARIA BENFIQUISTA



**OS MELHORES PETISCOS
JÁ CHEGARAM À COVILHÃ**

**Venha ter connosco
à Ponte do Rato.**

Faça a sua reserva: +351 938 550 850*

*Chamada para a rede móvel nacional.

Saiba mais

