

A INFORMAR DESDE 1954

jornalproenca.pt



22 Abr. 2026  
QUINZENÁRIO  
REGIONALISTA  
ANO V - Nº 128  
1,00€  
DIRETOR  
Pe. Virgílio Martins

# Jornal de PROENÇA



## BIO AROMAS LIIS NOVAMENTE DISTINGUIDO

Pág. 9

**OPTICA JACINTO®**  
optivisão

Proença-a-Nova  
TEL. 274 671 479  
TLM. 969 284 997  
opticajacintopanova@sapo.pt

Sertã  
TEL. 274 601 233  
TLM. 963 236 001  
opticajacinto@sapo.pt

Nº fixo: Chamada para a rede fixa nacional  
Nº móvel: Chamada para a rede móvel nacional

**Cascalheira & Filhos, Lda**

**TRATORES E MÁQUINAS AGRÍCOLAS**

Zona Industrial, Lote 16 - 6150-516 PROENÇA-A-NOVA

Tel.: 274 672 651 - Telms.: 932 592 820 / 933 411 819  
(Chamada rede fixa nacional) (Chamada rede móvel nacional)

[cascalheiraefilho.pt](mailto:cascalheiraefilho.pt) [cascalheirazi@gmail.com](mailto:cascalheirazi@gmail.com)

**PROENÇÁGUA**  
UNIPESSOAL, LDA

CANALIZAÇÃO, DESENTUPIMENTOS E REMODELAÇÃO DE WC'S NO GERAL

969 488 041  
Proença-a-Nova  
[proencagua@gmail.com](mailto:proencagua@gmail.com)

Pedro Oliveira



## BALLET DE PROENÇA CONQUISTA PÓDIOS

Pág. 11

**Combinados**  
Levas  
**DOIS PARES DE ÓCULOS,  
PAGAS UM.**  
Duas maneiras de seres tu.  
Não dispensa consulta de condições em loja.

**OPTICALJA®** PROENÇA-A-NOVA  
R. Júlio Grilo, nº29 (Ao lado da Junta de Freguesia)  
Tel. 274673459 / 960461711

**IGREJA**

**Centenário Pe. Ma-  
nuel Cristóvão** Pág. 5

**PROENÇA-A-NOVA**

**"E-Guard" já está  
no Terreno** Pág. 16

**CLÍNICA Santa Margarida**

» **CONSULTAS DE ESPECIALIDADE MÉDICA**  
ACUPUNTURA MÉDICA | CARDIOLOGIA | DERMATOLOGIA | DERMATOLOGIA ESTÉTICA  
GINECOLOGIA | MEDICINA GERAL E FAMILIAR | SAÚDE INFANTIL E JUVENIL | NUTRIÇÃO  
OBSTETRÍCIA | PNEUMOLOGIA | PSICOLOGIA | PSIQUIATRIA | UROLOGIA

» **TERAPIAS**  
FISIOTERAPIA | TERAPIA DA FALA | TERAPIA OCUPACIONAL

» **EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO**  
ANÁLISES CLÍNICAS | ECG SIMPLES E DINÂMICO | MAPA | OXIMETRIA | ESPIROMETRIA  
PROVAS FUNCIONAIS RESPIRATÓRIAS | ECOCARDIOGRAMA | ESTUDO DO SONO (NÍVEL III)

"A SUA SAÚDE É A NOSSA PRIORIDADE!"

**FAÇA JÁ A SUA MARCAÇÃO**  
966 391 015 | 274 672 262  
Proença-a-Nova

**6,99€\***  
/Kg.

**FRANGO ASSADO**

\*até 13 de Mai. 2026

**JUNTOS PELO MELHOR  
E MAIS BARATO**

**Intermarché**  
PROENÇA-A-NOVA

## DOMINGO IV DA PÁSCOA Ano A \* 26 - 04 - 2026

O 4º Domingo da Páscoa é considerado o “Domingo do Bom Pastor”, pois todos os anos a liturgia propõe, neste domingo, um trecho do capítulo 10 do Evangelho segundo João, no qual Jesus é apresentado como “Bom Pastor”. A imagem evoca proximidade, cuidado, ternura, confiança, segurança, paz, vida em abundância... É bom podermos entregar a nossa vida nas mãos de um tal “Pastor”.

**1ª Leitura** – (Atos 2, 14a.36-41)

**Salmo Responsorial** - Salmo 22 (23)

**Ref.:** O Senhor é meu pastor: nada me faltará.

**2ª Leitura** – (1 Pedro 2, 20b-25)

**ALELUIA** – (Jo 10, 14)

**Ref.:** Eu sou o bom pastor, diz o Senhor: conheço as minhas ovelhas e elas conhecem-Me.

**Evangelho segundo São João** – (Jo 10, 1-10)

Naquele tempo, disse Jesus: «Em verdade, em verdade vos digo: Aquele que não entra no aprisco das ovelhas pela porta, mas entra por outro lado, é ladrão e salteador. Mas aquele que entra pela porta é o pastor das ovelhas. O porteiro abre-lhe a porta e as ovelhas conhecem a sua voz. Ele chama cada uma delas pelo seu nome e leva-as para fora. Depois de ter feito sair todas as que lhe pertencem, caminha à sua frente e as ovelhas seguem-no, porque conhecem a sua voz. Se for um estranho, não o seguem, mas fogem dele, porque não conhecem a voz dos estranhos». Jesus apresentou-lhes esta comparação, mas eles não compreenderam o que queria dizer. Jesus continuou: «Em verdade, em verdade vos digo: Eu sou a porta das ovelhas. Aqueles que vieram antes de Mim são ladrões e salteadores, mas as ovelhas não os escutam. Eu sou a porta. Quem entrar por Mim será salvo: é como a ovelha que entra e sai do aprisco e encontra pastagem. O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que as minhas ovelhas tenham vida e a tenham em abundância».

## DOMINGO V DA PÁSCOA Ano A \* 03 - 05 - 2026

A liturgia do quinto domingo do tempo pascal convida-nos a olhar para a comunidade nascida da cruz e da ressurreição, a comunidade da Nova Aliança. É uma comunidade que vive de olhos postos em Jesus ressuscitado, que percorre o caminho que Ele apontou e que, enquanto caminha, testemunha diante do mundo a vida e a salvação de Deus.

**1ª Leitura** – (Atos 6,1-7)

**Salmo Responsorial** - Salmo 32 (33)

**Ref.:** Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.

**2ª Leitura** – (1 Pedro 2, 4-9)

**ALELUIA** – (Jo 14, 6)

**Ref.:** Eu sou o caminho, a verdade e a vida, diz o Senhor; ninguém vai ao Pai senão por mim.

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Não se perturbe o vosso coração. Se acreditais em Deus, acreditai também em Mim. Em casa de meu Pai há muitas moradas; se assim não fosse, Eu vos teria dito que vou preparar-vos um lugar? Quando Eu for preparar-vos um lugar, virei novamente para vos levar comigo, para que, onde Eu estou, estejais vós tam-

bém. Para onde Eu vou, conheceis o caminho». Disse-Lhe Tomé: «Senhor, não sabemos para onde vais: como podemos conhecer o caminho?». Respondeu-Lhe Jesus: «Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vai ao Pai senão por Mim. Se Me conhecêsseis, conheceríeis também o meu Pai. Mas desde agora já O conheceis e já O vistes». Disse-Lhe Filipe: «Senhor, mostra-nos o Pai e isto nos basta». Respondeu-Lhe Jesus: «Há tanto tempo que estou convosco e não Me conheceis, Filipe? Quem Me vê, vê o Pai. Como podes tu dizer: ‘Mostra-nos o Pai’? Não acreditas que Eu estou no Pai e o Pai está em Mim? As palavras que Eu vos digo, não as digo por Mim próprio; mas é o Pai, permanecendo em Mim, que faz as obras. Acreditai-Me: Eu estou no Pai e o Pai está em Mim; acreditai ao menos pelas minhas obras. Em verdade, em verdade vos digo: quem acredita em Mim fará também as obras que Eu faço e fará obras ainda maiores, porque Eu vou para o Pai».

## DOMINGO VI DA PÁSCOA Ano A \* 10 - 05 - 2026

A liturgia do 6º Domingo da Páscoa convida-nos a descobrir a presença – discreta, mas eficaz e tranquilizadora – de Deus na caminhada histórica da Igreja. A promessa de Jesus – “não vos deixarei órfãos” – pode ser uma boa síntese do tema.

**1ª Leitura** – (Atos 8, 5-8.14-17)

**Salmo Responsorial** - Salmo 65 (66)

**Ref.:** A terra inteira aclame o Senhor.

**2ª Leitura** – (1 Pedro 3, 15-18)

**ALELUIA** – (Jo 14, 23)

**Ref.:** Se alguém Me ama, guardará a minha palavra. Meu Pai o amará e faremos nele a nossa morada.

**Evangelho segundo São João** – (Jo 14, 15-21)

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Se Me amardes, guardareis os meus mandamentos. E Eu pedirei ao Pai, que vos dará outro Paráclito, para estar sempre convosco: Ele é o Espírito da verdade, que o mundo não pode receber, porque não O vê nem O conhece, mas que vós conheceis, porque habita convosco e está em vós. Não vos deixarei órfãos: voltarei para junto de vós. Daqui a pouco o mundo já não Me verá, mas vós ver-Me-eis, porque Eu vivo e vós vivereis. Nesse dia reconheceréis que Eu estou no Pai e que vós estais em Mim e Eu em vós. Se alguém aceita os meus mandamentos e os cumpre, esse realmente Me ama. E quem Me ama será amado por meu Pai e Eu amá-lo-ei e manifestar-Me-ei a ele».

# Maio, mês de Maria

Maria, Mãe do Coração	
1	Apresentação em Proença
2	Proença-a-Nova
3	Casais
4	Relva da Louça
5	Caniçal
6	Vale d'Água
7	Pergulho
8	Lameira d'Ordem
9	Murteirunha, Monte Fundeiro, Palhota
10	São Pedro do Esteval
11	Padrão
12	Peral
13	Vale da Mua e Junceira
14	Pedra do Altar
15	Vale Videiros, Esteves e Vale Clérigo
16	Moitas
17	Vale d'Urso
18	Amoreira
19	Corujeira
20	Sarzedinha
21	Corgas
22	Malhadal
23	Eiras
24	Cabeço do Moinho
25	Maljoga
26	Vergão
27	Cimadas
28	Proença-a-Nova
29	Procissão de Velas em Proença
30	Proença-a-Nova
31	Peregrinação Diocesana a Fátima

Durante o mês de maio a imagem de Nossa Senhora de Fátima percorrerá toda a unidade pastoral: Proença, Peral e São Pedro do Esteval.

Programa sujeito a alterações.

No dia 31 de maio será a peregrinação diocesana a Fátima. Será também a nossa peregrinação à casa da nossa Mãe. Vamos abrir inscrições para esta peregrinação afim de agendarmos transporte.

No dia 31 de maio não haverá celebrações, apenas as vespertinas.

**CONSTRUTOR CIVIL**  
CONSTRUÇÃO DE EDIFÍCIOS  
VENDA DE APARTAMENTOS E LOJAS

**274 671 035**  
**966 047 282**

**PROENÇA A NOVA**



**JOAQUIM**  
MANUEL PEREIRA ALVES

**Eu estou contigo**

SEMANA DE ORAÇÃO PELAS VOCACÕES  
19 A 26 DE ABRIL DE 2026

### FICHA TÉCNICA:

**Jornal de Proença:** Quinzenário Regionalista \* Publicações Periódicas \* N° Registo ERC 100548 \* N° Depósito Legal 476743/20 \* **Proprietária:** Fábrica da Igreja Paroquial de Proença-a-Nova \* NIF 500876886

\* **Impressão:** Jornal “Reconquista” Rua S. Miguel nº3 6100-181 Castelo Branco \* **Tiragem:** 1720 exemplares por edição **Director/Editor:** Pe. Virgílio Martins, C.P.P.S. (Carteira Profissional de Jornalista nº TE-528); **Redactor Principal:** João N. Santos (Carteira Profissional de Jornalista nº 7887 A) **Design Gráfico:** Nelson Ribeiro; **Comercial:** Michelangelo (comercial@jornalproenca.pt);

**Colaboradores:** Pe. Luís Manuel Bairrada, Diác. Daniel Catarino, Diác. Alfredo Bernardo Serra, André Alves, André Ribeiro; Eduardo Miguel, Eveline Antunes, Inês Cardoso, Inês Sequeira, João Paulo Martins (Foto Pinha), José Pereira Bairrada, Susana Martins, Margarida Cardoso, Margarida Ribeiro, Maria Susana Mexia, Rui Lopes, Sandra Sofia Ribeiro, Vitor Bairrada, Diana Cardoso. **Desporto:** André Cardoso, Gabriel Reis, Nuno Ribeiro (Carteira Jornalista nº CO-174A)\* **Correspondentes:** Vergão: Edite Fernandes e João Paulo Marrocano; Cimadas: Virgílio Moreira; Peral: Cristina Dias; Pergulho: Luís Farinha; Relva da Louça: Abílio Lopes; S. Pedro do Esteval: Maria do Carmo. **Administração, Redacção e Edição:** Rua da Igreja, nº1, 6150-310 Proença-a-Nova \* Telef.: 274 671 191 (número fixo nacional) \* Email: [redacao@jornalproenca.pt](mailto:redacao@jornalproenca.pt) \*

**Estatuto Editorial:** <https://jornalproenca.pt/estatuto-editorial/> **Assinatura Anual:** 20 Euros (Nacional) 30 Euros (Internacional Dentro da Europa) 35 Euros (Internacional Fora da Europa) 18 Euros (Assinatura Digital); 30 Euros (Assinatura Premium - digital + jornal nacional) 40€ Assinatura Premium (digital + jornal Internacional)

**Pagamento por transferência bancária:** Conta CGD IBAN PT50 0035 0672 0000 3002 4316 7 - [tesouraria@jornalproenca.pt](mailto:tesouraria@jornalproenca.pt) **Pagamento por MB WAY:** 926939555 Todos os direitos reservados. Interditada a reprodução, mesmo que parcial, de textos, fotografias ou ilustrações sob quaisquer meios, e para quaisquer fins, mesmo que comerciais. Os artigos de opinião são da responsabilidade dos seus autores.

# Papa apresenta Eucaristia como compromisso para a paz



O Papa Leão XIV apresentou a Eucaristia dominical como um compromisso indispensável para a construção da paz e da reconciliação no mundo, nas comunidades católicas.

“É através da Eucaristia que também as nossas mãos se tornam mãos do Ressuscitado – testemunhas da sua presença, da sua misericórdia, da sua paz – nos sinais do trabalho, dos sacrifícios, da doença, do passar dos anos, que frequentemente nelas ficam gravados, tal como na ternura de uma carícia, de um aperto de mão, de um gesto de caridade”, disse, antes da recitação da oração do ‘Regina Caeli’, desde a janela do apartamento pontifício.

Leão XIV deixou um desafio à mobilização dos fiéis num contexto global fustigado por conflitos.

“Queridos irmãos e irmãs, num mundo que tanto necessita de paz, isto compromete-nos, mais do que nunca, a ser assíduos e fiéis ao nosso encontro eucarístico com o Ressuscitado, para daí partirmos como testemunhas da caridade e portadores da reconciliação”, referiu o pontífice, perante milhares de pessoas reunidas na Praça de São Pedro.

A intervenção antecedeu a partida para a viagem apostólica ao continente africano, que decorrer entre 13 a 23 de abril.

Foram precisamente alguns mártires da Igreja africana dos primeiros séculos – os mártires de Abite-

ne – que nos deixaram um belíssimo testemunho a este respeito. Diante da oferta de terem a vida poupada, desde que renunciassem à celebração da Eucaristia, responderam que não podiam viver sem celebrar o Dia do Senhor.”

A reflexão partiu do relato evangélico sobre o encontro entre Jesus ressuscitado e o apóstolo Tomé.

“Tomé encontra Jesus no oitavo dia, com a comunidade reunida, e reconhece-o pelos sinais do seu sacrifício. Desta experiência, brota a sua profissão de fé, a mais elevada de todo o quarto Evangelho: ‘Meu Senhor e meu Deus!’”, disse o Papa.

“É claro que nem sempre é fácil acreditar. Não foi fácil para Tomé e também não o é para nós. A fé precisa de ser alimentada e sustentada”, acrescentou.

O pontífice assinalou o envio missionário resultante da participação na celebração semanal católica.

“Nela, ouvimos as palavras de Jesus, rezamos, professamos a nossa fé, partilhamos os dons de Deus na caridade, oferecemos a nossa vida em união com o Sacrifício de Cristo, alimentamo-nos do seu Corpo e do seu Sangue, para depois sermos, por nossa vez, testemunhas da sua Ressurreição, como indica o termo ‘Missão’, isto é, ‘envio’, ‘missão’”, observou.

Após a oração, Leão XIV evocou os conflitos em curso na Ucrânia, Médio Oriente e Sudão.

Agência Ecclesia

## Leão XIV pede que se escutem as vozes das crianças

O Papa Leão XIV disse recentemente “basta” à “idolatria de si mesmo e do dinheiro”, da “ostentação da força”, e “basta à guerra”, e pediu que a voz das crianças seja escutada.

“Recebo muitas cartas de crianças das zonas de conflito: ao lê-las, percebe-se, com a verdade da inocência, todo o horror e a desumanidade das ações que alguns adultos exaltam com orgulho. Ouçamos a voz das crianças”, pediu no final da vigília da paz, convocada para a tarde deste sábado.

“Unamos as forças morais e espirituais de milhões, de milhares de milhões de homens e mulheres, de idosos e de jovens que hoje acreditam na paz, que hoje optam pela paz, que cuidam das feridas e reparam os danos deixados pela loucura da guerra”, acrescentou no final da recitação do terço, a partir dos mistérios gloriosos.

No domingo de Páscoa o Papa Leão XIV convocou uma vigília de oração pela paz, presidi-

da por si, na Basílica de São Pedro, no Vaticano, onde afirmou que a oração “não é um esconderijo para fugir às responsabilidades” mas a “resposta mais gratuita, universal e revolucionária à morte”.

“Os equilíbrios na família humana estão gravemente desestabilizados. Até mesmo o Santo Nome de Deus, o Deus da vida, é arrastado para os discursos de morte. Desaparece, assim, um mundo de irmãos e irmãs com um único Pai nos céus e, como num pesadelo, a realidade enche-se de inimigos. Por toda a parte, em vez de chamados à escuta e ao encontro, sentem-se ameaças. Irmãos e irmãs, quem reza não mata nem ameaça com a morte, mas tem consciência dos próprios limites”, afirmou.

“A guerra divide, a esperança une. A prepotência oprime, o amor eleva. A idolatria cega, o Deus vivo ilumina. Caríssimos, basta um pouco de fé, uma migalha de fé, para enfrentarmos juntos, como humanidade e com huma-

nidade, este momento dramático da história”, acrescentou.

Leão XIV, dirigindo-se aos governantes das nações, a quem “incumbem responsabilidades inalienáveis”, disse: “Parai! É tempo de paz! Sentai-vos às mesas do diálogo e da mediação, não às mesas onde se planeia o rearmamento e se deliberam ações de morte!”

O Papa indicou também “responsabilidade” que recai sobre “homens e mulheres de tantos países diferentes: uma imensa multidão que repudia a guerra, com obras, e não apenas com palavras”, a quem pediu que possam converter o seu coração e mente a um “Reino de paz que se edifica dia após dia, nas casas, nas escolas, nos bairros, nas comunidades civis e religiosas, tirando espaço à polémica e à resignação com a amizade e a cultura do encontro”.

“Voltemos a acreditar no amor, na moderação, na boa política. Cada um tem o seu lugar no mosaico da paz!”, sublinhou.

A Igreja, afirmou o Papa, “é um grande povo ao serviço da reconciliação e da paz, que vai em frente sem titubear, mesmo quando a rejeição da lógica bélica lhe pode custar incompreensão e desprezo”.

O Papa explicou que a oração “ensina a agir” e que nela, as “limitadas possibilidades humanas unem-se às infinitas possibilidades de Deus”.

“O Terço, tal como outras formas de oração muito antigas, uniu-nos esta tarde no seu ritmo regular, marcado pela repetição: assim a paz vai ganhando espaço, palavra após palavra, gesto após gesto, como uma pedra que gota a gota se fura, como a tecelagem no tear, que avança movimento após movimento. São os longos tempos da vida, sinal da paciência de Deus. Precisamos de não nos deixar arrastar pela aceleração de um mundo que não sabe o que persegue, para voltarmos a servir o ritmo da vida, a harmonia da criação, curando as suas feridas”, sinalizou.

Na Basílica de São Pe-

dro participaram na recitação do terço cardeais, bispos, padres e leigos, que escutaram também a reflexão de padres da Igreja como São João crisóstomo, São Cesário de Arles, São Cipriano de Cartago, San-

to Ambrósio de Milão e Santo Agostinho.

Vários representantes dos continentes foram acendendo velas, antes da recitação de cada mistério, numa lâmpada da paz de Assis.

Agência Ecclesia



CEP

## D. Virgílio Antunes eleito presidente



D. Virgílio Antunes, bispo de Coimbra, é o novo presidente da Conferência Episcopal Portuguesa (CEP), sucedendo no cargo a D. José Ornelas.

A eleição para o triénio 2026-2029 decorreu na 214ª Assembleia Plenária, que se iniciou na passada segunda-feira, 13 de abril, em Fátima, onde também foi escolhido D. José Cordeiro, arcebispo de Braga, como vice-presidente.

D. Virgílio Antunes, com 64 anos de idade, foi vice-presidente da CEP nos dois últimos mandatos; foi ainda um dos representantes do episcopado português na XVI Assembleia Geral do Sínodo dos Bispos, em 2023 e 2024, no Vaticano.

“É uma missão, é um cargo que se assume dentro da Igreja, dando continuidade àquilo que é a nossa vida de serviço à Igreja, em muitos e diferentes lugares, em muitas e diferentes circunstâncias, mas é sempre o mesmo espírito”, indicou, nas suas declarações iniciais, enviadas esta tarde aos jornalistas.

O novo presidente da CEP assumiu a intenção de dar continuidade ao trabalho dos últimos anos, que considerou “muito meritório”, aludindo a áreas como “evangelização” ou “os abusos sexuais na Igreja e a proteção de menores”.

“Na Igreja não há dossiês fechados, nem que se possam fechar, e alguns deles têm a premência da continuidade, do aprofundamento”, acrescentou.

O bispo de Coimbra assumiu a necessidade de estar atentos às “questões fraturantes” na sociedade e às consequências da guerra.

O responsável católico elogiou a liderança de Leão XIV e a sua “voz carregada da energia que vem do Evangelho e não é outro objetivo nem é outra agenda, senão procurar que o Evangelho esteja presente e que seja o Evangelho”.

A nível interno, o presidente da CEP assinalou a chegada de novos bispos, com uma “nova energia”.

“Gostaria de deixar uma palavra de saudação aos meus irmãos e irmãs católicos, de uma forma muito geral a toda a sociedade portuguesa, dizendo que a Conferência Episcopal vai continuar determinada a levar por diante os seus objetivos, de uma forma atenta, de uma forma livre e, naturalmente, aberta à colaboração de todos”, apontou.

D. Virgílio Antunes foi ordenado bispo no dia 3 de julho de 2011, em Fátima, após ter sido nomeado como responsável pela Diocese de Coimbra, a 28 de abril desse mesmo ano, por Bento XVI.

Comissão Episcopal da Mobilidade Humana

## Bispo da Diocese vai liderar estrutura

D. Pedro Fernandes saudou a criação da Comissão Episcopal da Mobilidade Humana (CEMH), na Assembleia Plenária da CEP e lembrou o “importante papel” da Igreja “na criação de paz e integração” nas comunidades.

“Numa sociedade ocidental, em geral, e também em Portugal, onde têm crescido discursos de ódio, discursos distorcidos, com dados errados, seja sobre a população imigrante, seja sobre a própria realidade das diversidades culturais dentro do nosso tecido social, parece-me que é muito importante ajudar as nossas comunidades humanas e também a comunidade cristã a crescer neste sentido da fraternidade e da verdade nas relações”, afirmou à Agência Ecclesia.

A Assembleia Plenária da Conferência Episcopal portuguesa elegeu o bispo de Portalegre-Castelo Branco, padre espiritano, para presidir à Comissão Episcopal da Mobilidade Humana num mandato até 2029.

A CEMH nasce da divisão da Comissão Episcopal de Pastoral Social e Mobilidade Humana, que fica agora de forma autónoma na organização da Conferência Episcopal Portuguesa.

“A Igreja tem um papel importante a criar condições de mais paz social, de mais coesão, de mais



comunhão e de mais integração das diversidades na unidade nacional, que é feita dessas diversidades”, sublinhou.

O responsável reconhece que as migrações são um tema “cada vez mais importante” na sociedade contemporânea, que “toca algo de essencial na vida cristã, na vida da Igreja e da sociedade”, desafiando as “relações humanas” a viver em “fraternidade, com convicções fundamentais de igualdade e de comunhão”.

“Argumentações de caráter mais funcionalista, mais economicista, que pretendam de alguma maneira desvalorizar a imigração ou os imigran-

tes, ou relegá-los para o segundo plano, ou até promover discursos de discriminação, de ódio, de racismo, isto penso que tem que ser desmontado. E há uma exigência, penso, de liberdade social e de verdade cristã”, sublinhou.

O novo presidente acredita que na sociedade portuguesa “prevalece o bom senso” uma vez que encontra entre a população “moderação e equilíbrio”.

“Sou otimista e acredito que essa fragmentação poderá não acontecer, e não deverá acontecer na nossa sociedade, como vemos acontecer noutros sítios. Mas

parece-me que é preciso que haja muita concertação das diferentes sensibilidades e forças sociais e culturais, que se orientem no mesmo sentido, que resistam aos populismos, que resistam a discursos que pretendem dividir para reinar, que pretendem aproveitar-se do medo e das situações de instabilidade, de insegurança e de insatisfação das pessoas, para prevalecerem no poder ou para conquistarem o poder”, adverte.

D. Pedro Fernandes pede que “este tipo de tendências” sejam “contrariados em nome da verdade e do bem comum”.

Agência Ecclesia

## Proximidade e descentralização marcam memória de Francisco

A proximidade humana e a descentralização estrutural marcam o legado do Papa Francisco, falecido há um ano, sublinham dois especialistas em declarações à Agência Ecclesia.

A politóloga Sílvia Mangerona, investigadora do Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica Portuguesa, assinala a “profundidade” do pensamento político e social de Francisco, falando um Papa “radical”.

“A radicalidade tem muito a ver com a instigação da alteração dos hábitos”, precisa.

A docente universitária valoriza o conteúdo dos principais documentos do pontificado anterior, considerando os textos como guiões essenciais para a sociedade contemporânea.

“A ‘Fratelli Tutti’ ou a ‘Laudato si’ são obras que deviam ser relidas muitas vezes em voz alta”, assinala.

A herança papal abrange a promoção do caminho sinodal, estimu-

lando a escuta das comunidades de base e fomentando o papel ativo da mulher na Igreja Católica.

A investigadora elogia igualmente o impacto das opções do pontífice argentino na diplomacia mundial e na promoção do bem comum perante a atual polarização.

“A política é a gestão da coisa pública, da comunidade”, indica.

Francisco faleceu a 21 de abril de 2025, após um pontificado de mais de 12 anos.

Corgas

# Centenário do nascimento Pe. Manuel Cristóvão

A vida do Pe. Cristóvão deixou um rasto de amor, pois o sangue dos mártires é semente. Como tal, os seus conterrâneos desejam celebrar a sua memória no centésimo aniversário do seu nascimento. Libânio Martins partilha as raízes do missionário que partiu para semear a sua vida em terra estrangeira. A memória do Pe. Cristóvão está bem viva no coração dos seus conterrâneos.

“Não morre quem se meia para a eternidade”, reflete um princípio espiritual e moral profundo, associado à ideia de que as ações realizadas com amor, bondade e propósito divino (ou altruísta) transcendem a morte física, deixando um legado duradouro. A vontade e determinação da família, pessoas amigas, conterrâneas e entidades religiosas, sociais e cívicas, em lugar cimeiro, responsáveis e companheiros da Sociedade Missionária da Boa Nova (SMBN), desde cedo, prosseguem no propósito de dar a conhecer mais e melhor a memória da atividade missionária e dos valores que o Pe. Manuel Joaquim Cristóvão abraçou e defendeu até à entrega da sua própria vida pelos mais necessitados.

Por razões pessoais, familiares e comunitárias das nossas raízes, na aldeia das Corgas (Proença-a-Nova), no âmbito do trabalho sobre os “6 padres nascidos na aldeia das Corgas”, e outros, realizámos pesquisas, em que o Pe. Cristóvão despertou particular interesse.

A pessoa e a obra do Pe. Cristóvão revelam-se como um referencial de respeito, admiração e de fortes convicções de todos os seus familiares, o que constitui um valioso património imaterial, humano e religioso disponível, que apostamos em valorizar, porventura, até à edição em livro, para que perdure nas gerações presentes e nas vindouras.


Conhecemos os factos da vida do P. Manuel Joaquim Cristóvão, o dia do nascimento, 26 de abril de 1926, até ao dia da sua partida para

a eternidade, em 21 de janeiro de 1991, há 35 anos. Tivemos acesso a cartas que escreveu a familiares, a testemunhos de quem o conheceu nas múltiplas atividades que desenvolveu e das vivências e realizações nos 30 anos de vida como missionário em Moçambique, de 1961 a 1991.

Sentimos, neste percurso, a afirmação da disponibilidade e generosidade permanentes, por inteiro, às causas da fé, da justiça e da paz, até à emulação da própria vida pelo martírio. Justamente, pelo exemplo sublime e para todo sempre, com todo o merecimento, são devidas todas as iniciativas já realizadas e as previstas, bem como testemunhos orais e escritos, a que nos associamos ao longo dos anos e, em especial, neste ano de 2026.

Lembrar o Pe. Cristóvão possibilitou conhecer uma pessoa carismática. Quem nasceu naquele ano de 1926, na aldeia das Corgas, interior de Portugal, igual a tantas outras aldeias, com as condições e modos de vida da época, vivia anos de muita dureza. Os seus pais, Nazaré de Jesus e Manuel Cristóvão, constituíram família, em 20 de outubro de 1920, na casa de família, no sítio da Eira/Vinha, em Corgas, vivendo aqui até ao início da década de 1930. O casal e os 6 filhos, alguns de colo, pelo ano de 1932 saíram da aldeia, para se fixarem no sítio do Fatelo, que deu nome ao agregado familiar, a cerca de 3 km das Corgas.

A família vivia da exploração das terras que possuíam. Viu, um a um, os filhos partirem



**Pe. Manuel Joaquim Cristóvão**  
Missionário da Sociedade Missionária da Boa Nova

**- 100 Anos -**  
(26/04/1926 – 21/01/1991)

Homenagem ao seu trabalho missionário em Moçambique, onde prestou 30 anos do seu serviço apostólico.

Considerado um mártir pela Sociedade Missionária da Boa Nova, por todos que o conheceram e principalmente por todas as populações carentes que tanto ele ajudou.

Está sepultado na Paróquia do Sagrado Coração do Chibuto, Moçambique.

Corgas, 21 de janeiro de 2026.

- Reconhecimento dos Corguenses pela vida de entrega -

na procura de melhores condições de vida. O pai, Manuel, carpinteiro de profissão, faleceu no final da década de 1930. A mãe, Nazaré de Jesus, sustentou 6 filhos com o apoio de familiares e pessoas amigas. Teve uma vida longa, em companhia do filho mais velho, José, que constituiu família e ali permaneceu em apoio da mãe, até ao seu falecimento, no dia 2 de janeiro de 1986.

O Pe. Cristóvão concluiu os estudos eclesiais e prosseguiu no ministério do sacerdócio e, na década de 1950, os seus irmãos, António e Joaquim, partiram para o Brasil e aí organizaram as suas vidas com as suas famílias. Contudo, o Fatelo e as Corgas permaneceram neles para sempre. Aqui voltavam sempre que podiam; tal como acolheram sempre os familiares, a mãe Nazaré, o Pe. Cristóvão, o irmão José, entre outros, em visitas ao Brasil.

Das filhas do casal, Maria do Carmo havia de partir com 9 anos. A filha Marai de Jesus, após internato num convento

em Braga, regressou à casa do Fatelo e, adquirida habilitação reconhecida, desempenhou as funções de professora regente, entre outras, na escola das Corgas, onde ainda hoje pessoas a lembram pelo seu carácter austero, duro e exigente. Constituiu família e viveu em Proença-a-Nova.

Da formação do Pe. Cristóvão, depois dos estudos na escola primária das Corgas - palmilhando, no percurso de ida e vinda, mais de 10 km por dia - escreveu os ensinamentos que o marcaram da professora D. Josefa Maria, que relatou em vários momentos e guardou por toda a sua vida. Após os estudos nos seminários da SMBN (Tomar, Cernache e Cucujães), depois de ser ordenado presbítero, assumiu diferentes responsabilidades, desde professor em Tomar e Cucujães, até à direção dos Irmãos e da Escola Tipográfica das Missões.

A partida para Moçambique, em 1961, foi um marco vital da sua vocação como missionário, na dedicação e

dádiva pelos mais carentes. Animado pela fé e pelo ministério em que foi investido, conheceu a dureza dos caminhos e a estadia, tal como nas vivências de infância na aldeia, partiu para África onde, como missionário, sobreviveu à perseguição, à fome e à guerra colonial, mas não à guerra civil. São anos em que, na Missão que constrói [Alto Changane], leciona, cria e aplica métodos adaptados à aprendizagem pelas populações rurais que apoia, em aldeias onde grassa a pobreza e a miséria, a quem se dedica e visita com regularidade, prestando apoio espiritual e mesmo material.

Moçambique foi a sua terra de trabalho por 30 anos, cerca de metade do seu tempo de vida. Cumpriu as responsabilidades que a Igreja lhe atribuiu, lutou em prol da fé e em benefício das comunidades, com imensa preocupação, a cuidar e tratar da melhoria das condições de vida das pessoas. O Pe. Cristóvão cumpriu por inteiro a sua missão, até ao limite da sua

vida. Partiu para a eternidade e vive para sempre na memória da comunidade das Corgas.

Com este testemunho, descobrimos marcas que gostaríamos de deixar escritas e destacar para continuar como marcadores de eternidade. Com o Pe. Cristóvão ouvimos ecos da aldeia que nos viu nascer, que hoje e no futuro vão permanecer infindáveis. Este testemunho é memória, pois “um povo sem memória é um povo sem história. E um povo sem história está fadado a cometer, no presente e no futuro, os mesmos erros do passado” (Emília Viotti da Costa).

Finalizamos com palavras do saudoso Papa Francisco: “Plantai sementes de esperança, andai contra a corrente, transformai uma parede num horizonte”. Bem-haja, Pe. Cristóvão, pelo exemplo, para nós, para a aldeia onde nascemos e para todas as comunidades com quem trabalhou, com dedicação e dádiva da vida.

Libânio Martins  
(texto também publicado na Revista Boa Nova)

## Dia Mundial da Morte com Jesus Ressuscitado

Recebi uma reação a um meu artigo: "mas você parece ter vivido noutros mundos". De facto, vivo a vida no mundo material e a vida de batizado no Espírito, ressuscitado em semente. Alguns amigos dizem que vou chegar aos 100 anos. Se Deus quiser, aceito. O horizonte de mais dois anos oferece uma oportunidade de os viver a fazer algum bem a mim e a quem estou entregue em missão como fez Jesus até à morte e ressurreição. Ele preparou-se para a sua morte de forma inaudita: convidando os amigos para um banquete de entrega de vida. Quem o imaginaria, hoje, mesmo nos círculos cristãos. Não era banquete de funeral de algumas culturas. E ainda por cima lhes disse: «Desejei ardentemente comer esta Páscoa convosco, antes de padecer (Lc.22, 15). Será descabido um convite destes para os jovens e adultos que pedem, hoje, o batismo, aos milhares pela Europa e América? Em Jesus, morrer foi um desejo de testamento de Aliança e entrega de legado espiritual.

Sexta-Feira Santa poderia ser declarada "o dia mundial da morte". Do morrer e entrega de todos. Todos morremos, como todos nascemos. Não só os idosos. A vida de cada um é para fazer o bem mesmo em idade avançada. Porquê medo de morrer? Em Jesus, aprendemos a fazer o bem e a falar da própria morte sem medo como alguns santos (S. Martinho) e a chamá-la irmã (S. Francisco) até a entregar. Será perigoso falar da própria morte? Experimente e os amigos reagem: "não diga isso!"

Envelhecer, com ou sem doenças, aproxima desse

instante; não do "nadismo", (do nada), de beco sem saída ou do absurdo da vida dalguns pensadores, mas da morte-esperança e passagem para além do tempo, para a vida espiritual sem limites materiais. Organizam-se encontros sobre pré-luto e luto dos familiares doentes graves (cf. Novos horizontes da Viuvez, 1988, do autor); e será adequado falar da morte aos menos idosos? Porquê tabu? Saímos da Semana Santa para o tempo pascal de batizados, contemplámos a paixão e morte de Cristo que não era idoso nem era jovem; e Ele falou claramente com os apóstolos da sua morte próxima e continuou a fazer bem, a curar e perdoar. No Getsémani orou: «Pai, se queres, afasta de mim este cálice! No entanto, não se faça a minha, mas a tua vontade» (Lc 22,42). Ali, disse a Pedro: «Mete a espada na bainha! O cálice que o Pai me deu, não o hei de beber?» (Jo 18,11). Jesus ensinou a fazer a entrega do seu corpo e sangue, na Eucaristia, na véspera de morrer. Na Cruz, com as sete palavras foi dom, perdão e orou ao Pai: «Pai, em tuas mãos entrego o meu espírito» (Lc 23,46). Por fim, selou o seu legado. Tudo consumado, pago, vencido, salvo. Esta salvação foi-nos oferecida, a ressurreição do "renascer de novo" no nosso batismo no Espírito -"espírito-sopro" - que supera o sopro criador na geração.

Será que os idosos ainda podem aprender a viver com mais sabedoria e sentido a sua velhice e a sua fase pré-morte? Sim, mas deixo a resposta a cada um. Ainda perdura o chavão aplicado a todos os idosos, batizados (no Espírito ou no desejo) de que a sua sa-

bedoria e espiritualidade é relação de fragilidades, quase insignificante com o Senhor. Será? Não podemos avaliar, nem generalizar. Só Deus penetra nos corações. As experiências de vida ajudam a aprender sempre e a viver com mais coerência, serenidade e o sentido da fé. O sensato pensará: muita coisa corre bem, algumas nem tanto, e outras mal, mas poderia ser pior, é bom dar graças. Nesta idade, como muitos experimentam, mesmo as personalidades de tipo A, mais inclinadas para realizações que relações e empatia, já não teimam em controlar tudo. Vivem atitudes de deixa ir, calma, dando mais espaço à vontade de Deus. Guiam-se menos por veleidades e tolices e mais com paz, convicção e esperança: não sentem tanto que se deve mudar o mundo com expectativas e ilusões de momento, para não dizer disparates e absurdos. E dão mais valor cristão à pacificação nas relações fraternas profundas. Não é fuga mundi, mas dar mais do que está a faltar ao mundo: as prioridades evangélicas e a oração; contam mais com a parte de Deus, a pessoa, a palavra e o exemplo de Jesus Cristo que desejou a morte, morreu, não ficou morto, mas ressuscitou, deixou o sepulcro vazio e mudou e muda a História. Votos de Boas Festas de Passagem para Ressurreição.



Padre Aires Gameiro



### SOCIEDADE

## Proença tem stand de automóveis no centro da vila

Aberto desde o passado dia 2 de janeiro, foi inaugurado na passada sexta-feira, 17 de abril, bem no centro da vila de Proença-a-Nova, mais um stand de automóveis do grupo DS Auto. Para além do já tradicional comércio automóvel, este novo espaço atua também na área do aluguer de viaturas.

Sérgio Costa, um dos três sócios, explicou ao Jornal de Proença que a abertura deste novo espaço lhe traz "um prazer especial", pois, além de contribuir para mostrar e "ajudar Proença a crescer", permite-lhe regressar às suas raízes.

"Tem um gosto especial abrir este espaço em Proença, por ser a terra do meu pai e dos meus avós. Embora tenha nascido no Brasil, a minha família é daqui. Ter vindo para cá, regressar às minhas raízes e ter tido a oportunidade de abrir este espaço, que tem sido muito falado e, graças a Deus,



tem tido bastante sucesso, não só em Proença, e que está a dar a conhecer melhor este concelho e a contribuir para o seu crescimento, tem sido um enorme prazer".

Se a escolha de Proença-a-Nova já tinha um peso sentimental, Sérgio Costa explicou ainda que o lado comercial veio reforçar essa decisão, uma vez que no concelho não

existia nenhum stand automóvel. A vertente de rent-a-car surge também para colmatar uma lacuna na região.

"A parte comercial também pesou um pouco. Temos concelhos à volta com muitos stands e, em Proença-a-Nova, por algum motivo, ainda não havia nenhum, pelo que vimos aí uma oportunidade. O rent-a-car veio

acrescentar ainda mais valor, porque, em toda a região, as opções mais próximas encontram-se em Coimbra e Castelo Branco. Sentimos que existia uma necessidade, sobretudo ao nível de carrinhas e viaturas de 9 lugares, já que, no verão, muitas pessoas vêm para cá e procuram este tipo de solução, que não existia. Assim, juntámos

o útil ao agradável: respondemos a uma necessidade local e, ao mesmo tempo, a uma paixão nossa".

Já com quatro meses de portas abertas, Sérgio Costa explicou ao nosso jornal que o feedback "tem sido incrível", afirmando mesmo que este é um espaço "de nível elevado", demonstrando que "no interior também

temos qualidade".

"O feedback tem sido incrível. As pessoas tem vindo aqui conhecer a loja, muita gente vem de fora, pessoas com raízes aqui mas vivem em Lisboa ou Porto, chegam entram na loja e dizem que parece uma loja de uma grande cidade e não do interior. Isso tem-nos dado um orgulho e alegria muito grande. Nós tivemos o cuidado de tentar fazer alguma coisa que fosse realmente num nível alto para Proença-a-Nova e mostrasse Proença-a-Nova de uma maneira diferente e mostrasse que aqui no interior também há qualidade e bons serviços".

Sérgio Costa perspetiva um futuro risonho, até porque, em apenas três meses, o stand de Proença, que faz parte de uma rede de 22 lojas, já conseguiu atingir o 1.º lugar de vendas em toda a rede DS, facto que considera "incrível".

João N. Santos

## Visita de Estudo à Futurália



No dia 13 de março de 2026, os alunos das turmas 11.ªA, 11.ªB e do 2.º ano dos cursos TGEI/TRB participaram numa visita de estudo à Futurália, reconhecida como a maior feira de Educação, Formação e Empregabilidade em Portugal, realizada em Lisboa.

Ao longo do dia, os alunos tiveram a oportunidade de contactar com diversas instituições de ensino

e entidades do setor profissional, o que possibilitou o esclarecimento de dúvidas e a recolha de informação relevante, reforçando o apoio à tomada de decisão no período pós-ensino secundário.

A atividade, promovida pelo Serviço de Psicologia e Orientação, revelou-se enriquecedora, contribuindo para uma reflexão mais informada sobre as oportunidades propor-

nadas pelo sistema educativo e pelo mercado de trabalho, bem como sobre as diferentes vias de progressão académica e profissional.

O Agrupamento expressa o seu agradecimento ao Município pelo apoio prestado na concretização desta iniciativa, no âmbito do Programa Intermunicipal de Promoção do Sucesso Escolar da Beira Baixa (PIPSE).

AE PAN

## Curso Restaurante-Bar em destaque na final nacional do Eco-Escolas

O Curso de Restaurante-Bar (TRB) voltou a afirmar-se pela excelência e dedicação dos seus alunos, ao alcançar um lugar de destaque na final nacional do concurso Eco Escolas, na categoria C – Ementas Sustentáveis.

Os alunos, através da criatividade, inovação e forte compromisso com a sustentabilidade, desenvolveram uma ementa que lhes garantiu o acesso à final, disputada na prestigiada Escola de Hotelaria do Oeste.

Acompanhados pelas professoras Rosário Cristovão e Ana Felipa, representaram a escola com grande profissionalismo e espírito de equipa.

Na competição final, os alunos conquistaram um honroso 4.º lugar, tendo



ainda recebido uma menção honrosa, reconhecimento que reforça a qualidade do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

Este resultado é mais um motivo de orgulho para o Curso de Restaurante-Bar, que continua a destacar-se pelos seus feitos e sucessos, eviden-

ciando o talento e empenho dos seus alunos e docentes.

Para o Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova, esta participação assume um significado ainda mais especial: trata-se da primeira presença nesta categoria numa final nacional do Eco-Escolas, alcançando desde

logo um lugar de destaque – um feito que enche toda a comunidade educativa de orgulho.

Sem dúvida, um exemplo inspirador de como a educação, a sustentabilidade e a formação profissional podem caminhar juntas rumo ao sucesso.

AE PAN

## Bootcamp Badminton - Páscoa 2026

Os nossos alunos do grupo de badminton pedem mais e mesmo depois de um 2º período cheio de treinos e competição, quiseram mais. E nós demos...

Foram 3 dias de treinos, 30 e 31 de Março e 1 de Abril, uma média de 23 alunos de todos os escalões estiverem empenhados em melhorar a sua qualidade técnica e tática no seu modo

de jogar badminton.

Para isso, contamos com a ajuda do Professor Álvaro e dos seus alunos do AE da Sertã que num espírito de partilha, intercâmbio e acima de tudo amizade desportiva partilhou com os nosso alunos o seu excelente conhecimento da modalidade.

Em nome dos nossos alunos o nosso especial agradecimento a

eles.

Agradecer também aos pais dos nossos alunos, que neste tempo de pausa letiva, permitem aos seus filhos a oportunidade de praticar, de melhorar e de conviver em perfeita amizade num grupo que se torna cada vez mais unido e mais forte.

Muito Obrigado!

AE PAN

## Projeto "Eco Ice" Conquista 3º lugar



É com enorme satisfação que partilhamos o sucesso dos nossos alunos do 2.º ano do Curso Profissional de Técnico de Restaurante-Bar na final nacional do prestigiado concurso de empreendedorismo Arrisca C, que decorreu ontem no Instituto Pedro Nunes, em Coimbra.

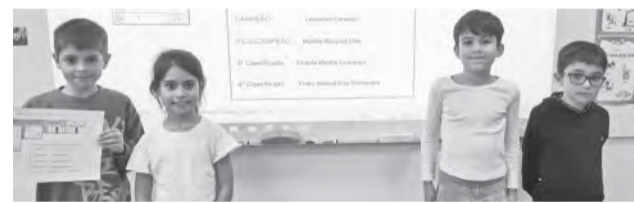
A equipa, constituída por Nicolay Vaz, Hamilton Laves, Alfredo Delgado e Kauan Ferreira, alcançou o 3.º lugar com o projeto "Eco Ice". Esta solução inovadora foca-se na criação de mobiliário para esplanadas com sistemas de arrefecimento passivo, utilizando materiais de mudança de fase (PCM) e cortiça (recurso endógeno da nossa região).

O projeto mereceu o reconhecimento do júri pela sua capacidade de responder a desafios reais como eliminação do consumo de energia elétrica em mesas de esplanada; valorização da bioeconomia e de materiais regionais e redução da pegada de carbono no setor do turismo e restauração.

Este resultado é o reflexo da qualidade do ensino profissional e da aposta contínua na capacitação dos nossos jovens para a inovação e sustentabilidade. Muitos parabéns a todos os envolvidos por esta excelente representação!

AE PAN

## O Jogo como meio de aprendizagem



Sem dúvida que as novas tecnologias reduziram a diversidade de jogos que as crianças, hoje em dia, praticam. Todavia, o jogo mantém a sua importância, inclusivamente na matemática da escola.

O "Supertmatik de Cálculo Mental" é uma das ferramentas pedagógicas e didáticas que, sob a forma de jogo, mais contribui para o desenvolvimento do raciocínio matemático, nomeadamente a resolução de operações e expressões aritméticas efetuadas mentalmente. Uma vez mais, no dia 13 de março, professoras e alunos das turmas de 1º e 2º ano da EB de Proença-a-Nova congregaram esforços para que a realização da seleção de finalistas deste campeonato fosse uma realidade e entusiasmasse os alunos.

Apurados os finalistas, aguardamos ansiosos pela fase seguinte que será realizada online. Parabéns a todos os participantes que souberam estar à altura de tão importante Campeonato!

As professoras participantes  
Ana Cristovão; Fernanda Nunes; Rosário Dias

## Corgas

**4.ª Rota das Adegas reúne 120 participantes**

A aldeia das Corgas recebeu, no passado dia 4 de abril, a 4.ª edição da Rota das Adegas, uma iniciativa promovida pela associação local que voltou a destacar-se pela forte adesão e pelo ambiente de convívio vivido ao longo de todo o dia.

O evento, que decorreu entre as 10h00 e depois das 20h00, contou com cerca de 120 participantes e a adesão de 23 adegas. O percurso, com vários quilómetros, atravessou caminhos e carreiros da aldeia, tendo como ponto de partida e chegada a sede da associação organizadora.

Segundo a organização, o balanço é "muito positivo", sublinhando a satisfação generalizada



dos participantes. A iniciativa proporcionou momentos de convívio marcados pela amizade, alegria e espírito de solidariedade, valorizando simultaneamente a hosi-

talidade característica da comunidade local.

Ao longo do dia, a animação esteve a cargo de um acordeonista, contribuindo para um ambiente festivo contínuo. A com-

ponente gastronómica também teve destaque, com a tradicional sopa da pedra e bifanas a serem servidas, acompanhadas pelos vinhos produzidos nas adegas participantes.

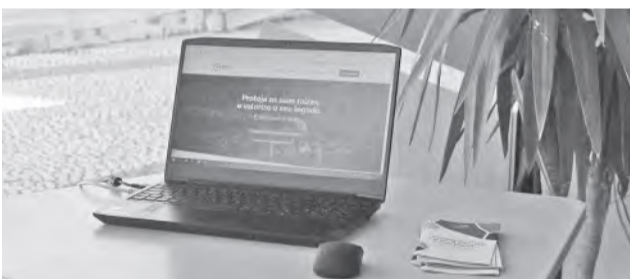
As 23 adegas envolvidas receberam certificados de participação e um dístico identificativo do evento, tendo acolhido os visitantes com "generosidade e franqueza", con-

forme refere a nota enviada pela associação. Para a organização, esta interação permitiu proporcionar "expressões e emoções únicas" aos participantes.

A iniciativa voltou a evidenciar o papel das adegas enquanto elemento central do património e da cultura da comunidade das Corgas, reforçando a identidade local e a tradição de bem receber.

No final, a associação deixou um agradecimento a todos os envolvidos, participantes, proprietários das adegas e equipa organizadora, destacando o evento como motivo de orgulho e exemplo do trabalho coletivo desenvolvido na comunidade, com perspetivas de continuidade no futuro.

## BUPi

**Identificação gratuita termina em setembro**

Numa nota publicada nas redes sociais, a Câmara Municipal de Proença-a-Nova alertou a população para o fim do prazo de identificação gratuita de terrenos rústicos e mistos através do Balcão Único do Prédio (BUPi), que decorre até ao próximo dia 30 de setembro.

De acordo com a autarquia, este serviço permite aos proprietários identificar e registar os seus terrenos sem custos, garantindo os respetivos direitos de propriedade. A partir de 1 de outubro, o processo passará a ter um custo de 15 euros por propriedade, conforme previsto no Decreto-Lei n.º 87/2026, de 15 de abril.

O município sublinha a importância deste procedimento, considerando o BUPi uma ferramenta essencial para a organização do território e para a proteção do património individual. A identificação dos terrenos contribui também para uma melhor gestão do espaço rural e para a prevenção de conflitos relacionados com a propriedade.

Para apoiar os munícipes, o Balcão BUPi de Proença-a-Nova disponibiliza atendimento com técnicos especializados, que acompanham todo o processo de forma gratuita e simplificada.

A Câmara Municipal apela, por isso, aos proprietários para que aproveitem os últimos meses de gratuidade do serviço, reforçando a importância de regularizar a situação dos seus terrenos antes da entrada em vigor das novas taxas.

## Caminhos Florestais

**Recuperação continua com ajuda da Força Aérea**

A Força Aérea iniciou uma operação de apoio à recuperação de infraestruturas afetadas no concelho de Proença-a-Nova, com especial enfoque na reparação da rede viária florestal na localidade de Vergão.

A informação avançada pela autarquia explica ainda que a intervenção "encontra-se em curso, com trabalhos diários no terreno".

"A ação está a ser conduzida pelo Centro de Engenharia de Aeródromos, envolvendo uma equipa de militares da Força Aérea. Resulta de um reconhecimento prévio realizado a 2 de abril, que permitiu identificar as zonas com maior necessidade de intervenção. Os trabalhos incluem desobstrução, limpeza e reparação de caminhos florestais, com o objetivo de restabelecer acessos e reforçar as condições de segurança", escreve ainda a autarquia.

Em simultâneo, o Município tem no terreno um operador com uma 'bull-



dozer', máquina da CIM-BB (Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa) intervindo na zona envolvente, junto à vertente da aldeia das Cimadas, no âmbito da parceria estabelecida entre as duas entidades.

"Em paralelo, decorrem outras intervenções no concelho, centradas na beneficiação de itinerários florestais e na redução do risco de incêndio rural, sobretudo em áreas afetadas por condições meteorológicas adversas. Estas operações

contam com o apoio de tecnologia espacial da Força Aérea, que permite identificar áreas prioritárias e acompanhar de forma mais eficaz o progresso dos trabalhos", informa ainda a autarquia.

**Iniciativa solidária juntou 17 equipas**

A iniciativa solidária "Proença Solidária - Ninguém Fica no Escuro" promovida pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Proença-a-Nova em conjunto com a União das Freguesias de Proença-a-No-

va e Peral e pelo Município de Proença-a-Nova, e que teve lugar no passado dia 11 de abril contou com cerca de 17 equipas.

Segundo a autarquia as equipas distribuídas pelas localidades de Vale da Mua, Vale d'Água, Pergulho, Peral, Relva da Louça, Malhadal, Vergão, Aldeia Ruiva, Maljoga, Pedra do Altar e Galisteu mobilizaram-se para "a limpeza de caminhos rurais, com o intuito de prevenção e valorização do território para a época de verão que se aproxima".

## Bio Aromas LIIS novamente distinguido

O projeto social Bio Aromas LIIS foi ontem, 9 de abril, novamente distinguido, desta vez com a Bandeira de Mérito Social. Criado em 2022 este prémio é um dos mais prestigiados galardões nacionais na área social pela ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social.

A atribuição do prémio aconteceu esta quinta-feira, dia 9 de abril, na Gala Nacional do Mérito Social, que decorreu no Centro de Artes de Águeda.

Em declarações ao Jornal de Proença, Edite Fernandes, Diretora Executiva do Centro de Ciência Viva da Floresta, explicou que esta distinção resulta de uma candidatura do município e além de "dar mais valor ao projeto" vem aumentar a "responsabilidade".

"Esta distinção foi uma candidatura que o Município, porque os municípios é que se podiam candidatar para receber esta distinção, e é muito bom porque dá mais valor ao nosso projeto. Em termos de inclusão social é o único que existe no nosso concelho e é mais uma medalha, neste caso foi uma bandeira que recebemos e é muito bom. E sim vem aumentar também a responsabilidade porque vamos ganhando prémios e bandeiras



ras e acaba também por aumentar a responsabilidade em termo do projeto. Temos que continuar com o mesmo".

Um resultado que, além de alegrar as entidades locais, enche de orgulho toda a rede da Ciência Viva por integrar um Centro de Ciência Viva que se destaca, sendo o único no país, por desenvolver um projeto de inclusão social tão inovador e diferenciador, como sublinhou Edite Fernandes.

"Eu partilhei com os meus colegas da Rede de Ciência Viva, com todos os diretores e a Direção e também ficaram todos

orgulhosos na Rede por existir um Centro de Ciência Viva que tem um projeto de inclusão social. Somos o único Centro de Ciência Viva com um projeto tão diferenciador e tão bom, em que a ciência pode também funcionar como um factor de inclusão social para estes jovens adultos com necessidades especiais".

Numa nota publicada, a autarquia de Proença-a-Nova felicita "o CCV Floresta e o projeto Bio Aromas LIIS por esta distinção, que reforça o trabalho contínuo desenvolvido em prol de uma comunidade mais solidária, inclusiva e humana".

Atualmente com 16 jovens, mas que já contou com mais de 20, o projeto Bio Aromas LIIS, desenvolvido no Centro Ciência Viva da Floresta desde 2020 é uma iniciativa de inclusão social que tem vindo a transformar vidas, criando oportunidades, promovendo integração e demonstrando que é possível fazer a diferença com humanidade, visão e compromisso.

Recordar que o próximo passo deste projeto será a abertura do Restaurante inclusivo, um espaço aberto a todos, onde cada refeição será feita com dedicação e partilhada com orgulho. Os intervenientes do projeto irão participar tanto na confeção dos pratos como no serviço de mesa, à semelhança daquilo que já acontece todas as semanas na Cafeteria Oficialis.

A gala de entrega do galardão decorreu no Centro de Artes de Águeda, num ambiente de celebração e reconhecimento, e contou com a atuação do músico Tiago Silva e com a presença de Pedro Abruñosa, embaixador desta causa, que reforçou a importância do compromisso social e da valorização das iniciativas que promovem o bem-estar coletivo.

João N. Santos

### Pessoas Extraordinárias, Notícias Extraordinárias

## Porque somos Capazes? - Crónica nº 12

Caro leitor,

É com a mais distinta curiosidade que revelamos os mais recentes acontecimentos do projeto mais famoso do concelho e arredores.

Ora então, neste cenário assistimos à execução de floreiras adaptadas, onde o aroma do manjeriço e do cebolinho se mistura com o entusiasmo dos seus cuidadores. Houve também a delicada colheita de calêndulas e carqueja, tarefas que, longe de serem meramente agrícolas, revelam um toque de poesia e conexão com a natureza. O jardim sensorial, esse pequeno refúgio encantado, tem sido cuidadosamente tratado, enquanto a estufa ganha nova ordem sob mãos diligentes. E como não mencionar a sementeira da perpétua roxa e a plantação de cidreira e alecrim, promessa viva de beleza contínua? Obviamente que sim.

Mas nem só da terra vive o projeto — também a arte encontrou o seu lugar. A estampagem em tecido carrega não apenas cor, mas identidade e expressão.

E como em toda boa crónica, novas figuras entram em cena. Tivemos o privilégio de acolher duas distintas voluntárias, D. Lurdes e D. Manuela, que trouxeram consigo a encantadora arte da cestaria em papel. Os jovens/adultos dedicam-se a enrolar, dobrar e entrelaçar papel, numa atividade que, embora delicada, revela uma extraordinária riqueza terapêutica. Aqui se trabalha a coordenação motora fina, a concentração e o foco, fortalecendo mãos e dedos, aperfeiçoando o controlo dos movimentos e até a postura. E, como se



tal não bastasse, o que outrora seria simples papel transforma-se em verdadeiras obras de arte — peças de artesanato que ganham vida e utilidade nos eventos que tão elegantemente se organizam.

Contudo, o auge deste mês de março digno de nota social foi, sem dúvida, a visita à estimada Associação de Apoio à Criança do Distrito de Castelo Branco. Ali, entre semelhantes propósitos e desafios, floresceu algo ainda mais raro: empatia genuína, troca de experiências e o nascimento de novas ideias que prometem ecoar para além daquele encontro.

No mesmo dia, os participantes tiveram o privilégio de visitar o Museu da Seda, sob a tutela da Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco. Este espaço, dedicado à história da produção de seda em Portugal, deslumbra não só pelo encanto do ciclo de vida do bicho-da-seda, mas também pelas surpreendentes aplicações deste precioso material nos domínios da biologia e da

medicina. A receção, conduzida pelo distinto Diretor Manuel Barreto, foi, como seria de esperar, de uma cordialidade irrepreensível.

E como se março já não estivesse suficientemente repleto de acontecimentos notáveis, eis que surge um novo convite: o regresso a Castelo Branco, desta vez pelo Serviço de Nefrologia do Hospital Amato Lusitano, para assinalar o Dia Mundial do Rim. Num momento de reflexão e aprendizagem, destacou-se a importância de reduzir o consumo de sal — um vilão silencioso — e substituí-lo por plantas aromáticas, como aquelas cultivadas com tanto esmero na nossa horta terapêutica.

Antes, porém, que as merecidas pausas primaveris se instalassem, deu-se um momento de pura leveza e alegria: a tão aguardada caça aos ovos, realizada num dos mais verdes e encantadores recantos do CCV — junto à casa da floresta. Entre risos, descobertas e alguma competitividade à mistura, viveu-se um instante de descontração tão necessário após dias de dili-

gente azáfama.

Por falar em descontração, sabe que pode descontrair e deliciar-se com um almoço aromático, não sabe? Às terças e quintas-feiras na cafetaria dos sorrisos, reserve o seu lugar através do número 274 670 220 ou 968 352 095.

Por fim, permitam-me apresentar-vos um programa que, ousado dizer, que será bastante auspicioso: "Saúde em Evidência". Uma iniciativa que visa promover hábitos saudáveis entre jovens/adultos com necessidades especiais e suas famílias, elevando não apenas a saúde, mas a qualidade de vida. Com o apoio de parceiros de relevo — como a Unidade de Cuidados na Comunidade (U.C.C), a Câmara Municipal de Proença-a-Nova — Unidade Móvel, o Centro de Ciência Viva da Floresta e a Unidade de Saúde Mental de Castelo Branco — este projeto abrange áreas tão essenciais quanto a alimentação, o exercício físico, a higiene, a saúde mental e até quem sabe rastreio visual e auditivo.

Neste mês, deu-se início à sua apresentação às famílias, acompanhada das primeiras avaliações e recolha de dados clínicos e antropométricos — um começo promissor para uma causa de inegável valor.

E assim, querido leitor, entre flores, papel entrelaçado e encontros memoráveis, prova-se mais uma vez que os verdadeiros escândalos da sociedade não são os que se sussurram por aí... mas sim as histórias inspiradoras que, discretamente, transformam o mundo.

Cumprimentos aromáticos,  
Somos Capazes

# INVESTIMOS NO SEU FUTURO E NO FUTURO DA SUA TERRA

ESTAMOS A CONTRATAR,  
VENHA CRESCER CONNOSCO.  
Quinta de S. Pedro de Esteval (Proença-a-nova)

**TRABALHADOR AVÍCOLA**

**TÉCNICO AVÍCOLA**

**ESTÁGIO IEFP - TÉCNICO AVÍCOLA**

**GUARDA AVÍCOLA**

Indique no assunto do e-mail  
a vaga a que se candidata.

recrutamento@lusipintos.pt | T. 244 843 250



recrutamento.lusipintos.pt



**LUSIPINTOS**

PRODUÇÃO AVÍCOLA

ABR  
MAI

## AGENDA eventos '26

**22 QUA** ENCONTROS 'VIAGAR SEM SAIR DO LUGAR'  
N.º 3 UM FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA  
18H00 | CASA DAS ASSOCIAÇÕES

**24 SEX** CINEMA | SUPER MARIO GALAXY - O FILME  
ANIMAÇÃO, COMÉDIA, AVENTURA | 98 MIN | M/6  
21H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL

**26 DOM** FUTEBOL | SENIORES MASCULINOS  
ADCPN X ACRD CABEÇUDO  
LIGA CRP | J 19 | 16H00 | CAMPO SRA DAS NEVES

**01 SEX** CINEMA | SALTITÕES  
ANIMAÇÃO, COMÉDIA | 104 MIN | M/6  
21H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL

**02 SÁB** PROENÇA CHAMPIONSHIP TOUR  
OPEN INTERMARCHÉ  
09H00 | CAMPO DE TÊNIS - ESCOLA PRIMÁRIA

**03 DOM** MERCADO RETALHISTA  
SOBREIRA FORMOSA  
PARQUE DE FEIRAS DE S. BERNARDO

**CAMPEONATO NACIONAL  
CARRINHOS DE ROLAMENTOS E TRIKES**  
14H00 | RUA DE STA. MARGARIDA (HELIPORTO)

**08 SEX** CINEMA | O DRAMA  
COMÉDIA, DRAMA, ROMANCE | 105 MIN | M/14  
21H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL

**09 SÁB** XXI FESTIVAL DE TEATRO  
ANDAM MARIDOS NO AR  
GCR ROSSAS | 21H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL

**10 DOM** FUTEBOL | SENIORES MASCULINOS  
ADCPN X ÁGUIAS DO MORADAL  
LIGA CRP | J 21 | 17H00 | CAMPO SRA DAS NEVES

**14 QUI** MERCADO RETALHISTA  
PROENÇA-A-NOVA  
PARQUE DE FEIRAS E MERCADOS

**15 SEX** CINEMA | LADRÕES DA TRETA  
COMÉDIA | 88 MIN | M/12  
21H30 | AUDITÓRIO MUNICIPAL

**22 SEX** VIII BIODIV® SUMMIT  
COMUNIDADE ATIVA, NATUREZA VIVA  
AUDITÓRIO MARIANO GAGO - CCV FLORESTA

**22 a 24** FESTIVAL DA CEREJA E DO LIMÃO  
MONTES DA SENHORA  
PROENÇA-A-NOVA

**24 DOM** 228º PASSEIO PEDESTRE  
MONTES DA SENHORA  
INSCRIÇÕES ATÉ DIA 21 NO POSTO  
DE TURISMO - 939 623 269

**EXPO  
SIÇÕES**

**CENTRO CIÊNCIA VIVA  
DA FLORESTA  
BORBOLETAS DE PROENÇA-A-NOVA**  
DE CARLOS MANUEL RODRIGUES  
NO EXTERIOR DO CCVFLORESTA

**SEEDS OF BEAUTY**  
DE ANA COELHO  
DCV - DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA VIDA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
PATENTE ATÉ FINAL DE AGOSTO

**AUDITÓRIO MUNICIPAL  
PLANTAS AUTÓCTONES DO CONCELHO DE  
PROENÇA-A-NOVA**  
PELOS ALUNOS DO 10º ANO  
PATENTE ATÉ 07 DE MAIO

**11ª FEIRA MOSTRA  
CAPRINICULTURA**  
20 26

**1, 2 E 3  
MAIO '26**

**PERAL  
PROENÇA-A-NOVA**

**SABADO  
DIA 2  
TIAGO SILVA**

LOCAL  
RECINTO DE FESTAS  
CENTRO DE DIA DO PERAL

PROGRAMA INTEGRADO NAS FESTAS  
EM HONRA DE S. TIAGO MENOR "AS MAIAS"  
PERAL, VALE DA MUA E JUNCEIRA

**Município  
Proença-a-Nova**

www.cm-proencanova.pt

## Ballet da Casa do Benfica volta a conquistar pódios

O Ballet da Casa do Benfica de Proença-a-Nova voltou a conquistar pódios na 5.ª edição do ADAGIO (Encontro de Dança Internacional) que teve lugar em Ourém entre os dias 28 e 31 de março.

Íris Fernandes, Christian Toca, Letícia Baptista e Benedita Manso foram os 4 bailarinos da Casa do Benfica, que acompanhados pela professora Fátima Cardoso, conquistaram no total 5 pódios, em 6 trabalhos apresentados (um 1.º lugar de Íris Fernandes; três 2.º lugares: um de Christian Toca e dois de Letícia Baptista; e um 3.º lugar de Benedita Manso). Referir ainda que o 1.º lugar de Íris Fernandes a levou a conquistar uma indicação para a final do Grande Prix Dance Open America, em Fort Lauderdale, EUA.

Ao Jornal de Proença, Fátima Cardoso, professora de Ballet fala num balanço "sempre positivo", pois independente dos resultados, o concurso inclui apresentações, masterclasses, formações e conversas temáticas.

"O balanço é sempre positivo, inclusive para nós, professores, independentemente da obtenção de medalhas. A vivência proporcionada por este tipo de evento, bem como a experiência que cada aluno consegue captar e absorver, é sempre muito enriquecedora. Para além disso, esta iniciativa não se resume apenas ao concurso em



si; inclui também masterclasses, que consistem em aulas orientadas por professores internacionais provenientes de diversos países. Assim, é, sem dúvida, uma experiência sempre positiva".

Já Ana Jacinto, presidente da direção da Casa do Benfica de Proença-a-Nova, expressou o seu "orgulho", destacando esta conquista como uma forma de levar o nome de Proença-a-Nova "mais longe". A responsável comparou ainda a competição de dança à Liga dos Campeões do futebol, sublinhando que a comitiva regressou da prova "cheia de medalhas".

"É um orgulho para nós! Este já é o 3.º ou 4.º ano consecutivo em que as

nossas bailarinas alcançam este tipo de prestação, e Miami já não é uma novidade para a Íris. Trata-se, também, de levar mais longe o nome de Proença-a-Nova, uma vez que representamos a Casa do Benfica de Proença-a-Nova. O campeonato em que participaram é comparável à Liga dos Campeões e regressámos cheios de medalhas".

Apesar de sentir que em Proença-a-Nova o ballet está a ser "muito bem aceite", Fátima Cardoso, professora responsável, gostaria de ver um maior apoio financeiro de forma a facilitar a participação em competições, como é o caso da indicação de Íris Fernandes para a final do Grande Prix Dance

Open America.

"Aqui, tenho verificado que o ballet tem sido muito bem aceite, o que é extremamente positivo. No entanto, tal como acontece em qualquer área artística ou desportiva, exige investimento, sobretudo quando os alunos participam em concursos. Nessas situações, muitas vezes conseguem bolsas para outras escolas ou, como aconteceu recentemente com a indicação da Íris, surgem oportunidades que implicam deslocações. Isto acarreta custos elevados, uma vez que tanto a aluna como o professor têm de estar presentes nesses eventos. Seria, por isso, muito importante conseguir algum tipo de apoio nes-

tes casos. Sinto que as entidades locais já contribuem ao nível da divulgação e da exposição, por exemplo, somos frequentemente convidados para participar em eventos. No projeto que já desenvolvo na Sobreira Formosa, a Câmara Municipal disponibilizou o espaço para as atividades. No entanto, ainda não foi possível obter apoio específico para a participação em concursos".

Considerando o ballet como "uma agradável surpresa", Ana Jacinto, da Casa do Benfica, explicou que esta modalidade tem sido "uma forte aposta da instituição, tal como todas as outras". Relativamente à participação da jovem Íris, a presidente adiantou que

"já se está a tratar de algum apoio", ressaltando, no entanto, que se trata também de uma questão "de gestão familiar".

"O ballet é uma forte aposta da Casa, tal como as restantes modalidades. Estamos também com o Jiu-Jitsu e, devido à elevada procura e à falta de espaço, teremos mesmo de encerrar as inscrições. Assim, o ballet revelou-se uma agradável surpresa. Sempre foi uma atividade presente na Casa, mas a professora Fátima veio dar-lhe uma nova vida, e as alunas bem o merecem. O mérito é inteiramente delas, o talento está naqueles pezinhos. Nós já estamos a tratar em conseguir algum apoio, visto que gostaríamos que a Íris fosse mais além mas isso também é uma gestão da família e dela e perceber se é isso que ela quer.

No geral, a participação do Ballet da Casa do Benfica de Proença-a-Nova no ADAGIO confirmou o crescimento e a qualidade do trabalho desenvolvido pela equipa, que regressa a casa com resultados de destaque e com uma presença cada vez mais notada em palcos nacionais e internacionais. Entre conquistas, reconhecimento e desafios futuros, o grupo reforça a ambição de continuar a evoluir e de levar o nome de Proença-a-Nova ainda mais longe no panorama da dança.

João N. Santos

## João Lobo reforça defesa do IC31

O Município de Proença-a-Nova participou, no passado dia 13 de abril, na 4.ª Reunião Ibérica da Aliança Territorial Europeia (ATE), realizada em Castelo Branco, onde voltou a ser destacada a importância estratégica da construção do IC31.

O encontro reuniu autarcas, entidades regionais, empresários e representantes da Extremadura espanhola, com o objetivo de reafirmar a necessidade de avançar com esta ligação rodoviária entre Moraleja e Castelo Branco, considerada essencial para completar o corredor Madrid-Lisboa.

Durante a sessão, foi sublinhada a urgência da obra, vista como determinan-

te para o desenvolvimento económico da região, a atração de investimento, a criação de emprego, a valorização turística e o reforço da cooperação transfronteiriça.

O presidente da Câmara Municipal de Proença-a-Nova, João Lobo, que participou também na qualidade de presidente da Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa, defendeu a necessidade de passar das intenções à concretização do projeto.

"Se os partidos políticos estão todos de acordo e se já estão tratadas as condições para avançar com a obra, então o que falta?", questionou o autarca duran-

te a reunião.

João Lobo sublinhou ainda que "o IC31 é um veículo importante para tudo o que é economia", recordando que a região reivindica esta infraestrutura há mais de duas décadas e manifestando expectativa de que a obra possa avançar até 2027.

No encontro foi também anunciada a realização de uma nova ação pública de reivindicação, marcada para 20 de maio, na Ponte Internacional de Monfortinho, bem como a intenção de promover reuniões com grupos parlamentares em Lisboa e Mérida, com vista a acelerar o processo.



# Atividade Física: o melhor investimento na saúde da população

Vivemos numa época em que a correria do dia a dia, as exigências profissionais, o tempo passado sentado e o cansaço acumulado ao final do dia parecem ter-se tornado parte inevitável da rotina. Muitas vezes, entre o trabalho, a família e as responsabilidades domésticas, a atividade física é adiada para “quando houver tempo”. Contudo, a evidência científica é hoje muito clara: a atividade física regular é um dos fatores mais importantes para prevenir doença, preservar a autonomia e melhorar a qualidade de vida em todas as idades.

Enquanto fisioterapeuta, recebo frequentemente utentes com dor lombar, dor cervical, lesões musculares, limitações articulares, perda de força ou dificuldades na marcha. No entanto, uma parte significativa destas situações poderia ser evitada ou, pelo menos, minimizada, se a prática regular de atividade física estivesse mais presente no quotidiano da população. É fundamental promover a prevenção e incentivar hábitos saudáveis que protejam o corpo ao longo da vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a população adulta realize entre 150 e 300 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou entre 75 e 150 minutos de atividade vigorosa, complementando com exercícios de fortalecimento muscular em pelo menos dois dias por semana. Por “moderado” podemos entender um esforço físico em que sintamos a respiração mais acelerada, mas que lhe permita manter uma conversa, e “vigorosa” será uma atividade física que o leve a ficar ofegante de forma a que não consegue conversar com outra pessoa.

A mensagem mais importante não está apenas nos números, mas na simplicidade da ideia: todo o movimento conta. Não é necessário começar com treinos intensos ou programas complexos, pequenos gestos repetidos diariamente podem produzir benefícios extraordinários para a saúde.

A atividade física atua em praticamente todos os sistemas do organismo, sendo frequentemente descrita pela literatura científica como um verdadeiro medicamento natural, devido à sua eficácia multissistémica e ao baixo custo associado. Ao nível cardiovascular, o exercício ajuda a reduzir a pressão arterial, melhora a circulação sanguínea, fortalece o coração e reduz significativamente o risco de enfarte agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC). A prática regular de caminhada, bicicleta, natação ou outras formas de exercício aeróbico melhora a capacidade cardiorrespiratória e permite que o organismo realize esforço com menor sensação de fadiga.

Em termos metabólicos, a atividade física desempenha um papel essencial na prevenção e controlo da diabetes tipo 2. O movimento aumenta a sensibilidade à insulina, facilitando a entrada da glicose nas células e contribuindo para um melhor controlo dos níveis de açúcar no sangue. Numa altura em que as doenças

metabólicas e a obesidade apresentam uma prevalência crescente, promover estilos de vida ativos torna-se uma necessidade de saúde pública.

Para além dos efeitos físicos, a ciência demonstra que o impacto na saúde mental é igualmente profundo. Durante o exercício, o organismo liberta neurotransmissores como a serotonina, a dopamina e as endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar, pela redução do stress e pela melhoria do humor. Esta resposta fisiológica explica porque razão pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolver ansiedade, depressão e alterações do sono.

Do ponto de vista cognitivo, a atividade física também desempenha um papel protetor relevante. Estudos recentes demonstram que indivíduos fisicamente ativos apresentam menor risco de declínio cognitivo, doença de Alzheimer e outras formas de demência.

No contexto de Proença-a-Nova, esta realidade merece uma reflexão particular. O envelhecimento populacional é um desafio crescente e, por isso, incentivar a prática de atividade física é uma prioridade. O exercício regular ajuda a preservar a força muscular, o equilíbrio, a coordenação e a capacidade funcional, reduzindo significativamente o risco de quedas, fraturas e perda de autonomia. Levantar-se de uma cadeira sem apoio, subir escadas, caminhar com segurança ou transportar sacos de compras são tarefas aparentemente simples, mas que dependem diretamente da manutenção da força e da mobilidade.

Para os adultos mais velhos, as recomendações internacionais reforçam a importância de exercícios multicomponentes, que combinem treino de força, equilíbrio, coordenação e mobilidade, pelo menos três vezes por semana. Este tipo de abordagem é fundamental para prevenir a fragilidade e prolongar a independência nas atividades de vida diária.

Mesmo em pessoas com condições clínicas já instaladas, como dor lombar persistente, fibromialgia, osteoartrose ou hipertensão, o exercício continua a ser uma ferramenta terapêutica de enorme valor. Quando devidamente adaptado, melhora a funcionalidade, reduz a dor e aumenta a confiança no movimento. Nestes casos, o acompanhamento por profissionais de saúde, nomeadamente fisio-

terapeutas, é fundamental para garantir segurança e adesão.

Para quem sente dificuldade em iniciar, a recomendação é começar devagar e aumentar progressivamente. O mais importante é a consistência. Pequenos hábitos, quando mantidos ao longo do tempo produzem benefícios significativos e duradouros.

Uma estratégia eficaz passa por definir objetivos simples e realistas. Por exemplo: caminhar 20 minutos, três vezes por semana, durante o próximo mês. Metas específicas e alcançáveis e adaptadas à sua realidade diária aumentam a motivação e facilitam a criação de rotina.

A atividade física não deve ser encarada como uma obrigação, mas como uma forma de autocuidado, prevenção e investimento no futuro. Mover-se é preservar a autonomia, proteger a saúde mental, prevenir doença e melhorar a qualidade de vida.

Como fisioterapeuta, deixo um apelo à população de Proença-a-Nova: aproveitem os recursos que a nossa terra oferece, saiam de casa, caminhem, explorem a natureza, pratiquem movimento no vosso dia a dia. O corpo foi feito para se mover e a saúde agradece cada passo dado.

A mensagem é simples: mexer-se hoje é viver melhor amanhã.



Margarida Ribeiro,  
Fisioterapeuta na Clínica  
FioNova

## Encontro de Natação

O Município de Proença a Nova recebeu no passado sábado, 18 de abril, na Piscina Municipal, as Escolas de Proença a Nova, Oleiros, Pampilhosa da Serra, Vila de Rei, Castelo Branco (Centro Social Padres Redentoristas) e Penamacor para mais um Encontro de Escolas de Natação! Segundo informações

avançadas pela autarquia, a iniciativa “decorreu ao longo da manhã e permitiu momentos de convívio, aprendizagem e partilha entre jovens de vários concelhos do distrito”.

A Câmara agradece a presença “de todas as equipas e o empenho demonstrado ao longo da atividade!”.



### AVISO

#### Convocatória de reunião conjunta para apreciação e aprovação da proposta de Operação Integrada de Gestão da Paisagem (OIGP 2.0) da Área Integrada de Gestão da Paisagem (AIGP) de Proença-a-Nova

João Manuel Ventura Lobo, na qualidade de Presidente da Câmara Municipal de Proença-a-Nova, entidade gestora da Área Integrada de Gestão da Paisagem (AIGP) de Proença-a-Nova, constituída ao abrigo do Decreto-Lei n.º 28-A/2020, de 26 de junho, na sua redação atual, torna público, nos termos e para os efeitos dos n.ºs 1 e 2 do artigo 21.º do mesmo diploma, o seguinte:

1. Encontra-se em fase de procedimento prévio à submissão ao Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, I.P. (ICNF, I.P.), a proposta de Operação Integrada de Gestão da Paisagem, na versão designada OIGP 2.0, adiante designada por proposta de OIGP de Proença-a-Nova, que coincide integralmente com o território da AIGP 2.0 (constituída através do Despacho n.º 4631-A/2026, de 08 de abril, publicado no Diário da República, 2.ª série), a qual abrange prédios situados nas freguesias de Proença-a-Nova e Peral, Sobreira Formosa e Alvito da Beira, Montes da Senhora e São Pedro do Estival, do concelho de Proença-a-Nova, e integra aproximadamente 21.990 ha de área florestal, no interior da qual as expectativas provisórias atualmente disponíveis identificam cerca de 885 ha de povoamentos florestais significativamente afetados pela tempestade de Kristin.

2. Nos termos do n.º 3 do artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 28-A/2020, de 26 de junho, na sua redação atual, a proposta de OIGP é disponibilizada, para consulta e recolha de sugestões, pelo prazo de 15 dias, com início em 16 de abril e termo em 13 de maio nos seguintes locais:

a) Na sede do Município de Proença-a-Nova sito na Av. do Colégio, em Proença-a-Nova, durante o horário normal de expediente das 09h00-12h30 e das 13h30-17h00.

b) No sítio da Internet do ICNF, I.P., em <https://www.icnf.pt/>.

As sugestões podem ser apresentadas por escrito, nos locais indicados ou por correio eletrónico, enviadas para o seguinte endereço [protecaocivil@cm-proencanova.pt](mailto:protecaocivil@cm-proencanova.pt), até ao termo do referido prazo.

3. Decorrido o prazo referido no número anterior, e nos termos do n.º 4 do artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 28-A/2020, de 26 de junho, na sua redação atual, a entidade gestora promove a realização de uma reunião conjunta, expressamente destinada à apreciação e aprovação da proposta de OIGP, para a qual ficam convocados os proprietários e demais titulares de direitos reais sobre os prédios abrangidos pela AIGP, ou quem exerça poderes legais de representação, bem como os produtores florestais identificados na respetiva área territorial. A reunião realizar-se-á no dia 15 de maio pelas 14 horas, no seguinte local: Município de Proença-a-Nova sito na Av. do Colégio, em Proença-a-Nova.

4. Para efeitos de identificação e de verificação da qualidade em que comparecem, os interessados devem fazer-se acompanhar de documento de identificação civil e, sempre que possível, de documentos comprovativos da qualidade em que intervêm.

5. Informações adicionais, incluindo a identificação precisa dos prédios abrangidos e os elementos da proposta de OIGP, podem ser obtidas junto da entidade gestora, através dos seguintes contactos: [protecaocivil@cm-proencanova.pt](mailto:protecaocivil@cm-proencanova.pt) ou 274670000.

Por ser verdade e a fim de constar, se publica o presente aviso, que vai ser publicado em jornal de âmbito local e divulgado no sítio da Internet do Município de Proença-a-Nova, nos termos do n.º 2 do artigo 21.º do Decreto-Lei n.º 28-A/2020, de 26 de junho, na sua redação atual.

O Presidente da Câmara Municipal  
João Manuel Ventura Grilo de Melo Lobo

## Freguesias

## Câmara oficializa transferência de competências



Numa nota enviada à comunicação social, a Câmara Municipal de Oleiros faz saber que “dando continuidade à estratégia de descentralização e de apoio à gestão local”, concluiu, durante o mês de março, a assinatura dos autos de transferência de competências para as dez Juntas de Freguesia do concelho.

“Estes acordos, válidos para o mandato autárquico 2025-2029, formalizam a passagem de competências da Câmara Municipal para estes órgãos, nomeadamente limpezas de vias e espaços públicos e gestão e manutenção de espaços verdes. À semelhança do que aconteceu em mandatos anteriores, o objetivo principal é garantir que os serviços públicos e a manutenção do território sejam geridos por quem está mais perto dos cidadãos. No total, a Câmara Municipal de Oleiros irá transferir para o conjunto das dez freguesias um montante anual de 560 mil euros”, revela a autarquia na nota enviada.

As sessões de assinatura decorreram no Salão Nobre dos Paços do Concelho, num ato que para a autarquia “reforça a confiança mútua entre os diferentes níveis da administração local”.

Com esta assinatura, o Executivo Municipal de Oleiros afirma garantir assim “as condições necessárias para que o mandato 2025-2029 seja pautado por uma gestão de rigor, proximidade e foco absoluto no bem-estar dos oleirenses”.

## Alerta para AVC

O Município de Oleiros, no dia 31 de março, promoveu uma sensibilização sobre o Acidente Vascular Cerebral (AVC), culminando com a iluminação simbólica do edifício dos Paços do Concelho em púrpura.

“As técnicas da Unidade Móvel de Saúde estiveram em diálogo direto com os oleirenses, sensibilizando para os cuidados a ter no dia a dia e ensinando a identificar os sinais de alerta que podem salvar vidas”, refere a autarquia em nota enviada.

Em simultâneo, O CLDS 5G “Raízes” esteve presente com atividades práticas de estimulação cognitiva.

Pelo segundo ano consecutivo

## Oleiros é Bandeira de Mérito Social

O Município de Oleiros foi distinguido, pelo segundo ano consecutivo, com a Bandeira de Mérito Social 2026, um galardão atribuído pela ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social.

A entrega do prémio, recebido pelo Presidente da Câmara Municipal de Oleiros, Miguel Marques, e pela Vereadora com o pelouro da Ação Social, Telma Mateus, decorreu no passado dia 9, em Águeda, durante a II Gala Nacional do Mérito Social.

Para a autarquia, esta distinção “reconhece a excelência das políticas sociais do Concelho de Oleiros e o impacto positivo que o trabalho das equipas municipais gera diariamente na qualidade de vida da comunidade”.



“É com enorme orgulho que recebemos esta distinção, que não é apenas da autarquia, mas de todos os profissionais e instituições que trabalham no terreno. Este prémio confirma que estamos no caminho certo ao colocar as pessoas no

centro das nossas prioridades. Continuaremos a investir num concelho mais inclusivo, solidário e atento aos nossos cidadãos”, considera o Presidente da Câmara Municipal de Oleiros.

Na nota enviada o Município afirma que reforça

assim “o seu compromisso em manter os elevados padrões de intervenção social que levaram a este reconhecimento nacional, agradecendo à ANGES pela distinção e pela parceria constante na valorização da Gerontologia Social em Portugal”.

Cabrito Estonado e do Vinho Callum

## Festival serviu mais de mil refeições

Em Oleiros, o fim-de-semana, dias 27 e 29 de março, foi dedicado às tradições e à valorização da identidade local. O Festival do Cabrito Estonado e do Vinho Callum voltou a reforçar aquilo que distingue o Concelho. Para a autarquia “é em Oleiros que se encontra o verdadeiro Cabrito Estonado, uma iguaria única que aqui tem a sua capital e a sua expressão mais genuína, a par do Vinho Callum, proveniente de uma casta cujo solar é neste Município”.

“Este festival é um exemplo claro daquilo que melhor sabemos fazer: valorizar os nossos produtos, preservar a nossa identidade



e afirmar Oleiros como um destino de excelência. Mesmo perante condições adversas, conseguimos garantir aquilo que verdadeiramente importa, apoiar os nossos produtores, a restauração local e proporcionar uma experiência autêntica a quem nos visita”, sublinha Paulo Urbano, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Oleiros.

Segundo avança ainda a autarquia, o evento “consolidou Oleiros como um destino gastronómico de excelência, dinamizando a economia local”.

“No que respeita à restauração aderente, foram servidas mais de 1000 refeições de Cabrito Estonado, tendo como acompanhante de excelência o característico Vinho Callum – um produto

identitário que só o território sabe preservar e valorizar”, informa ainda a autarquia.

Este ano, devido à tempestade “Kristin”, o Município de Oleiros não realizou as habituais atividades de animação no Pavilhão Multiusos, garantindo, ainda assim, o foco na promoção gastronómica e na valorização dos produtos locais.

## Dia Mundial da Atividade Física assinalado

De forma a celebrar o Dia Mundial da Atividade Física, o Município de Oleiros promoveu, a 6 de abril, uma iniciativa centrada na sensibilização para a importância de hábitos de vida saudáveis. O programa desenvolveu-se em dois momentos distintos, com uma componente teórica, no Pavilhão Multiusos, e no Campo Municipal de Oleiros com a prática de exercícios físicos.

A sessão contou com a participação de Rute Silva,

coordenadora de projeto e de André Coelho, ambos da Federação Portuguesa de Futebol, cuja presença enriqueceu a iniciativa.

“Rute Silva deixou elogios a Oleiros ao considerar ser este “um dos concelhos pioneiros a nível distrital, e uma boa referência a nível nacional na promoção e prática do Walking Football”. O Presidente da Câmara Municipal de Oleiros, Miguel Marques, acompanhado

da Vereadora Telma Mateus, destacou o compromisso do Município na promoção do envelhecimento ativo, salientando o desenvolvimento de medidas como o programa “Freguesias em Movimento”, a dinamização do Walking Football, no âmbito da Academia Sénior, entre outras”, lê-se em nota enviada pela autarquia.

A organização esteve a cargo do Município de Oleiros, com o apoio da FPF e da AFCB.

Bostelim

## Programa de apoio à recuperação assinado



A ministra do Ambiente e Energia, Maria da Graça Carvalho, presidiu à cerimónia de assinatura de contratos-programa destinados à execução de intervenções urgentes em rios e diques da região do Tejo, num investimento global de cerca de 9,4 milhões de euros, financiado pelo Fundo Ambiental.

A iniciativa, promovida pela Agência Portuguesa do Ambiente, reuniu 26 municípios, incluindo Vila de Rei, e visa dar resposta aos danos provocados pelas recentes intempéries, através de obras de reparação de rios, limpeza e estabilização de margens e reabilitação de infraestruturas hídricas.

"No âmbito desta ação, foi celebrado um contrato-programa entre o Fundo Ambiental, a Agência Portuguesa do Ambiente e o Município de Vila de Rei, representado pelo seu Presidente, Paulo César Luís, no valor de 170.928,00€", informa a autarquia em nota enviada.

Este apoio destina-se à recuperação dos danos causados pelas intempéries ocorridas nos meses de janeiro e fevereiro de 2026, tendo como foco a execução de intervenções de emergência e a reabilitação de infraestruturas ambientais.

"Este contrato representa um contributo fundamental para a recuperação do nosso território, permitindo intervir de forma célere e eficaz nos danos provocados pelas intempéries. Trata-se de um apoio essencial para garantir a segurança das populações e a reabilitação do nosso património ambiental, reforçando a resiliência do concelho de Vila de Rei face a fenómenos climáticos extremos", afirma Paulo César Luís, Presidente da Câmara Municipal de Vila de Rei.

Em concreto, os trabalhos irão incidir na Ribeira do Bostelim, contemplando a limpeza geral da linha de água, bem como a reparação, reforço e regularização das suas margens. A intervenção abrangerá uma extensão de cerca de 270 metros, contribuindo para a valorização deste curso de água.

Rede viária florestal

## Exército reforça trabalhos de limpeza

O Concelho de Vila de Rei conta, desde o passado dia 1 de abril, com o apoio de militares da 2ª Brigada Mecanizada do Regimento de Santa Margarida, que se encontram no terreno a colaborar nos trabalhos de desobstrução da rede viária florestal.

"Esta intervenção incide, sobretudo, no desvio de material lenhoso previamente cortado pelas equipas de Sapadores Florestais, permitindo a reabertura e normalização da circulação em diversos estradões e caminhos florestais do Concelho. Os trabalhos irão decorrer por todo o território Vilarregense, incidindo nas zonas consideradas prioritárias pelos serviços de Proteção Civil Municipal, não estando, para já, definida uma data para



a conclusão desta operação", refere a Câmara de Vila de Rei.

Em nota enviada, a autarquia afirma que para a execução desta ação, "assegura o apoio logístico necessário, nomeadamente ao nível do alojamento, alimentação, estacionamento de viaturas e fornecimento de combustível às equipas do Exército".

No terreno continuam igualmente a operar vá-

rias equipas de Sapadores Florestais, nomeadamente do Município de Vila de Rei, da Florzêze e da Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa, que têm vindo a desenvolver trabalhos intensivos de limpeza e desobstrução de vias, na sequência dos estragos provocados pela tempestade Kristin.

Esta operação conjunta representa "um esfor-

ço coordenado entre diferentes entidades, com o objetivo de restabelecer as condições de segurança e acessibilidade da rede viária florestal, fundamentais para a mobilidade no território e para a eficácia da resposta em situações de emergência, em particular no âmbito da prevenção e combate a incêndios rurais", finaliza a Câmara de Vila de Rei.

Preparação Individualizada da Medicação

## Regulamento de apoio avança

A Câmara Municipal de Vila de Rei aprovou, em reunião do Executivo realizada a 6 de abril, a abertura do procedimento para a elaboração do Regulamento de Apoio à Preparação Individualizada da Medicação (PIM), uma medida que, segundo a autarquia, visa "reforçar o apoio à população, em especial aos municípios mais vulneráveis".

"Esta iniciativa surge no âmbito das competências do Município nas áreas da saúde e ação social, tendo em conta o envelhecimento demográfico do Concelho e o aumento de situações de doenças crónicas e polimedicação, fatores que impactam diretamente a qualidade de vida da população. Com a criação deste regulamento, o Município pretende es-



tabelecer as condições de acesso, atribuição e acompanhamento deste apoio, promovendo melhores cuidados de saúde e maior segurança na gestão da medicação, sobretudo junto da população idosa", revela a autarquia em nota enviada.

A Preparação Individualizada da Medicação (PIM) é um serviço far-

macêutico que permite organizar e acondicionar a medicação de forma personalizada, contribuindo para uma maior adesão às terapêuticas, redução de erros na toma de medicamentos e diminuição de internamentos hospitalares evitáveis.

No âmbito deste procedimento, será dada oportunidade aos interessados

para apresentarem contributos para a elaboração do regulamento, no prazo de 10 dias úteis após a publicação do aviso no site institucional do Município de Vila de Rei. Os contributos deverão ser submetidos por escrito, dirigidos ao Presidente da Câmara Municipal, ou através de <https://servicosonline.cm-viladerei.pt/>

## Passadiços da Cascata dos Poios já estão em construção

Já se encontra em execução a empreitada de construção dos Passadiços da Cascata dos Poios, no concelho de Vila de Rei, uma intervenção que segundo a

autarquia "tem como principal objetivo melhorar as condições de acessibilidade, segurança e fruição deste importante espaço turístico do Concelho".

A obra que representa um investimento de 255.778,93€ + IVA e tem um prazo de execução previsto de oito meses.

## Maranhão da Sertã recebe “Prémio Cinco Estrelas Regiões”

O Maranhão da Sertã foi novamente distinguido com o Prémio Cinco Estrelas Regiões, tendo sido escolhido como ícone regional do distrito de Castelo Branco, no que toca à Cozinha Tradicional.

“A conquista do Prémio Cinco Estrelas Regiões, pela terceira vez, é motivo de enorme satisfação e orgulho. Permite evidenciar a qualidade, a essência e a potencialidade do Maranhão da Sertã, principalmente neste ano mais desafiante, dado que o Festival de Gastronomia do Maranhão não se realizará nos moldes habituais”, afirma Carlos Miranda, Presidente da Câmara Municipal da Sertã.

Recorde-se que, devido às intempéries que afetaram o concelho da Sertã no final do mês de janeiro, este festival gastronómico foi cancelado, pelo que esta distinção “ganha outro sabor e dá mais força aos empresários da restauração e charcutaria do concelho” por todo o trabalho que, em conjunto com o Município da Sertã, têm feito para divulgar esta iguaria que em 2020 recebeu Indicação



Geográfica a nível nacional e, dois anos mais tarde, a Indicação Geográfica Protegida (IGP) pela União Europeia.

No distrito de Castelo Branco, para além do Maranhão da Sertã, foram distinguidas a vila de Monsanto (Idanha-a-Nova) na categoria de “Aldeias e Vilas” e a Cereja do Fundão na categoria de “Produtos Tradicionais”. A cida-

de de Castelo Branco recebeu duas distinções, na categoria de “Monumentos”, com o Castelo de Castelo Branco e na categoria de “Artesanato” com os Bordado desta cidade.

No que toca a empresas, o concelho da Sertã conta com duas marcas distinguidas com o Prémio Cinco Estrelas, Soprei Cash and Carry (pelo tercei-

ro ano consecutivo) e o stand Tony Antunes Automóveis.

O Prémio Cinco Estrelas Regiões é um sistema de avaliação que distingue, de acordo com a opinião dos consumidores portugueses, o melhor que cada região do país tem para oferecer, ao nível de recursos naturais, gastronomia, arte e cultura, património e outros ícones regionais de referência nacional. Paralelamente, distingue também marcas portuguesas que se destacam a nível regional pela excelência dos serviços que prestam.

Enquanto os ícones regionais são identificados anualmente através de uma votação nacional junto da população, nas marcas, é aplicada a metodologia Cinco Estrelas, que assenta num processo de avaliação junto do consumidor. Em 2026 este processo contou com a participação de mais de 400.000 consumidores, tendo sido analisadas 1.048 marcas e eleitos 100 ícones regionais.

## BiblioAndante em Trânsito



A BiblioAndante (Biblioteca Itinerante da Sertã) marcou presença no II Encontro Leitura em Trânsito (LET), que decorreu no Mosteiro de Alcobaça a 27 de março. Sob o tema “Bibliotecas Itinerantes como Espaços de Afetos: a paixão pela literatura através de Inês de Castro”, participaram neste encontro 21 bibliotecas itinerantes provenientes de todo o país.

“Ao longo do dia, os participantes puderam assistir a diversas conferências. Entre outros eventos culturais, no final houve ainda espaço para uma Mesa Redonda, sob o tema “Bibliotecas Itinerantes: a paixão que nos move”, que realizou uma reflexão sobre o papel das bibliotecas itinerantes na promoção da leitura e no combate ao isolamento. Dineia Sousa, técnica do Município da Sertã afeta à BiblioAndante representou a Sertã neste momento, apresentando um vídeo com testemunhos dos leitores e utilizadores desta biblioteca itinerante”, revela a autarquia em nota enviada.

Recorde-se que a BiblioAndante é um serviço do Município da Sertã, dinamizado pela Biblioteca Municipal Padre Manuel Antunes, que começou a funcionar a 20 de março de 2019. Mais do que uma biblioteca sobre rodas, a BiblioAndante disponibiliza serviços de apoio à saúde (através da realização de rastreios), funciona como posto móvel do Balcão Único do Município (permitindo a entrega de formulários e requerimentos de diferentes serviços) e, entre outras iniciativas, tem contribuído para a construção de uma memória viva do concelho da Sertã, através da recolha e difusão do património imaterial do concelho da Sertã.

## Famílias Carenciadas

### Município reabilitou habitações danificadas pelas intempéries

Numa nota enviada à Comunicação Social, o Município da Sertã informa que tem vindo a realizar obras de reabilitação em habitações que, na sequência da passagem da Tempestade Kristin, ficaram sem condições de habitabilidade.

“Estes trabalhos, realizados por funcionários do município e voluntários, têm sido realizados em habitações de munícipes com dificuldades socioeconómicas assinaladas e comprovadas”, destaca a Câmara Sertaginense.

A Tempestade Kristin causou diversos danos no concelho da Sertã, nomeadamente em habitações permanentes, deixando “perto de 30 famílias do concelho a viver sem condições de habitabilidade”, recorda Ana Margarida Alves, vereadora da Câmara Municipal da Sertã com o pelouro da Ação Social. Destas, cerca de 15 famílias



apresentam dificuldades socioeconómicas, pelo que “o Município da Sertã tem apoiado na recuperação das suas habitações, tentando criar condições de conforto e bem-estar” explica a edil.

Até ao momento, a Câmara Municipal da Sertã já realizou obras em quatro destas habitações. De referir que, um dos primeiros desalojados do concelho, no contexto das intempéries, e realojado numa solução temporá-

ria, regressou à sua casa totalmente recuperada no passado dia 2 de abril.

A vereadora Ana Margarida Alves enaltece o trabalho de recuperação destas habitações, manifestando o seu agrado quer pela rapidez de execução quer pela dedicação entregue por todos os intervenientes, “das equipas camarárias que têm estado no terreno, aos voluntários que, de forma livre e desinteressada, têm disponibili-

zando tempo e recursos”, elogia.

Os trabalhos, realizados por equipas da divisão de Obras Municipais da Câmara Municipal da Sertã e por grupos de voluntários, têm sido acompanhados pelo setor de Ação Social do município, que tem atuado na mediação e monitorização das várias situações sociais, de modo a que a resposta às necessidades seja dada com a maior brevidade possível.

## Romaria S. Nuno de Santa Maria

A vila de Cernache do Bonjardim prepara-se para celebrar o 17º aniversário da Canonização de São Nuno de Santa Maria. Este ano, a celebração será fei-

ta de forma mais contida, com momentos de fé, oração e tradição nos dias 25 e 26 de abril, mantém apenas na dimensão religiosa e institucional.

**CARTÓRIO NOTARIAL – PROENÇA-A-NOVA  
CÂNDIDO SÉRGIO RIBEIRO CORRÊIA – Notário  
EXTRATO PARA PUBLICAÇÃO**

Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura de justificação, outorgada e iniciada a folhas 80 (oitenta) do Livro de Notas para Escrituras diversas número SESENTA E QUATRO-A, deste Cartório Notarial, **ANTÓNIO ALBERTO ANTUNES COELHO**, NIF 128 680 377 e mulher, **MARIA ODETE LAIA MENDES ANTUNES**, NIF 151 832 129, ambos naturais da freguesia de Alvito da Beira, concelho de Proença-a-Nova, residentes na Rua Tapada, n.º 7, 6150-011 Alvito da Beira e casados sob o regime da comunhão de adquiridos, declararam que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores do seguinte imóvel:

**Prédio URBANO**, sito na Rua Estrada Nova, n.º 18, Alvito da Beira, na UF de Sobreira Formosa e Alvito da Beira, concelho de Proença-a-Nova, composto de casa de três pisos afeta a habitação, com área de 47,20 m2, que confronta do NORTE com Adelino Mendonça Ribeiro, do SUL com herdeiros de Manuel Dias Júnior, do NASCENTE e do POENTE com Rua. Não está descrito na competente Conservatória do Registo Predial, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 4897, desconhecendo-se a origem matricial do artigo, por só ter sido inscrito na matriz no ano de 2026, situando-se na área geográfica da extinta freguesia de Alvito da Beira, com o V.P.T. de € 2.830,00.

Disseram ainda que o prédio acima descrito veio à sua posse, já na constância do matrimónio, no ano de 1985, por entrega material em cumprimento verbal de doação, em que foram doadores os pais do justificante marido, Lourenço Cardoso Coelho e mulher, Hortelinda da Conceição Antunes, residentes que foram na Rua Barroca Cerejeira, sem número, Alvito da Beira, ambos atualmente já falecidos. Não lhes sendo, por isso, possível a exibição de título formal que legitime o seu direito. Que, em consequência de tal posse, em nome próprio, pacífica, pública e contínua, adquiriram sobre o dito imóvel o direito de propriedade por USUCAPIÃO, não tendo em face do modo de aquisição, documento que lhes permita comprovar o seu direito de propriedade perfeita.

Está conforme o original.

Proença-a-Nova, 15 de abril de 2026.

O Notário, (Cândido Sérgio Ribeiro Correia)

**Jornal de Proença" n.º128, de 22 de Abril de 2026**

**CARTÓRIO NOTARIAL – PROENÇA-A-NOVA  
CÂNDIDO SÉRGIO RIBEIRO CORRÊIA – Notário  
EXTRATO PARA PUBLICAÇÃO**

Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura de justificação, outorgada e iniciada a folhas 44 (quarenta e quatro) do Livro de Notas para Escrituras diversas número SESENTA E QUATRO-A, deste Cartório Notarial, **PAULO EDUARDO DIAS ALHO**, solteiro, maior, natural da freguesia e concelho de Proença-a-Nova, residente em 7 Rue de la Meunerie, Val des 4 Pignons, 78650 Beynes, França, NIF 205 560 008, declarou que, com exclusão de outrem, é dono e legítimo possuidor do seguinte bem imóvel:

**Prédio RÚSTICO**, sito em Vinha, na União das freguesias de Proença-a-Nova e Peral, concelho de Proença-a-Nova, composto de pinhal, cultura e pastagem com macieiras e oliveiras, com a área de 3400 m2, que confronta do NORTE com Eduardo Francisco, do SUL com Alfredo Fernandes, do NASCENTE com José Lopes Roda e do POENTE com Fernando Lopes Filipe. Não está descrito na competente Conservatória do Registo Predial, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 37536, que teve origem no artigo 24265 da extinta freguesia de Proença-a-Nova, com o V.P.T. de € 90,91. Este prédio tem R.G.G. pelo processo n.º 4111457 de 23/12/2025.

Disse ainda que o prédio acima descrito veio à sua posse, no ano de 2004, por entrega material em cumprimento de acordo verbal de doação, em que foram doadores os pais do ora justificante, António Joaquim Rosa Alho e mulher Maria do Carmo Lopes Dias Alho, residentes na Rua da Sertã, n.º 50, 6150-419 Proença-a-Nova, sendo ele atualmente já falecido. Não lhe sendo, por isso, possível a exibição de título formal que legitime o seu direito. Que, em consequência de tal posse, em nome próprio, pacífica, pública e contínua, adquiriu sobre o dito imóvel o direito de propriedade por USUCAPIÃO, não tendo em face do modo de aquisição, documento que lhe permita comprovar o seu direito de propriedade perfeita.

Está conforme o original.

Proença-a-Nova, 10 de abril de 2026.

O Notário, (Cândido Sérgio Ribeiro Correia)

**Jornal de Proença" n.º128, de 22 de Abril de 2026**

Teleassistência

## Município e GNR iniciam projeto

O Município de Proença-a-Nova deu início à implementação do novo projeto de teleassistência "E-Guard", desenvolvido em parceria com a Guarda Nacional Republicana (GNR), com os primeiros dispositivos já entregues a residentes do concelho.

Para a autarquia "esta resposta reforça a proteção de pessoas em situação de vulnerabilidade, nomeadamente idosos que vivem isolados, cidadãos com dependência física ou social e munícipes que, pelas suas condições, beneficiam de acompanhamento permanente".

"O envelhecimento demográfico, associado ao aumento da esperança média de vida e às melhorias nas condições de saúde, tem conduzido a um crescimento significativo do número de pessoas que vivem sozinhas ou em situação de dependência. Estas circunstâncias tornam mais frequentes situações de risco, isolamento, incapacidade ou fragilidade económica, exigindo políticas públicas que garantam segurança, autonomia e qualidade de vida no domicílio. A teleassistência tem sido uma das respostas mais eficazes neste domínio, permitindo apoio permanente e intervenção ime-



diata em caso de necessidade", lê-se na nota enviada pela autarquia.

É neste contexto que surge o projeto E-Guard, enquadrado no Protocolo de Cooperação entre a GNR e a Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa, do qual o Município de Proença-a-Nova faz parte. O programa prevê a identificação de pessoas em situação de vulnerabilidade, a disponibilização de dispositivos eletrónicos de teleassistência e o acompanhamento contínuo dos utilizadores, articulando forças de segurança, serviços municipais e redes formais e informais de apoio.

O dispositivo disponibilizado permite localização em tempo real e chamada direta para o posto da GNR, garantindo que qualquer pedido de ajuda é imediatamente recebido e encaminhado. Por-

tátil e de utilização simples, assegura assistência 24 horas por dia, sete dias por semana, oferecendo maior tranquilidade aos utilizadores e às suas famílias. A GNR, através do seu modelo de policiamento de proximidade, desempenha um papel fundamental na prevenção do isolamento, na sinalização de situações de risco e na resposta rápida a emergências, reforçando a segurança das populações mais vulneráveis.

"Com o "E-Guard", o Município pretende garantir que cada utilizador possa permanecer no seu meio habitual com o apoio de um dispositivo que assegura assistência permanente, combater os efeitos negativos da solidão, integrar respostas de segurança, proteção e ação social, reforçar a autonomia e autoestima dos beneficiários, retar-

dar ou evitar a institucionalização e assegurar um acompanhamento ativo sempre que necessário", destaca ainda a Câmara liderada por João Lobo.

A entrega dos primeiros kits marca o início de uma nova fase de apoio social e proteção comunitária no concelho. O Município continuará a acompanhar a implementação do programa, identificando novos beneficiários e reforçando o compromisso com políticas de proximidade, prevenção e bem-estar da população.

O projeto "Presença", promovido pela Cáritas Paroquial de Proença-a-Nova e Cáritas Interparoquial de Alvito da Beira, Montes da Senhora e Sobreira Formosa, continua igualmente em funcionamento, complementando o conjunto de respostas de apoio social existentes no concelho.

**CARTÓRIO NOTARIAL – PROENÇA-A-NOVA  
CÂNDIDO SÉRGIO RIBEIRO CORRÊIA – Notário  
EXTRATO PARA PUBLICAÇÃO**

Certifico, para efeitos de publicação, que por escritura de justificação, outorgada hoje e iniciada a folhas 95 (noventa e cinco) do Livro de Notas para Escrituras Diversas número SESENTA E QUATRO - A, deste Cartório Notarial, **MARIA DO CARMO RIBEIRO GONÇALVES CARDOSO**, natural da freguesia de Sobreira Formosa, concelho de Proença-a-Nova, casada sob o regime da comunhão de adquiridos com **Abílio Cardoso Ribeiro**, residente em 130 Rue de Warcken, L-9088 Ettelbruck, Luxemburgo, NIF 171 454 987, declarou que com exclusão de outrem, e com a natureza de bem próprio é dono e legítimo possuidor, do prédio **URBANO**, sito em Pedras Brancas, na União das freguesias de Sobreira Formosa e Alvito da Beira, concelho de Proença-a-Nova, composto de casa de um piso, destinada a arrecadações e arumos, com logradouro, com a área coberta de 106 m2 e com a área descoberta de 119 m2, que confronta do NORTE, do NASCENTE e do POENTE com Maria do Rosário e do SUL com caminho. Não está descrito na competente Conservatória do Re-

gisto Predial, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 2708, que teve origem no artigo 2152 da extinta freguesia de Sobreira Formosa, com o v.p.t. de € 2.747,72.

Disse ainda que o prédio acima descrito veio à sua posse no ano de 1990, ainda no estado de solteira, maior, por entrega material em cumprimento de acordo verbal de doação em que foram doadores os pais da justificante, Francisco Gonçalves e mulher, Maria do Rosário, residentes que foram no lugar de Vale da Ursa, freguesia de Sobreira Formosa, concelho de Proença-a-Nova, atualmente já falecidos

Não lhe sendo, por isso, possível a exibição de título formal que legitime o seu direito. Que, em consequência de tal posse, em nome próprio, pacífica, pública e contínua, adquiriu sobre os ditos imóveis o direito de propriedade por USUCAPIÃO, não tendo em face do modo de aquisição, documento que lhe permita comprovar o seu direito de propriedade perfeita.

Está conforme o original.

Proença-a-Nova, 17 de abril de 2026

O Notário, Cândido Sérgio Ribeiro Correia

**Jornal de Proença" n.º128, de 22 de Abril de 2026**

## Regularize a sua assinatura Jornal de Proença (IBAN PT50 0035 0672 0000 3002 4316 7)

A Direcção do jornal agradece ao prezado assinante que tendo procedido a regularização da sua assinatura por transferência bancária, envie o comprovativo da mesma transferência para o email [tesouraria@jornalproenca.pt](mailto:tesouraria@jornalproenca.pt), ou a comunique telefonicamente para n.º 274 671 191, indicando o nome e número de assinante.

# Gestão de investimentos: Riscos financeiros associados aos produtos subscritos



Paulo Ferreira

Estimado Leitor,

No último artigo deste projeto sobre Literacia Financeira entrámos na área da gestão de investimentos. Iniciámos estas publicações com a “identificação dos protagonistas” (tipos de perfis de investidor) e vamos agora abordar o “terreno” onde os mesmos habitualmente se movimentam (ou seja, riscos financeiros, que assumem ou estão dispostos a assumir no contexto das suas poupanças e investimentos).

Entendemos importante e útil este enquadramento inicial, para facilitar a abordagem dos temas seguintes, e permitir uma apropriada “visualização” do posicionamento de cada investidor / aforrador, face às opções disponíveis no Mercado, no que diz respeito aos produtos financeiros, suas características, particularidades e riscos financeiros que comportam. De seguida iremos então abordar os Riscos Financeiros associados aos diversos produtos disponíveis no Mercado Financeiro: Riscos de crédito - capital - mercado - cambial - inflação - liquidez

## 1. RISCO DE CRÉDITO

O que é? Corresponde ao risco de falência ou insolvência (incapacidade absoluta para assumir ou liquidar compromissos financeiros vencidos) da entidade que sustenta os títulos ou junto da qual foram efetuadas as respetivas aplicações financeiras.

### Exemplos práticos:

. Certificados de aforro: Sendo títulos de dívida pública, o risco de crédito é muito reduzido, apenas se colocará em caso de falência ou insolvência extrema do Estado Português, o que significaria a sua incapacidade para assumir os compromissos financeiros vencidos.

. Depósitos bancários: O risco de crédito é igualmente muito reduzido até 100.000 € (por Banco e depositante), dado o Fundo de Garantia de Depósitos, promovido ao nível da União Europeia, e patrocinado por vários estados europeus (como é o caso de Portugal).

. Ações de empresa privada (na prática significam uma quota-parte dessa entidade): O risco de crédito existe em caso de falência ou insolvência dessa entidade.

. Obrigações de empresa privada, SAD clube de futebol, (na prática significam empréstimo dos subscritores a essa entidade): O risco existe em caso de insolvência dessa entidade (incapacidade para assumir os seus compromissos financeiros).

Antes de passar ao ponto (risco) seguinte, entendemos conveniente clarificar melhor, em linhas gerais, a diferença entre falência e insolvência: **Falência:** Ocorre quando o ativo (bens) de uma entidade é inferior ao passivo (dívidas). Uma entidade falida não está necessariamente insolvente (pode eventualmente continuar a assumir de forma temporária os seus compromissos e obrigações financeiras). **Insolvência:** Ocorre quando a entidade (devedor) se encontra impossibilitada de cumprir os seus compromissos e obrigações financeiras já vencidas. Uma entidade insolvente não está necessariamente falida (pode ter bens ou títulos que não sejam facilmente convertidos em liquidez, o que pode impossibilitar o cumprimento temporário de obrigações financeiras já vencidas).

## 2. RISCO DE CAPITAL

O que significa? Significa o risco de perda parcial ou total do valor investido na aplicação financeira, por via das características e especificidades inerentes ao produto financeiro subscrito.

### Exemplos práticos:

. Certificados de aforro: Este risco não se aplica porque estes títulos garantem sempre uma taxa de juro positiva, ou seja, pelas características do produto não existe risco de perda de qualquer capital.

. Depósitos bancários: Este risco não se aplica também porque as taxas de juro são sempre positivas (ou no mínimo zero), pelo que tendo em conta a definição e especificidades dos depósitos bancários, o risco de perda de capital não é possível.

. Ações de empresa privada: Este risco existe e pode ser mais ou menos significativo. Em função da evolução da

cotação das ações, sujeitas a constantes oscilações, os subscritores podem perder parte, ou mesmo a totalidade, do seu investimento.

. Obrigações de empresa privada: Este risco é geralmente reduzido, a maioria das obrigações garante o capital investido na maturidade (termo) dos títulos. Caso se pretenda o reembolso antecipado dos títulos a “conversa já pode ser outra”, estando sujeito ao normal de funcionamento do Mercado, como referido no risco seguinte.

## 3. RISCO DE MERCADO

O que representa? Representa o risco de perda ou alteração de valor na aplicação financeira devido a alterações no preço / taxas de juros / cotações títulos / ..., por via do normal funcionamento do Mercado Financeiro e da “lei da oferta e procura”.

### Exemplos práticos:

. Depósitos bancários (com taxa fixa de juro): Este risco não existe nos depósitos bancários com taxa de juro fixa (não está sujeito a oscilações de Mercado no período acordado em que essa taxa se aplica).

. Depósitos bancários (com taxa indexada à Euribor): O risco existe, a taxa Euribor varia regularmente e pode influenciar a evolução do valor das poupanças aplicadas.

. Certificados de aforro: As séries mais recentes (E e F) têm taxas de juro indexadas à taxa Euribor 3 meses. A alteração regular desta taxa influencia os juros aplicáveis a estes investimentos, pelo que o risco de Mercado existe.

. Ações de empresa privada: Este risco existe claramente devido à oscilação natural na cotação das ações por via da “Lei da oferta e da procura”.

. Obrigações de empresa privada: Este risco existe. Caso se pretenda o reembolso antecipado dos títulos (antes da sua maturidade), o mesmo pode depender da existência de um comprador interessado no Mercado, e caso o cenário vigente seja o de subida de taxas de juro, o valor a negociar será tendencialmente mais baixo e influenciado por esse motivo (o valor atual de mercado dos títulos desce).

Este Risco de Mercado, por vezes, parece cruzar-se ou confundir-se com o Risco de Crédito, mas estamos a falar de cenários diferentes. O Risco de Crédito está relacionado com situação extrema de falência ou insolvência de entidades, que pode levar à perda total ou não recuperação do investimento efetuado. Este Risco de Mercado é diferente, está ligado ao normal funcionamento do Mercado e às suas naturais oscilações (no âmbito da lei da oferta e procura), o que poderá provocar algumas perdas (temporárias ou definitivas) no valor dos investimentos efetuados.

## 4. RISCO CAMBIAL

De que estamos a falar? Essencialmente da incerteza provocada pela evolução da cotação de uma determinada divisa (moeda) e do impacto que isso tenha num investimento efetuado nessa moeda.

### Exemplo prático:

Momento 1: Existe paridade de moedas, com equivalência monetária entre Euro (€) e Dólar (\$), ou seja, 1 \$ = 1 €. Momento 2: Nessa altura, um investidor europeu pretende investir 1.000 € num produto financeiro cotado em dólares (\$). Portanto, o investimento inicial é de 1.000 \$. Momento 3: No primeiro ano a valorização deste produto (em \$) foi 10%, ou seja, o valor atualizado do investimento, após um ano, traduz-se em 1.100 \$. Momento 4: O investidor pretende agora efetuar o reembolso desse investimento e convertê-lo novamente em Euros (€). A paridade das moedas nesse momento é a seguinte: 1 \$ = 0,9 €. Momento 5: Assim os 1.100 \$ nessa altura representam apenas 1.100 x 0,9 € = 990 €.

### Conclusões finais:

. Apesar do investimento (em dólares) ter valorizado 10% num ano, para o investidor europeu esta aplicação financeira traduziu-se numa perda de 1% (1.000 € investido vs 990 € reembolsado).

. Antes do investimento em produtos cotados em divisas estrangeiras, convém avaliar a volatilidade histórica

dessas moedas, e também a sua evolução mais recente, para se estar consciente dos riscos a correr por via desta instabilidade. Investimentos aparentemente atrativos podem tornar-se um “pesadelo”.

## 5. RISCO DE INFLAÇÃO

Que risco é este? Este termo não é novo e é certamente do conhecimento generalizado. Significa o risco de redução do valor real (ou do poder de compra) dos montantes investidos numa aplicação financeira, e dos rendimentos por ela gerados, devido à subida de preços.

### Exemplo prático (aplicável aos Certificados de Aforro):

. No início de 2023 vigorava a Série E com uma taxa anual de juro bruta = Euribor 3 meses + 1% (com um máximo de 3,5%).

. Assim, quem investiu no início de 2023, teve durante esse ano, uma taxa anual de juro bruta de 3,5% (após a retenção em IRS da taxa liberatória de 28%, a taxa anual de juro líquida cifrou-se em cerca de 2,5%).

. A taxa de inflação em Portugal em 2023 foi de 4,3%.

. Portanto, apesar de se tratar de uma aplicação financeira, com uma rentabilidade aparentemente atrativa, a verdade é que o investidor / aforrador, em termos reais, perdeu nesse ano cerca de 1,8% do valor do seu investimento.

A inflação é de facto um dos “impostos mais cruéis”, de que somos vítimas, e que contribui para tornar os “pobres cada vez mais pobres”.

Para quem investe essencialmente em produtos com segurança, liquidez, capital garantido, taxas de juro garantidas, ..., convém ter consciência, que em anos de inflação mais elevada e/ou menos controlada (como ocorreu em 2022 e 2023, e poderá ocorrer de novo em 2026), a perda real de valor nas suas aplicações financeiras é uma realidade. É algo cruel, mas é de facto assim...

## 6. RISCO DE LIQUIDEZ

De que se trata? Risco do investidor não ter disponível o capital investido antes do vencimento da aplicação financeira ou quando dele necessitar ou ter de suportar custos elevados para o conseguir.

### Exemplos práticos:

Depósitos bancários: O risco de liquidez é reduzido. Geralmente existe elevada liquidez (corre-se “apenas” o risco de perder os juros correspondentes ao período decorrido desde a última atribuição de juros). Certificados de aforro: O risco de liquidez é igualmente reduzido (só nos primeiros 3 meses após cada subscrição não é viável qualquer reembolso).

A partir daí é possível o reembolso (parcial ou total), apenas se perdem os juros (sobre o montante reembolsado) desde a última atribuição trimestral de juros. Ações de empresa privada: Risco liquidez existe, mas pode considerar-se reduzido / médio. O risco de liquidez é medido pela facilidade com que os títulos se transacionam no mercado acionista, onde geralmente a liquidez é elevada. Obrigações de empresa privada: Este risco de liquidez existe e pode ser mais ou menos significativo. Antes da maturidade (termo) dos títulos a liquidez pode depender do nível de procura no Mercado Financeiro e da existência de um potencial comprador.

Hoje ficaremos por aqui. Estes artigos iniciais foram um pouco extensos, mas entendemos conveniente efetuar este enquadramento inicial sobre o mundo financeiro, e alguns dos seus principais conceitos, para facilitar depois a “navegação” futura pelos diversos produtos financeiros, o que ainda não se iniciará na próxima publicação.

Na mesma apresentaremos algumas recomendações sobre a forma de repartir o nosso património financeiro, iniciando pela indispensável constituição do Fundo de Emergência, a que se deverão seguir investimentos na ótica do médio / longo prazo e poupanças a longo prazo, para podermos ter uma reforma digna. Assim sendo, essas “dicas” ficarão para a próxima quinzena.

Boa análise e até breve ...



O "Jornal de Proença" endereça às famílias enlutadas as mais sentidas condolências.

### Joaquim Dias Pires



Faleceu no passado dia 07/04/2026 com 82 anos de idade, natural de Peral e residente em Murteirinha. A cerimónia fúnebre realizou-se no dia 09/04/2026 na Igreja Matriz de São Pedro do Esteval, seguindo para o cemitério de São Pedro do Esteval.

#### Agradecimentos

Sua Esposa, Filhos, Netos e restantes familiares, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente como seria seu desejo, vêm por este meio agradecer a todos os que acompanharam este seu ente querido nas cerimónias fúnebres e que manifestaram a sua amizade, o seu apoio e o seu pesar. A todos o nosso bem-haja.

**Funerária Mendes & Santos, LDA**  
Tel.: 274671678 \* 964062625 \* Proença-a-Nova (DGAE: 1355)

### Álvaro João Teixeira Farinha



Faleceu no passado dia 20/04/2026 com 71 anos de idade, natural de Proença-a-Nova e residente em Proença-a-Nova. A cerimónia fúnebre realizou-se no dia 21/04/2026 na Igreja Matriz de Proença-a-Nova seguindo para o cemitério de Proença-a-Nova.

#### Agradecimentos

Seus Filhos, Netos, Bisnetos e restantes familiares, na impossibilidade de o fazerem pessoalmente como seria seu desejo, vêm por este meio agradecer a todos os que acompanharam este seu ente querido nas cerimónias fúnebres e que manifestaram a sua amizade, o seu apoio e o seu pesar. A todos o nosso bem-haja.

**Funerária Mendes & Santos, LDA**  
Tel.: 274671678 \* 964062625 \* Proença-a-Nova (DGAE: 1355)

### Maria Isabel Alves



Faleceu no passado dia 15/04/2026 com 95 anos de idade, natural de Proença-a-Nova e residente em Proença-a-Nova. A cerimónia fúnebre realizou-se no dia 16/04/2026 na Igreja Matriz de Proença-a-Nova seguindo para o cemitério de Proença-a-Nova.

#### Agradecimentos

Seus Filhos, Netos e restantes familiares na impossibilidade de o fazerem pessoalmente como seria o seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas, familiares e amigos que participaram na Eucaristia e que acompanharam esta sua ente querida à sua última morada ou que de qualquer outra forma lhe manifestaram o seu pesar. A todos o nosso bem-haja.

**Funerária Mendes & Santos, LDA**  
Tel.: 274671678 \* 964062625 \* Proença-a-Nova (DGAE: 1355)

### Maria de Nazaré Cardoso



Faleceu no passado dia 14/04/2026 com 89 anos de idade, natural de Peral e residente em Pedra do Altar. A cerimónia fúnebre realizou-se no dia 15/04/2026 na Igreja Matriz de Peral, seguindo para o cemitério de Peral.

#### Agradecimentos

Seus Filhos, Netos e restantes familiares na impossibilidade de o fazerem pessoalmente como seria o seu desejo, vêm por este meio agradecer a todas as pessoas, familiares e amigos que participaram na Eucaristia e que acompanharam esta sua ente querida à sua última morada ou que de qualquer outra forma lhe manifestaram o seu pesar. A todos o nosso bem-haja.

**Funerária Mendes & Santos, LDA**  
Tel.: 274671678 \* 964062625 \* Proença-a-Nova (DGAE: 1355)

## Comportamento de Incêndios

A GNR de Castelo Branco, através do Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente (SEPNA) recebeu recentemente uma ação de formação subordinada ao tema "Análise e Comportamento de Incêndios - Procedimentos de Segurança".

Esta iniciativa teve como principal objetivo reforçar os conhecimentos e competências dos elementos do SEPNA numa área de elevada relevância no contexto dos incêndios rurais, promovendo uma melhor compreensão da dinâmica do fogo e uma atuação mais segura e eficaz no terreno.

## Grande Prémio da Cortiçada com percurso inovador

No passado dia 29 de Março, o Parque Urbano Comendador João Martins voltou a encher-se de atletas para disputarem o Grande Prémio da Cortiçada, sendo esta a 8ª edição da prova.

Com as corridas dos escalões jovens a serem disputadas num percurso em torno deste ponto central de Proença-a-Nova, a novidade ficou reservada para a prova principal, disputada pelos escalões de Juniores, Seniores e Veteranos, com os atletas a serem transportados até à vila de Sobreira Formosa, onde foi dada a partida.

Percorrido o percurso de cerca de 10 Km até à meta instalada no Parque Urbano, a Cortiçada viu vencer Rafael Canária, atleta do Estrela Campo de Aviação, e Magda Ribeiro, do Núcleo de Juventude, que assim ven-



ceu a correr em casa. Nota muito positiva para a organização, a cargo do grupo de desporto do Município de Proença-a-Nova, com o apoio do Núcleo de Juventude do Concelho de Proença-a-Nova e sob a alçada técnica da Associação de Atletismo de Castelo Branco.

Da análise dos resultados, destaque para os pódios obtidos por 6 atletas do Núcleo de Juventude: Magda Ribeiro, além

do 1º lugar na Geral feminina, recebeu ainda o prémio referente à vitória no escalão de Veteranas II e ainda de melhor atleta feminina do Concelho de Proença-a-Nova; Laura Martins conquistou o 1º lugar no escalão de Juvenis femininos; Maria Cascalheira conquistou o 1º lugar no escalão de Infantis femininos; Davi Silva conquistou o 1º lugar no escalão de Benjamins masculinos; Cristiana Serrano alcançou o 2º lu-

gar no escalão de Iniciados femininos e Andreia Rosário alcançou o 3º lugar no escalão de Seniores femininos.

Nota ainda para José Lopes, a representar a JOMA, que sendo natural do concelho foi distinguido como melhor atleta masculino na prova principal.

Uma bonita jornada de promoção do Atletismo que tem todas as condições para continuar a crescer.

André Cardoso

## AVISO

A Direção do Jornal de Proença informa que é completamente alheia aos atrasos da entrega dos jornais aos nossos assinantes. A responsabilidade desses atrasos é dos CTT - Correios de Portugal. Informamos que da nossa parte somos alheios a estes atrasos. Pedimos a vossa compreensão.  
**A direção: Jornal de Proença**



Carlos Correia  
Serralharia de Alumínio, Ferro e P.V.C

Zona Industrial, Lte 37  
Proença-a-Nova  
carlos\_henriques@live.com.pt

274 672 584 / 939 057 269 /  
962 674 323 / 939 057 270

## Proença goleia em Belmonte

No passado dia 12 de Abril, em jogo a contar para a 18.ª jornada da Liga CRP, a equipa sénior da ADC Proença-a-Nova deslocou-se ao Estádio Municipal de Belmonte, onde obteve uma vitória expressiva por 0-5. O encontro, disputado sob condições de vento considerável e com uma moldura humana reduzida, ficou marcado pela entrada dominante da formação visitante, que resolveu a partida ainda na primeira metade.

A estratégia da ADC Proença-a-Nova surtiu efeito imediato, com a equipa a faturar por duas vezes nos primeiros cinco minutos de jogo. Fábio Tavares e João Silva foram os autores dos golos inaugurais, aproveitando a exibição apática da formação local.

A toada ofensiva manteve-se e, aos 25 minutos, João Silva bisou na partida, ampliando a vantagem para 0-3. Antes do descanso, aos 45 minutos, Gustavo Bernardo fixou o resultado em 0-4 através da marcação de um canto direto, num lance em que a bola



entrou na baliza sem sofrer qualquer desvio. Pelo meio, ao minuto 23, registou-se um lance polémico na área do Proença-a-Nova por alegada falta sobre Martim, mas o árbitro Miguel Batista não assinalou grande penalidade a favor do Belmonte.

No segundo tempo, a

qualidade técnica do jogo decresceu, registando-se uma paragem prolongada devido a um choque de cabeças entre Caldeira e Rodrigo Cardoso. A contagem final foi encerrada através de uma grande penalidade convertida por Ricardo Valente, estabelecendo o 0-5 definitivo. Com este desfe-

cho, a UD Belmonte mantém-se como a única equipa da prova que ainda não conseguiu pontuar no campeonato distrital.

No final da partida, Sousa sublinhou a importância destes três pontos após exibições anteriores em que a equipa esteve perto de vencer adversários do topo da tabela, destacando ainda a boa utilização do vento a favor do Proença.

Pelo lado da UD Belmonte, o técnico Marco Morais foi crítico em relação à prestação dos seus atletas, afirmando que a equipa "não existiu" durante a primeira parte e que não é admissível dar "45 minutos de avanço" ao adversário.

Com esta vitória, o Proença-a-Nova ocupa a 7.ª posição em igualdade pontual com Cabeçudo.

Na próxima jornada do Campeonato, a disputar a 26 de Abril, a ADC de Proença-a-Nova recebe justamente a equipa do Cabeçudo, faltando, nesta altura, 4 jornadas para o fim da Liga CRP da AF de Castelo Branco.

Nuno Ribeiro  
Rádio Condestável

## Proença despede-se da Taça

A equipa sénior da ADC Proença-a-Nova terminou a sua participação na Taça de Honra José Farromba com uma derrota, por 1-0, do reduto do Cabeçudo. O encontro, referente à 10.ª jornada, e última, da competição e disputado no Campo de Jogos Padre Miguel Farinha, ficou marcado por uma contrariedade prematura que condicionou a estratégia da formação visitante.

A partida começou com a ADC Proença-a-Nova a pro-

curar impor o seu jogo. Apesar de um período de alguma passividade defensiva que permitiu aproximações do adversário, a equipa de Proença corrigiu o posicionamento e chegou a dispor de três situações de "um contra um" frente ao guarda-redes do Cabeçudo.

Contudo, o rumo do encontro sofreu uma alteração significativa por volta da meia hora da primeira parte. O guarda-redes proencense, Rafael Serra (Rafa), viu o cartão ver-

melho direto, num lance em que derrubou um jogador adversário fora da área quando este se isolava, deixando a sua equipa em inferioridade numérica aos 30 minutos. Casquinha, obrigado a mexer na equipa, para a entrada do guarda-redes suplente João Viegas, fez sair João Silva.

A partir deste momento, o Cabeçudo aproveitou a vantagem de contar com mais um jogador em campo para assumir uma maior posse de bola, obrigando

a ADC Proença-a-Nova a uma reorganização tática.

Após o intervalo, a equipa da casa entrou de forma assertiva e chegou ao golo logo no início da segunda parte, aos 6 minutos, na sequência de um lance de bola parada, com o cabo-verdiano Eyilino a fazer o único golo da partida. Com a vantagem no marcador (1-0), o Cabeçudo passou a gerir o ritmo do jogo e a controlar as operações, embora a ADC Proença-a-Nova tenha mantido uma postura competitiva, procurando o empate até ao apito final.

Apesar da inferioridade numérica, a resposta da formação orientada por Fernando Casquinha foi positiva, criando ainda algumas dificuldades à defensiva contrária, que soube manter a calma necessária para segurar o resultado.

No final da partida, o treinador da ADC Proença-a-Nova, Fernando Casqui-

LIGA CRP - Fase Única								
Jornada 18								
Ud Belmonte	<b>0 - 5</b>						<b>Adc Proença-A-Nova</b>	
12 ABR								
Estádio Municipal De Belmonte								
Jornada 19								
Adc Proença-A-Nova		26 ABR					Acrd Cabeçudo	
16:00								
Campo Senhora Neves								
Jornada 20								
Cu Idanhense		3 MAI					Adc Proença-A-Nova	
16:00								
Estádio Municipal Idanha-A-Nova								
Jornada 21								
Adc Proença-A-Nova		10 MAI					Gd Águias Moradal	
17:00								
Campo Senhora Neves								
Classificação								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Sertanense Fc	18	14	3	1	51	14	45
2	Cd Alcains	18	13	2	3	35	12	41
3	Ca Fundão	18	11	5	2	36	24	38
4	Adc Pedrógão S. Pedro	18	9	5	4	43	24	32
5	Cu Idanhense	18	7	7	4	37	18	28
6	Acrd Cabeçudo	18	6	7	5	38	27	25
7	Adc Proença-A-Nova	18	7	4	7	35	28	25
8	Gd Águias Moradal	17	5	3	9	29	43	18
9	Sc Covilhã "B"	18	4	5	9	22	26	17
10	Arc Oleiros	18	5	2	11	27	42	17
11	Acr Atalaia Campo	17	4	1	12	20	42	13
12	Ud Belmonte	18	0	0	18	9	82	0

## Taça Honra "José Farromba" Série B

Jornada 10								
Acrd Cabeçudo	<b>1</b>	19 ABR					<b>0</b>	
16:00								
Adc Proença-A-Nova								
Campo Jogos Padre Miguel Farinha								
Classificação								
POS	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Adc Pedrógão S. Pedro	10	7	2	1	27	6	23
2	Ca Fundão	10	6	2	2	24	13	20
3	Acrd Cabeçudo	9	6	1	2	20	11	19
4	Adc Proença-A-Nova	9	4	0	5	17	13	12
5	Ud Belmonte	10	2	0	8	9	39	6
6	Sc Covilhã "B"	10	1	1	8	3	18	4

nha, lamentou a passividade inicial e a ineficácia na finalização durante a primeira parte, mas destacou a capacidade de sacrifício dos seus jogadores após a expulsão. Pelo lado do Cabeçudo, o treinador adjunto Joaquim Vieira manifestou orgulho pelo apuramento para as meias-finais, sublinhando que o objetivo

foi cumprido frente a uma "boa equipa".

Com este desfecho, o Cabeçudo segue para a próxima fase onde defrontará o Alcains, enquanto a ADC Proença-a-Nova foca agora as suas atenções exclusivamente no campeonato distrital.

Nuno Ribeiro  
Rádio Condestável



Festa do Município

## Inscrições já estão abertas

O Município de Proença-a-Nova informa, em nota enviada, que já estão abertas, a partir desta terça-feira, 7 de abril, as inscrições para produtores, artesãos, associações e restantes interessados em participar na Festa do Município, que se realizará nos dias 12, 13 e 14 de junho.

A edição deste ano decorre sob a temática do Ano Municipal do Poder Local.

"O despacho publicado estabelece os espaços disponíveis para a edição de 2026, incluindo áreas destinadas a vendedores de bebidas e produtos alimentares com stand próprio, restauração, tasquinhas, artesanato e produtos gastronómicos, expositores de veículos e vendedor de faturas. Os valores de inscrição variam consoante a tipologia do espaço, sendo



que residentes no concelho e empresas sediadas em Proença-a-Nova estão isentos do pagamento da inscrição, mantendo-se, contudo, a obrigatoriedade de entrega de uma caução correspondente a 50% do valor previsto para cada categoria, devolvida após verificação do cumprimento das normas estabelecidas", informa a autarquia na nota enviada.

As inscrições decorrem até ao dia 15 de maio e podem ser submetidas através dos serviços online da Câmara Municipal, presencialmente no Balcão Único ou no Posto de Turismo de Proença-a-Nova. O sorteio para atribuição dos espaços terá lugar no dia 25 de maio, às 11h30, na Sala de Sessões dos Paços do Concelho, sendo posteriormente comunicada a de-

cisão final aos participantes, conforme previsto no regulamento.

O Município reforça "que a atribuição dos espaços é da competência exclusiva do Presidente da Câmara, tendo em conta critérios como o enquadramento por setores de atividade, a antiguidade de participação, fatores sociais, económicos ou técnicos e a harmonia global do recinto".

## Município alerta para lagarta do pinheiro

O Município de Proença-a-Nova emitiu um aviso à população sobre o período de maior risco associado à lagarta do pinheiro, também conhecida como processionária, que decorre entre os meses de fevereiro e maio.

Durante esta fase, as lagartas descem das árvores em longas filas. Este período representa um risco acrescido para a saúde pública, sobretudo em zonas com presença de pinheiros e cedros.

Segundo a autarquia, estes insetos possuem pelos urticantes que po-



dem provocar reações alérgicas graves, incluindo irritações cutâneas, problemas oculares e dificuldades respiratórias. O perigo não se limita ao contacto direto, podendo também ocorrer através de pelos dispersos no ar, presentes nos ninhos ou depositados nos ramos

das árvores.

O município apela à população para redobrar cuidados, especialmente no caso de crianças e animais de companhia, que são particularmente vulneráveis. Recomenda-se evitar o contacto com lagartas e ninhos, bem como não tentar a sua re-

moção sem equipamento de proteção adequado.

Em caso de contacto e surgimento de sintomas como irritação intensa ou dificuldade respiratória, deve ser imediatamente contactado o 112. Para situações menos graves, está disponível o serviço SNS 24, através do número 808 24 24 24.

A autarquia reforça que a prevenção e a informação são essenciais para minimizar riscos, apelando à colaboração de todos na adoção de comportamentos seguros durante este período.

EDITORIAL



## "Via Lucis"

Se ao longo da quaresma fomos fazendo a "via sacra", o caminho doloroso de Jesus até ao calvário, acompanhando as Suas dores e os Seus sofrimentos, agora, somos convidados a contemplar, a fazer, a meditar a "via gloriosa", a "via lucis", o caminho da luz e da vida.

Desde o Domingo de Páscoa, com a vitória de Jesus sobre a morte e o pecado, até ao dia da Ascensão, em que sobe glorioso ao Céu, temos quarenta dias, uma "Quaresma" de gozo, de alegria, de sintonia com Jesus Ressuscitado, o Senhor da Vida, da Paz e da Alegria.

Cada aparição do Ressuscitado é um convite a uma "estação" desta via gloriosa. A via gloriosa faz-nos viver em sintonia com a alegria de Deus, com o Deus da alegria.

Olhemos agora para Pedro e o grupo dos amigos. É uma noite amarga a de Pedro e dos amigos, reflexo bem forte de quem viu naufragar um sonho, uma pessoa, uma vida. Aquele grupo de discípulos que tinha andado com Jesus está fechado e perdido na dúvida, na fraqueza e, agora, voltam à dura realidade no lago onde tudo tinha começado. Se, por um lado, eles retornam ao antigo trabalho de pescadores, por outro, Jesus continua a sua actividade de amor. Pedro retoma as redes de pesca e Jesus retoma as relações de amor ali onde tinham parado, no jardim das oliveiras.

A fé nunca é um dado adquirido para sempre, como um carimbo que não se apaga e garantido no passaporte da vida. É uma relação de amor, um conhecer progressivo que aquece o coração e alimenta a vida. E, como sempre, Jesus espera por nós no fim da noite mais escura.

Ao romper da manhã, Jesus apresentou-se na margem do lago e interroga Pedro levando-o a confessar, por três vezes, o amor àquele que tinha negado também três vezes por temor. "Enquanto Cristo morria na cruz, Pedro morria negando. O Senhor Jesus ressuscita dos mortos e, no seu amor, ressuscita Pedro" (Santo Agostinho). Também como Pedro somos arrastados para a ressurreição! Criados para a vida, nada nos poderá separar do Amor!

No diálogo com Pedro, enquanto Jesus o interroga: "Pedro, tu amas-Me?" também me interroga a mim e a ti. Não importam mais as negações e os erros do passado. Importa apenas o Amor que procura e pede amor. Nada mais! Naquela eterna pergunta: "tu amas-Me?", renovada incansavelmente, Deus torna-se apaixonadamente o mendigo do amor!

P. Luís Manuel Bairrada

## PILATES CLÍNICO

Melhore a sua saúde e bem-estar através de um método seguro, com acompanhamento de fisioterapeuta.

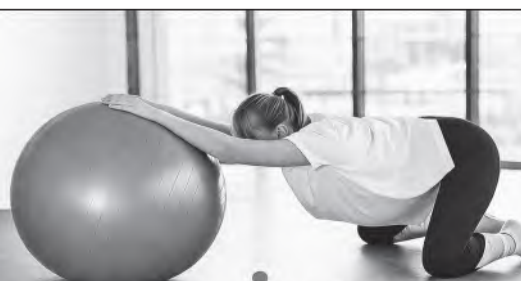


Exercício de baixo impacto, adaptado a cada pessoa, ideal para melhorar a postura, fortalecer a musculatura e prevenir lesões.



Sessões em grupo:

• Vários horários disponíveis — fale connosco!



FisioNova  
Saúde com propósito

926 474 693

