

INA

NOVO  ALMOUROL

DEZ 24 | N.º 511 ANO XLIV | PREÇO 1,20 EUROS | MENSAL
DIRETOR RUI CONSTANTINO MARTINS | MÉDIO TEJO

**Exposição
de trabalhos
dos alunos
do CEAC
patente até
dia quatro
de janeiro**



A exposição “O rio como testemunha”, é um compêndio de obras dos alunos do Centro de Estudos de Arte Contemporânea que pode ser visitada na Galeria do Parque (VNB).

p06

MERCADO NATAL

V. N. da Barquinha

30 NOVEMBRO
1, 6, 7 e 8 DEZEMBRO 2024

5.ª EDIÇÃO

Um programa a não perder

p07

**Museu de Geodesia, em Vila de Rei,
tem nova exposição permanente**



A nova exposição apresenta temas tais como: ‘História do vértice geodésico da Melriça’, ‘Levantamento Topográfico à Prancheta’, ‘Filippe Folque – Mentor da Cartografia em Portugal’.

p05

**Espaço de Cowork inaugurado
no Entroncamento**



O Espaço conta com 32 postos de trabalho em sala partilhada e com duas salas para reuniões num ambiente mais reservado. As inscrições já se encontram abertas.

p04

**O nosso
Jornal tem
novo artigo
dedicado à
Saúde**



Este novo espaço, tem por objetivo informar sobre como melhorar a nossa saúde, através da alimentação, mas não só. Com a assinatura de Lia Fernandes.

p09



**«Casas Moinho de Vento»
em VN Barquinha**

p02

agência funerária
PACHECO

Rua Fernando Eiró, nº 1
ENTRONCAMENTO

www.funeraliapacheco.pt
geral@funeraliapacheco.pt
www.facebook.com/funeraria.pacheco



**SERVIÇO 24 HORAS
965 460 995**

Intermarché

Vila Nova da Barquinha

VN BARQUINHA

AVISO**Obras
na passagem
de nível junto
à Praça de Touros,
dias 12 e 13
de dezembro**

Município de Vila Nova da Barquinha

AVISO

---FERNANDO MANUEL DOS SANTOS FREIRE, Presidente da Câmara Municipal do Concelho de Vila Nova da Barquinha.

Para constar e efeitos tido por convenientes, informa-se que na sequência de obras de reabilitação do estrado da Passagem de Nível e da sua subestrutura, há a necessidade de encerramento temporário da passagem de nível. Estes trabalhos consistem no contrato existente entre as Infraestruturas de Portugal, S.A. e a Somafel – Engenharia e Obras Ferroviárias, S.A., para a empreitada "Aquisição de Serviços para Manutenção das Especialidades de Catenária e Via na Rede Ferroviária, Lote 2".

Data e período da intervenção

- Dia 12/13 de dezembro, pelo período máximo de 08 horas, entre as 22h:00m e as 06h:00m

- o Passagem de nível – Linha da Beira Baixa ao PK 109+925 – Situada na Rua da Fonte, Praça de Touros.



Localização da intervenção

Vila Nova da Barquinha, 25 de novembro de 2024

O Presidente da Câmara,

(Fernando Santos Freire)

VN BARQUINHA

O concelho de Vila Nova da Barquinha conta com mais uma resposta social

TEXTO e FOTO PÉRSIO BASSO



Decorreu, no passado dia 22 de novembro, a abertura oficial do Lar Residencial e Residência de Autonomização e Inclusão «Casas Moinho de Vento», a funcionar na Rua de Alfredo

Farinha, Moita do Norte.

A obra é fruto da parceria entre a Associação de Paralisia Cerebral de Vila Nova da Barquinha, a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova da Barquinha, a

Diocese de Santarém e o Município, com gestão da Misericórdia.

O equipamento está pronto para dar resposta a pessoas com deficiência e tem capacidade de 12 camas no Lar Residencial, enquanto que a Residência Autônoma conta com mais 5 camas.

O evento contou com a presença de Dom José Traquina, Bispo de Santarém, Fernando Freire, Presidente da Câmara Municipal, Paula Carloto, Diretora do Centro Distrital de Santarém do Instituto da Segurança Social, Manuel de Lemos, Presidente do Secretariado Nacional da União das Misericórdias Portuguesas, Hélder Silva, Provedor da Santa Casa da Misericórdia, entre algumas dezenas de convidados.



A Junta de Freguesia de Tancos, Deseja a Todos Um Santo Natal e Feliz Ano de 2025

PUBLICIDADE


encontro num sorriso
clínica médica e dentária

Psicologia
Análises Clínicas
Gastroenterologia
Rastreio Auditivo
Dietética
Pediatria
Dentista

Fisioterapia
Terapia da Fala
Nutrição

Seg-Sex: 8:30 - 19:00
913799013 - 249791101 - 912507568

Largo de Manuel Henriques Pirão, 76
Vila Nova da Barquinha

Táxi Fernando & Antónia
Vila Nova da Barquinha



Tlf: 249 725 593
Tlm: 966 063 790
967 948 967

Temos também
ao seu dispôr
carro de 6 lugares

fernandossabaco@hotmail.com

FARMÁCIA DA BARQUINHA



*Director Técnico
Dr. Daniel Pereira*

Contactos:
249710493 / 913350157
email: farmaciadabarquinha@gmail.com

Rua 25 de Abril nº 60
2260-412 Vila Nova da Barquinha

ANUNCIE NESTE ESPAÇO
novoalmourol@gmail.com

INDUTUBOS
PIROTÉCNIA • TUBOS CILÍNDRICOS

Sociedade Industrial de Tubos de Papel, Lda
Vale da Loura - Atalaia
Apt5 2260-909 VN Barquinha

Tlf. 249 710 816 Fax. 249 710 024
Tlm. 968 019 345

www.indutubos.pt
indutubos@hotmail.com



ANUNCIE NESTE ESPAÇO
novoalmourol@gmail.com

 **OFERTAS DE EMPREGO** 

Educador de Infância (M/F)
VILA NOVA DA BARQUINHA
ID da Oferta
589302531

Cabeleireiro e Barbeiro (M/F)
VILA NOVA DA BARQUINHA
ID da Oferta
589194888

Outros Especialistas do Ensino,
Ne (M/F)
ENTRONCAMENTO
ID da Oferta
589306581

Pedreiro (M/F)
ENTRONCAMENTO
ID da Oferta
589307169

Motorista de Veículos Pesados de
Mercadorias (M/F)
TORRES NOVAS
ID da Oferta
589300696

Engenheiro de Obras
de Engenharia Civil (M/F)
ENTRONCAMENTO
ID da Oferta
589297693

ENTRONCAMENTO

Inaugurado Espaço Cowork e com inscrições abertas

TEXTO e FOTO MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO



Foi inaugurado, no passado dia 11 de novembro, pelo Presidente da Câmara Municipal, Jorge Faria e pelo Vice-Presidente da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo, Bruno Gomes, o Espaço Cowork do Entroncamento.

O Cowork é a partilha do mesmo espaço físico, entre profissionais de diversas áreas, com o objetivo de partilhar conhecimentos, dinamizando a criatividade, o networking e a inovação, criando sinergias entre profissionais de diferentes ramos de atividade, mantendo um ritmo de trabalho independente.

A criação deste Espaço irá facilitar a fixação e atração de pessoas e empresas, uma vez que servirá para reduzir a assimetria geográfica de ofertas profissionais, aumentar a coesão territorial, estimular, incentivar e apoiar o empreendedorismo no Concelho do Entroncamento e na própria Região do Médio Tejo.

O Espaço Cowork visa dotar o Concelho do Entroncamento de um espaço que dispõe de condições necessárias ao exercício de funções públicas na mo-

dalidade de teletrabalho, permitindo quer aos trabalhadores da administração pública quer aos organismos da administração pública optar por modos mais ágeis e flexíveis no desempenho do seu trabalho, potenciando a melhoria da conciliação da vida pessoal, familiar e profissional, criando novas dinâmicas laborais.

O espaço poderá ainda ser cedido a título ocasional e não recorrente a outros utilizadores, desde que haja espaço disponível.

O utilizador assinará um Termo de Utilização e pode utilizar o espaço e instalações, pelo prazo de um ano, podendo o mesmo ser renovado, mediante aceitação de um novo Termo de Utilização.

O Espaço conta com 32 postos de trabalho em sala partilhada (open space) e ainda com 2 salas de trabalho que permitirá aos utilizadores efetuarem reuniões num ambiente mais reservado. As inscrições já se encontram abertas, e podem ser feitas através do formulário de candidatura disponível no site www.mediotejo.pt e envie para o email geral@cimt.pt.

A BEM DIZER...

O AZUL, O COR-DE-ROSA E O AMARELO



OPINIÃO ANTÓNIO MATIAS COELHO

Historiador

Das três cores que há neste título, é do azul que eu gosto mais. Pensava que seria por o azul me lembrar a cor do mar, a cor do céu, os tons do infinito. Mas, se calhar, não é: talvez seja, antes, uma espécie de preconceito que me terá ficado, a vida inteira, por ter nascido menino...

Durante muitos anos e até há poucos dias, os Boletins de Saúde Infantil e Juvenil, que se atribuem às crianças à nascença, foram azuis para os meninos e cor-de-rosa para as meninas e penso que não veio por isso qualquer mal ao mundo ou que as cores diferentes dos ditos boletins minimamente interferissem no bem-estar deles e delas. Mas há sempre alguém que se incomoda com tudo e com coisa nenhuma e, pelos vistos, distinguir pela cor os boletins dos rapazes dos boletins das raparigas passou a ser uma insuportável discriminação sexista, a necessitar de muito urgente correção. E, vai daí, a Direção-Geral da Saúde resolveu que tão clamorosa aberração se resolvesse, passando todos os boletins, os delas e os deles, a ser amarelos e pronto. Porque

o amarelo, argumentava-se, é uma cor «neutra».

Contudo o Governo, certamente depois de muito ponderada reflexão, entendeu que a troca das cores dos Boletins de Saúde não era muito feliz ideia e mandou que ficasse tudo como antes, ou seja, cor-de-rosa para elas, azul para eles. Para quem passa a vida a dizer que o Governo não resolve nada, ou então que resolve tudo mal, aqui está a prova de que nem sempre assim é: ao menos desta vez, o Governo decidiu – e, a meu ver, decidiu bem.

Não faltarão os incomodados com a manutenção da terrível e anacrónica distinção: coitadinhas das crianças que são objeto de discriminação porque a umas se dão boletins azuis e a outras cor-de-rosa. Não há meio de os botas-de-elástico, que pensam ao jeito do século passado, reconhecerem que não deve haver sinais de identificação de género, que não se deve distinguir, de qualquer forma que seja, as meninas dos meninos, que o futuro é serem todos indistintos – digamos assim: amarelos.

Talvez tudo isto não passe de preconceitos. A nossa cabeça está cheia deles. E a dos adeptos do amarelo também.

Rapazes e raparigas são, eles e elas, pessoas. Devem ter os mesmos direitos, as mesmas oportunidades, a mesma dignidade, mas não são, nem têm de ser, iguais. E ainda bem que não são porque a Humanidade precisa ser composta por homens e por mulheres, diversos como o azul e o cor-de-rosa e não indistintos, amarelos.

Num país em que não faltam problemas por resolver, sobretudo nesta área da Saúde, o que acima de tudo me causa espanto é que se perca tempo com estas mudanças e com estas discussões, movidas pelo que se entende ser o politicamente correto. Só falta alguma dessas cabeças bem-pensantes vir propor que se convoque o Conselho de Estado para aconselhar o Presidente sobre a intervenção que Sua Excelência sobre o assunto deverá ter. Ou, talvez melhor ainda, que se faça um referendo nacional sobre tão momentosa e fraturante questão!...

ESTATUTO EDITORIAL NOVO ALMOUROL

- 1- O Novo Almourol é um jornal mensal de informação, orientado por critérios de isenção e rigor editorial.
- 2- O Novo Almourol assume com os seus leitores o compromisso de respeitar os princípios deontológicos e a ética profissional.
- 3- O Novo Almourol recusa o sensacionalismo.
- 4- O Novo Almourol tem como base o regionalismo, tendo assim como principal objectivo informar os cidadãos da sua área de implantação geográfica.
- 5- O Novo Almourol defende a diversificação da informação – sociedade, política, economia, desporto, cultura e opinião – tentando sempre responder aos interesses do público da região.

VILA DE REI

Museu de Geodesia tem nova Exposição Permanente

TEXTO e FOTO MUNICÍPIO DE VILA DE REI



O Museu de Geodesia, situado no Centro Geodésico de Portugal, tem, desde o dia três de outubro, uma nova Exposição Permanente à disposição dos seus visitantes.

Elaborada pela DGT – Direção Geral do Território, a nova Exposição é composta por 16 painéis e aborda temas como 'História do vértice geodésico da Melriça', 'Localização das 47 estações GNSS – Global Navigation Satellite System', 'Evolução da Representação do Território', 'Litografia', 'Levantamento Topográfico à Prancheta', 'Filipe Folque – Mentor e Impulsionador da Cartografia

em Portugal', entre outros. O Museu de Geodesia foi inaugurado em 2002, fruto de uma parceria entre a DGT e o Município de Vila de Rei e veio preencher uma lacuna relacionada com o importante legado histórico e científico deixado por grandes nomes de cientistas portugueses que trabalharam em prol da modernização geodésica nacional.

Para além da nova Exposição Permanente, o interior do Museu dispõe da cafeteria "Café Rosa-dos-Ventos", que apresenta como principal destaque o 'Bolo de Chocolate mais Feio de Vila de Rei', e de uma Ti-

picaria, onde pode ter acesso a um grande número de produtos endógenos Vilarregenses.

O Museu de Geodesia é ainda Agente Oficial Estrela da Rota da Estrada Nacional 2, após candidatura com sucesso junto da AMREN 2 – Associação de Municípios da Rota da Estrada Nacional 2.

Visite o Museu de Geodesia e a nova Exposição Permanente de segunda-feira a domingo, das 10h00 às 18h00.

Contactos:
Telefone: +351 274 890 010
geral@cm-viladerei.pt
www.cm-viladerei.pt

TORRES NOVAS

Procedimento concursal – Assistente Operacional (Jardineiro) Candidaturas até 6 de dezembro

TEXTO MUNICÍPIO DE TORRES NOVAS

Encontra-se aberto procedimento concursal que se destina à ocupação de um posto de trabalho existente no mapa de pessoal, com vista à constituição de relação jurídica de emprego público por tempo indeterminado na ca-

tegoria de Assistente Operacional (Jardineiro).

Mais informações sobre o procedimento e candidaturas online em: <https://cm-torresnovas.pt/inde.../municipio/recursos-humanos>



CEAC

Exposição patente até quatro de janeiro de 2025: "O rio como testemunha"

TEXTO PÉRSIO BASSO

A Galeria do Parque, em Vila Nova da Barquinha, acolhe, desde o passado dia 23 de novembro de 2024 e até dia 4 de janeiro de 2025, a exposição "O rio como testemunha", com obras dos alunos do Centro de Estudos de Arte Contemporânea.

Com curadoria de Rita Gaspar Vieira (pintura) e Alexandre de Magalhães (fotografia), esta mostra conta trabalhos de Aida Santos, Almerinda Barrocas, Ana Paula Santos, António Nogueira, Carlos Santos, Cláudia Pereira, Fátima Pinho, José Oliveira, Maria Francisca Navarro, Isabel Piçarra, Isabel Gomes, Lino Lourenço, Isabel Meliciano, Lucinda Mendes, M.^a de Lourdes Verdasca, Maria Liseta Queirós, Maria Luísa Oliveira, Maria Irene Silvério, Manuela

Paixão, Natalina Catarino, Teresa Martins, Paulo Antunes e Vanda Paulino.

"O rio como testemunha é o título da exposição dos alunos do CEAC que agrega trabalhos realizados com recurso à pintura, ao desenho e à fotografia como campos de reflexão sobre o lugar identitário e de vida diária, que os acolhe, Vila Nova da Barquinha e as localidades vizinhas. Lugar e comunidade, cujo território é marcado pela presença do rio, que a eles conduz e por eles faz passar sempre renovadas correntes de ideias e emoções. O andar surgiu, neste contexto, simultaneamente como ação simbólica de exploração do território, acompanhado pelo curso do rio e como evocação da sua capacidade de transfor-

mação e de constante renovação. Como via de aproximação aos trabalhos que aqui surgem como parte de um mesmo 'caudal', o rio pode ser considerado uma possível ligação entre imagens e memórias diversas, suscitadas pela deriva e pela prática do andar. Esta ação deve aqui ser entendida enquanto uma prática estética e exploratória adjacente e herdeira do universo situacionista, no sentido em que o acaso e a deriva participam dos processos exploratórios do lugar que conduzem a cada realização plástica. Estas obras resultam do re-conhecimento de um território que a todos estes artistas era já próximo. O desafio foi andar e estranhar para re-inventar..., tendo presente a importância histórica da prática do andar como recurso

para a exploração, o conhecimento e até o controlo do espaço e território e como estratégia criativa e artística. A importância do andar enraíza na pré-história, no âmbito das práticas associadas a uma existência nómada, no período do Paleolítico, e mais recentemente, na marcação e definição do que viríamos a considerar como espaço público, que podemos arrear ao ato de erguer menhires e cromleques, já no período do neolítico. Hoje, na nossa contemporaneidade, o rio que por aqui passa, testemunha no desenho, na pintura, na livre associação de objetos e matérias encontradas, ou na fotografia, a construção de um novo lugar especulativo, simbólico e emocional de quem se propõe a vestir a pele de um 'novo nómada' para poder

estranhar o que lhe familiar e assim, seguindo um sentido aberto e indefinido, o re-descobrir."

Rita Gaspar Vieira

Galeria do Parque
Edifício dos Paços do Concelho
de Vila Nova da Barquinha

GPS: 39.457970, -8.430929

Horário:

Terça a sexta-feira - 11:00 às 13:00, 14:30 às 19:30

Sábado - 15:00 às 19:00

Encerra ao domingo e segunda-feira

Entrada gratuita

O rio como testemunha
 23.11 — 04.01.2025
 Galeria do Parque
 VN Barquinha

A Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha tem a honra de convidar V. Exa. para a abertura da exposição «O RIO COMO TESTEMUNHA», dos alunos do Centro de Estudos de Arte Contemporânea de Vila Nova da Barquinha, que terá lugar no próximo dia 23 de novembro, às 15h30, na Galeria do Parque, edifício dos Paços do Concelho.

GPS: 39.45790, -8.430929

almourol Vila Nova da Barquinha
 Barquinha
 edp Fundação

VN BARQUINHA

Não perca a 5.ª edição do Mercado de Natal, até dia 8 de dezembro

TEXTO MUNICÍPIO DE VN BARQUINHA

O espírito de Natal está a chegar a Vila Nova da Barquinha! Entre 30 de novembro e 8 de dezembro o centro histórico da vila acolhe mais uma edição do Mercado de Natal, com atividades para toda a família - teatro, workshops, jantares,

desporto, eventos literários, animação musical, gastronomia, provas de vinhos, cinema e muito mais.

É provável que nestes dias encontre por aqui alguns duendes, ou até mesmo o próprio Pai Natal...



MERCADO NATAL

ATIVIDADES

Inscrição obrigatória

30/11/2024
15H00: Workshop Amigurumi (enfeites de natal)

01/12/2024
10H00: Caminhada Solidária
11H00: Teatro "Era uma vez na Serra da Estrela"
13H00: Festival das Sopas
15H00: Teatro "Fábrica dos Duendes"
16H30: Apresentação do Livro "O que fizeram à Liberdade?"
19H00: Prova de Vinhos

07/12/2024
10H30: Workshop Cookies Natal
15H00: Workshop Álbum Natal
18H00/21H00: Cinema - "Os Elfkins - Operação Pastelaria"
19H30: Jantar temático - Um sonho de Reis!

08/12/2024
10H00: BTT Natal
10H30: Apresentação do Livro "As Histórias do Bolinha"

Mais informações e inscrições: 917 915 590 - 919 411 100

Mais informações e inscrições: 917 915 590 - 919 411 100

O Canto da Poesia

POR ISABEL NETO

Roseira que dê cravo



Porquanto a Vida é feita de olás e despedidas,
guarda em ti, do durante,
o mais belo
e não adies nem lamentos as partidas.

Quanto à morte ou quanto à vida,

Não há tempo que se repita,

não há roseira que dê cravo.

Não lamentos,
não te iludas num futuro que é passado.

Deixa ir.

Deixa-te renascer a cada dia.

INSCRIÇÕES ABERTAS

NERSANT lança ações de formação gratuitas no âmbito do programa Emprego+Digital

TEXTO NERSANT



NERSANT - Associação Empresarial da Região de Santarém acaba de lançar o projeto Emprego+Digital, uma medida aprovada que visa promover a formação e (re)qualificação de ativos empregados no domínio das competências digitais. Este programa, financiado pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional através do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), proporciona ações de formação gratuitas para trabalhadores do setor privado e da Economia Social. As ações de formação do Emprego+Digital são dirigidas a trabalhadores com diferentes níveis de habilitações escolares, garantindo percursos formativos ajustados ao perfil de cada participante. Além de totalmente gratuitas, as formações oferecem um conjunto de benefícios, tais como o acesso ao certificado de qualificações e subsídio de alimentação de 6,00 €/dia, para formações com duração igual ou superior a três horas e realizadas fora do horário de trabalho.

As ações de formação podem ser realizadas em horário la-

boral ou pós-laboral, de acordo com a disponibilidade do formando, e incluem conteúdos atuais e relevantes para o desenvolvimento de competências digitais.

O plano de formação – já disponível para consulta e inscrição no portal da NERSANT – contempla ações como Folha de Cálculo, Inovação em Desenvolvimento de Software, Programação JAVA: Construção de Aplicações Eficientes, Python: Automação e Análise Avançada, Cibersegurança: Proteção de Dados e Sistemas, Comércio Eletrónico e Conteúdos Digitais: Estratégias de Sucesso, Automação e Robótica: Transformando a Indústria, Marketing digital, Literacia digital – iniciação, Gestão da presença empresarial nas redes sociais, Arquitetura de sistemas em cloud, WhatsApp Business para fazer crescer o negócio, Excel PRO, POWER BI, Publicidade no Facebook e Instagram para aumento das Vendas, Comunicação e Digital Storytelling, Criar Vídeos nas Redes Sociais - Atrair Clientes, Ferramentas de AI aplicadas a Empresas e

Negócios, entre outros.

As inscrições são feitas exclusivamente através do site da NERSANT, em <https://www.nersant.pt/academia/formacao-financiada/emprego-digital/>. Para garantir o bom planeamento das ações, os interessados devem inscrever-se com antecedência, uma vez que cada formação requer um mínimo de 15 participantes e tem vagas limitadas. Os inscritos serão informados sobre a realização das ações até cinco dias antes do início.

De referir ainda que, o Emprego+Digital representa uma oportunidade para os trabalhadores adquirirem ou reforçarem competências digitais essenciais para os desafios atuais do mercado de trabalho, contribuindo simultaneamente para o aumento da competitividade das organizações.

Para mais informações ou inscrições, os interessados devem consultar a área do projeto no portal da NERSANT ou contactar a Direção de Formação e Qualificação da associação através do email dfq@nersant.pt ou 249 839 505.

BOMBEIROS VN BARQUINHA

Morada
Rua dos Bombeiros
2260-396 Vila Nova da Barquinha

Horário de funcionamento
9:00 - 16:00

Telefone
Quartel: 249 710 629
(chamada para a rede fixa nacional e com custo de acordo com o seu tarifário)



Rui Lopes Seguros

Rua Dr. Barral Filipe, n.º6 | 2260-407 Vila Nova da Barquinha
Tel./Fax: 249 711 681 | Telem: 918 352 089 | e-mail: ruiropes32@iol.pt

ARTIGO

Do intestino às vacas Uma revolução na cozinha



LIA FERNANDES

co-fundadora Trinca Bio Snacks
escrevo sobre comida, soberania, plantas e energias

E se dissesse que o intestino tem mais impacto na saúde do que pensas, acreditavas? Este “órgão-esponja” é o centro de comando de tudo, desde o bem-estar físico até à estabilidade emocional. Recentemente, começámos a ouvir o termo “segundo cérebro”, mas para muitos de nós, é o primeiro a reclamar quando algo não está bem.

Vamos falar de saúde intestinal. O que comemos influencia diretamente as bactérias que vivem no nosso sistema digestivo – e essas petizes têm uma grande responsabilidade. Elas ajudam-nos a digerir, a absorver nutrientes e a manter o nosso sistema imunitário forte. Mas atenção: para que este ecossistema esteja em equilíbrio, é preciso alimentá-lo com coisas boas.

O intestino é como um jardim. Precisa de cuidados, diversidade e equilíbrio. Quando alimentamos bactérias boas com fibras e probióticos – encontrados em alimentos fermentado como iogurtes, vegetais fermentados, kombucha e azeitonas feitas tradicionalmente. Mas se abusarmos de alimentos processados ou cheios de açúcar, as ervas daninhas (leia-se, bactérias menos simpáticas) começam a tomar conta do espaço.

É por isso que uma dieta rica em fibras e alimentos naturais é tão importante. Ingrediente como linhaça, couves, psyllium, grãos integrais e sementes ajudam a alimentar as bactérias boas. Estes alimentos não só regulam o trânsito intestinal como ajudam a evitar inflamações promovendo um intestino mais saudável e uma mente mais tranquila.

Não nos podemos esquecer dos lácteos! Os laticínios fermentados têm acompanhado a huma-

nidade há séculos. Pensemos no kefir dos povos do Cáucaso ou nos iogurtes da Turquia e Grécia. Estes alimentos nasceram da necessidade de preservar o leite, mas acabaram por revelar um segredo poderoso: são ricos em probióticos, bactérias vivas que ajudam o intestino a funcionar como é suposto.

No entanto, nem todos os laticínios são iguais! Há várias diferenças no processamento, mas, logo na origem, podemos falar sobre proteína. Existem duas variantes principais: A1 e A2.

- **Beta-caseína A2:** Presente em raças bovinas mais antigas, como Jersey e Guernsey, e no leite de cabra, esta proteína é considerada mais fácil de digerir.

- **Beta-caseína A1:** Mais comum no leite de raças modernas, pode causar desconforto em algumas pessoas, como inchaço ou gases.

Essa pode ser uma das razões para algumas pessoas sentirem que quando comem iogurte de cabra ou ovelha, se sentem melhor que com o de vaca.

A Soberania Alimentar e o Desafio Moderno

Este é o ponto onde tudo se liga: a nossa relação com a comida, a saúde do nosso intestino e a forma como escolhemos alimentar-nos no mundo moderno.

Artigo — O Intestino e as vacas
Há menos pequenos produtores, menos práticas agrícolas tradicionais e mais dependência de alimentos processados e importados. Isso significa que muitas vezes estamos a perder controlo sobre a origem do que comemos – e, com isso, sobre a nossa saúde. A soberania alimentar, ou a capacidade de uma comunidade produzir o que consome, é vital para man-

termos o contacto com alimentos reais e saudáveis.

Quando compramos a um pequeno produtor local ou optamos por alimentos minimamente processados, estamos a fazer escolhas que não beneficiam apenas o nosso corpo, mas também o ambiente e a economia local. E estamos a dizer “sim” a práticas agrícolas que respeitam a biodiversidade e os ciclos naturais – algo que o nosso intestino agradece.

A chave para melhorar, é simples: volta à base. Alimenta o corpo com fibras, probióticos e ingredientes naturais. Aqui estão alguns aliados que podes incluir no teu dia:

- **Fibras como psyllium e linhaça moída:** Ótimas para regular o trânsito intestinal.

- **Grãos integrais e sementes:** Alimentos ricos em fibras que ajudam a microbiota.

- **Laticínios fermentados ou alternativas vegetais (sem aditivos):** Cheios de probióticos para equilibrar o ecossistema intestinal.

- **Bebidas fermentadas, como kombucha ou kefir:** Perfeitas para apoiar a saúde digestiva.

O intestino não é só um órgão por onde passa a comida. É um aliado poderoso na tua saúde física e emocional. Alimentá-lo com o que ele precisa é mais do que uma escolha de dieta – é trabalhar para a saúde mental e física e apostar na longevidade com qualidade.

Voltemos às nossas raízes, à comida verdadeira e ao respeito pela terra e pelos produtores. No final, o que começa no prato transforma-se em energia, saúde e bem-estar.

Da próxima vez falamos sobre se comer produtos locais é ou não saudável?



Pedala mais, por menos.

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| Primeiros 60 minutos gratuitos | |
| Passo ocasional (72h) | 2 € |
| Passo mensal | 6 € |
| Passo anual | 18 € |

Nota: após o período gratuito inicial, a tarifa é de 0,01€/min. O intervalo mínimo obrigatório entre viagens é de 15 minutos.

MédioTejo CENTRO 2020

ENTRONCAMENTO

Município investe 9,2 milhões para construção de seis blocos de habitação e 15 moradias

TEXTO MUNICÍPIO DO ENTRONCAMENTO

A Câmara Municipal do Entroncamento aprovou na reunião ordinária de 5 de novembro de 2024, a empreitada de “Construção de 6 Blocos de Habitação e 15 moradias” apoiadas pelo PRR, com os votos favoráveis dos eleitos pelo PS, a abstenção dos vereadores do PSD e o voto contra do vereador eleito pelo Chega, agora independente. Foram aprovados o Projeto de Execução e a decisão de contratar esta empreitada, cujo valor base para a execução ascende os 9,2 milhões de euros, uma construção que vai permitir a conclusão da ELH – Estratégia Local de Habitação.

A ELH – Estratégia Local de Habitação sinalizou as situações de carência habitacional exis-

tentes no concelho e definiu as soluções habitacionais nas quais se devem enquadrar todos os pedidos de apoio ao abrigo do 1º Direito - Programa de Apoio ao Acesso à Habitação.

Nesta fase da ELH vão ser alojadas, nos 6 blocos multifamiliares de 3 pisos e nas 15 moradias, um total de 57 famílias identificadas, incluindo um conjunto de famílias que atualmente residem no Bairro Frederico Ulrich.

Este espaço será integrado com a envolvente, nomeadamente os arruamentos e a qualificação dos espaços públicos, os passeios, os estacionamento, um jardim coletivo e hortas comunitárias, empreitada anteriormente aprovada, em fase de adjudicação, no valor de 1,2 milhões de euros.

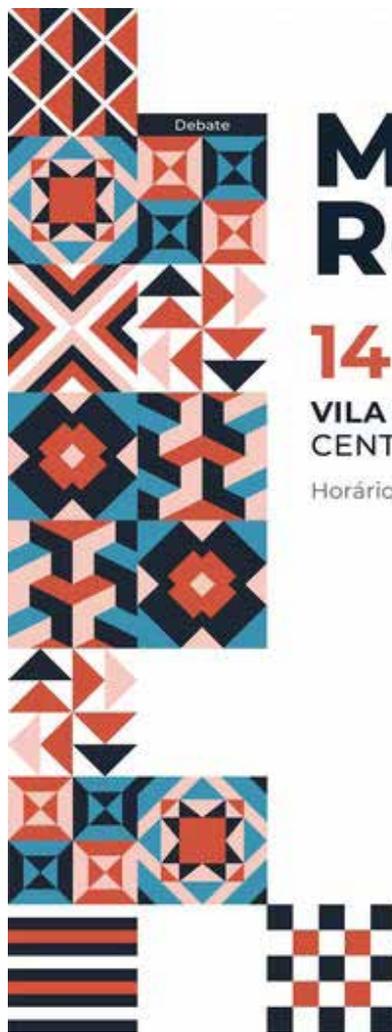
ENTRONCAMENTO
CIDADE FERROVIÁRIA



VN BARQUINHA

Junte-se à Mesa Redonda para fazer o balanço desta edição do VOLver

TEXTO e FOTO MUNICÍPIO DE VN BARQUINHA



Mesa Redonda

14 DE DEZEMBRO

VILA NOVA DA BARQUINHA
CENTRO CULTURAL

Horário -15:00 | Sábado

VOLVER.

No próximo dia 14 de dezembro, às 15h, o Centro Cultural de Vila Nova da Barquinha será o palco de uma Mesa Redonda aberta à população dos municípios organizadores desta Programação Cultural em Rede, onde todos estão convidados a refletir sobre o impacto e os resultados da terceira edição do VOLver.

Este debate é uma oportunidade para avaliar o que já foi alcançado e partilhar ideias para os novos ciclos desta programação conjunta. Contamos com a participação dos municípios integrantes do programa e esperamos recolher contributos valiosos para enriquecer futuras edições. Marque presença, partilhe a

sua visão e faça parte da construção do futuro do VOLver!

CENTRO CULTURAL
VILA NOVA
DA BARQUINHA

14 DE DEZEMBRO
HORÁRIO – 15:00 | Sábado
DURAÇÃO – 60 minutos
PÚBLICO-ALVO – M/12

Título Jornal Novo Almourol **Propriedade** Associação Centro de Interpretação de Arqueologia do Alto Ribatejo **NIF** 505056755 **Diretor** Rui Constantino Martins **Chefe de Redação** NA **Colaboradores** Mónica Gomes **Opinião** Luiz Oosterbeek, António Luís Roldão, Alves Jana, Luís Mota Figueira, Carlos Vicente, Miguel Pombeiro, Rita Inácio, António Matias Coelho, António Carraço **Edição Gráfica** Pérsio Basso e Paulo Passos **Fotografia** Novo Almourol **Paginação** Novo Almourol **Publicidade** Ana Rita Fonseca **Departamento Comercial** 249 711 209 - novoalmourol@gmail.com **Jornal Mensal do Médio Tejo** Registo ERC n.º 125154 **Impressão** FIG - Indústrias Gráficas SA Rua Adriano Lucas 3020-430 Coimbra Tel. 239 499 922 Fax. 239 499 981 **Tiragem Média Mensal** 3500 ex. **Depósito Legal** 367103/13 **Sede do Editor, Redação e Administração** Centro de Interpretação de Arqueologia do Alto Ribatejo - Largo do Chafariz, 3 - 2260-407 Vila Nova da Barquinha **Site** www.ciaar.pt **Email** novoalmourol@gmail.com **Site** https://novoalmourol.eu/



Faça já a sua assinatura!

Os assinantes são a base do Jornal Novo Almourol e o seu contributo é o que o faz perdurar no tempo.

Perante a impossibilidade de fazer a coleta porta a porta de todos os assinantes pedimos que o façam através de transferência bancária de forma cómoda e segura.

Caso tenha dúvidas acerca dos anos pagos e/ou em atraso pode contactar-nos ou deslocar-se à sede do Jornal.

Agradecemos o seu contributo.

Através do IBAN:
PT50 0035 0876 000 12074130 13

ou contacte:

CIAAR- Centro de Interpretação de Arqueologia do Alto Ribatejo
Largo do Chafariz N.º3
2260-419 Vila Nova da Barquinha
novoalmourol@gmail.com
Tlf: 249 711 209

