

número

1

# Amarés

Revista Municipal • 1.º semestre / 2014





# Índice

5 Palavra do Presidente

## **CULTURA E TURISMO**

- 9 XII Festival de Papas
- 11 Carnaval
- 14 Vergílio Alberto Vieira
- 15 Feira Franca Agrícola
- 18 Trilhos Pedestres de Amares

## **DIPLOMACIA ECONÓMICA**

- 23 Embaixadora da República da África visitou Amares
- 24 Cônsules de vários países visitaram Amares

## **OBRAS**

- 26 Périplo de visitas pelas freguesias do concelho
- 37 Visita ao mercado municipal

## **COMEMORAÇÕES**

- 39 500 Anos de Foral celebrados em Amares

## **42 FESTAS DE AMARES**

## **AÇÃO SOCIAL**

- 48 Município de Amares isenta pagamento de transportes escolares até ao 12.º ano de escolaridade
- 48 Câmara comparticipa medicamentos dos idosos
- 49 Câmara comparticipa vacina preventiva da meningite

## **DESPORTO**

- 52 Ultra Trail da Geira
- 54 12.º Encontro Luso-Galaico de BTT
- 54 Município entregou faixas de campeão ao FC de Amares
- 55 Gerês Granfondo Cycling Road

## **EDUCAÇÃO**

- 57 Regime de Fruta Escolar garante alimentação mais saudável nas escolas
- 58 Município de Amares ofereceu cadernos personalizados aos alunos dos centros escolares

## **SAÚDE**

- 60 Município de Amares apostou em hortas pedagógicas
- 61 Projeto PAIMA apoia envelhecimento ativo em Amares



# Índice

5 Palavra do Presidente

## CULTURA E TURISMO

- 9 XII Festival de Papas
- 11 Carnaval
- 14 Vergílio Alberto Vieira
- 15 Feira Franca Agrícola
- 18 Trilhos Pedestres de Amareš

## DIPLOMACIA ECONÓMICA

- 23 Embaixadora da República da África visitou Amareš
- 24 Cônsules de vários países visitaram Amareš

## OBRAS

- 26 Périplo de visitas pelas freguesias do concelho
- 37 Visita ao mercado municipal

## COMEMORAÇÕES

- 39 500 Anos de Foral celebrados em Amareš

## 42 FESTAS DE AMARES

### AÇÃO SOCIAL

- 48 Município de Amareš isenta pagamento de transportes escolares até ao 12.º ano de escolaridade
- 48 Câmara comparticipa medicamentos dos idosos
- 49 Câmara comparticipa vacina preventiva da meningite

### DESPORTO

- 52 Ultra Trail da Geira
- 54 12.º Encontro Luso-Galaico de BTT
- 54 Município entregou faixas de campeão ao FC de Amareš
- 55 Gerês Granfondo Cycling Road

### EDUCAÇÃO

- 57 Regime de Fruta Escolar garante alimentação mais saudável nas escolas
- 58 Município de Amareš ofereceu cadernos personalizados aos alunos dos centros escolares

### SAÚDE

- 60 Município de Amareš apostou em hortas pedagógicas
- 61 Projeto PAIMA apoia envelhecimento ativo em Amareš





**Manuel Moreira**

Presidente

# palavra do presidente

Caro Amarense,

Como prometi no início do meu mandato, como presidente da Câmara de Amares, aqui estou, em diálogo convosco, a cumprir com o tempo de realizar um primeiro balanço da atividade que foi desenvolvida nestes meses que decorreram sobre a tomada de posse, em outubro passado.

É verdade. Como o tempo voa.

Cada um de nós sente-o de maneira diferente; para uns, é tempo demais, para outros, o tempo passa a correr. A realidade, porém, impõe-nos o ritmo certo. Quando o trabalho e a entrega à causa pública nos move e

os desafios são imensos, o tempo, esse, é sempre escasso. Corre, sem darmos por isso.

A primeira iniciativa que tomei, logo que aqui cheguei, se bem se lembram, foi a de visitar as freguesias de forma a conhecer de perto e com rigor a realidade do nosso concelho, em diálogo com os presidentes de junta de freguesia, com as instituições do concelho e com os próprios amarense. Foi, confesso-vos, um exercício que me proporcionou um enriquecimento pessoal, e como autarca, que eu verdadeiramente não tinha, e que me permitiu identificar prioridades de atuação e estabelecer políticas municipais que possam dar resposta adequada aos problemas que afetam de

forma negativa o dia a dia dos amarense.

Mas se há um tempo de estudo e de conhecimento, há também o tempo de acção, que têm de ser compatibilizados para que não haja “vazios” de intervenção.

Ao longo das páginas que se seguem, pode cada um de vós avaliar estes meses de trabalho. Cada um fará o seu julgamento, que eu respeito. Mas farão a justiça de reconhecer que a equipa que lidero não se escondeu atrás do discurso fácil, mas começou a agir em função das necessidades que a realidade social nos impunha e que, no nosso concelho, assume contornos de extrema fragilidade e carência.

Mas este concelho tem também um potencial de desenvolvimento a ex-

plorar e que será a base instrumental para a criação de riqueza, de maior bem estar e qualidade de vida dos amarense. E nesta matéria, todos conhecem a minha opção. Desenvolver o Turismo de Amares, “puxando” pela sua rica gastronomia, o património arquitectónico e religioso dos mosteiros, o artesanato, o ambiente natural e os seus produtos “estrela” como o famoso vinho da casta “Loureiro” e a “laranja de Amares”.

Não desistirei, como o tenho afirmado repetidas vezes, desta minha ambição.

Finalmente, uma palavra obrigatória para a “Comemoração dos 500 Anos do Foral de Amares”, que se iniciou com uma Sessão Solene no Salão Nobre dos Paços do Concelho, no dia 8 de Abril e cujo programa, com o contributo de todos, se estenderá até ao próximo dia 19 de outubro.

Termino, deixando uma palavra de esperança e de que podem contar comigo.

Um abraço de amizade,

Manuel Moreira

# Cultura Turismo



# XIII Encontro de Cantares de Reis e ao Menino

O novo ano começou com o já tradicional Encontro de Cantares de Reis e ao Menino, organizado pelo Pelouro da Cultura da Câmara Municipal de Amares, que se realizou na tarde de 19 de janeiro, no Salão Nobre dos Bombeiros Voluntários.

A abrilhantar a XIII edição do evento estiveram: a AFA - Associação de Fomento Amarense; o Grupo de Cantares de Reis da União de Freguesias de Vilela, Seramil e Paredes Secas; a APEA - Associação de Professores

e Educadores de Amares; o Grupo Coral de Santa Maria de Bouro; Os Laranjinhos e Grupo Infanto-juvenil de Besteiros; o Grupo Coral Música no Coração de Santa Marta; o Grupo Coral de Reis de Santa Marta; o Grupo Aleluia; a Rusga de São Pedro de Barreiros; o Grupo Folclórico "As Lavradeiras da Casa do Povo de Amares"; o Rancho Folclórico de Lago; a AECA - Associação Educação Cultura e Arte; o Grupo de Cantares de Fiscal e o Rancho Folclórico de São Vicente do Bico.



## Feira de Artesanato, Velharias e Produtos Locais



No terceiro domingo de cada mês, a Praça do Comércio, em Ferreiros, recebe a "Feira de Artesanato, Velharias e Produtos Locais". Esta iniciativa, levada a cabo pela Câmara Municipal de Amares, em colaboração com a Junta de Freguesia de Ferreiros, Prozelo e Besteiros, pretende trazer ao concelho uma maior dinâmica e dar oportunidade aos nossos artesãos e agricultores de divulgarem os seus produtos. Os visitantes podem apreciar um leque variado de ofertas, entre as quais, peças de artesanato, diversos produtos locais, bijutaria, bordados e artigos em segunda mão.



## Município e Adere Minho de mãos dadas na promoção de produtos locais

O Município de Amares e a Adere Minho assinaram, no passado mês de fevereiro, um protocolo com vista à divulgação e promoção dos produtos de Amares, como é o caso dos lenços de namorados, da laranja, da gastro-

nomia e dos vinhos. Através deste protocolo as duas entidades comprometem-se a cooperar, mutuamente, nos domínios do artesanato, economia e desenvolvimento local e, consequentemente, a promover

por um lado, o dinamismo local, e, por outro, projetar a imagem do Município de Amares.

No final da assinatura do protocolo, Manuel Moreira foi empossado Embaixador da Certificação dos Lenços de Namorados

do Minho, em particular, dos lenços característicos do concelho de Amares, aceitando a missão de promover e divulgar o que de melhor temos na região.

## Município de Amares marcou presença na BTL – Feira Internacional de Turismo

O Município de Amares esteve representado na 26ª edição da Feira Internacional de Turismo (BTL/2014), dando a conhecer aos visitantes do mais importante certame do setor, o seu património turístico e gastronómico, nomeadamente através de uma prova de vinhos

verdes do concelho e uma degustação de doces feitos à base de laranja tão característica da região. De referir que a participação do município se deveu ao Consórcio Minho IN que esteve presente, de 12 a 16 de março, na BTL – Feira Internacional de Turismo – 2014, no Parque das Nações, em

Lisboa, contando para o efeito com um stand próprio, no espaço da Entidade de Turismo do Porto e Norte de Portugal.

No espaço Minho IN estiveram em destaque os principais fatores que identificam e distinguem este território, numa lógica de afirmação desta região como destino tu-

ristico de qualidade. Este evento voltou a afirmar-se como a maior feira de turismo do país, tendo contado com a presença de 36 destinos internacionais e recebido cerca de 70 mil visitantes, mais 9% do que em 2013.



# XII Festival de Papas de Sarrabulho recebeu perto de 16 mil visitantes

As Papas de Sarrabulho são já uma marca consolidada no concelho de Amares. A especialidade gastronómica foi servida a cerca de 16 mil visitantes, que acorreram ao XII Festival de Papas de Sarrabulho para as degustar. O certame, organizado pela Câmara Municipal de Amares, em parceria com a Associação Comercial de Braga, decorreu de 1 a 4 de março, no pavilhão gimnodesportivo da EB 2/3 de Amares e reafirmou o seu sucesso, superando todas as expectativas. As melhores Papas de Sarrabulho da região, acompanhadas por roções à moda do Minho e bom vinho verde de terras de Amares, foram as rainhas da festa mas outras iguarias fizeram, igualmente, “as delícias” dos visitantes. Desde queijos, doçaria, fumeiro e licores, muitos foram os pitéus que encantaram os que por Amares passaram nesses dias. Distinção para o vinho e a laranja de Amares que tiveram, nesta

edição, um lugar de destaque. O festival contou com a presença de 26 expositores, 8 restaurantes (6 de Amares, 1 de Vila Verde e 1 de Braga) e apresentou alguma inovação no que concerne ao alargamento da praça de alimentação e embelezamento da mesma, mas não fugiu à regra no que toca à apresentação das papas e demais especialidades servidas em loiça, especialmente criada para o evento. A instalação de uma tenda exterior para a exposição de diversos produtos da terra e artesanais, juntamente com o aumento da área destinada à alimentação (uma área de 1500 m<sup>2</sup> com cerca de 650 lugares sentados, mais 200 do que no ano passado), foram mais algumas das novidades introduzidas nesta edição. A animação também não podia faltar. O programa musical assentou, essencialmente, na oferta de música

tradicional / popular portuguesa, incluindo concertinas, cantares ao desafio, folclore e grupos de música tradicional.

Portugal no Coração da RTP1 também marcou presença no XII Festival de Papas





Desde 2003 que o Festival de Papas de Sarrabulho tem vindo a revelar-se um cartaz de referência do Minho e um dos principais pontos de atração durante o fim de semana de Carnaval. Este ano não foi exceção e o número de pessoas que por lá passaram veio comprovar o crescente sucesso deste evento, que tem vindo a conquistar, ano após ano, cada vez mais visitantes, que se deslocam de vários pontos do país até Amares para saborear o petisco. Esta iniciativa consolidou-se como um evento

gastronómico de referência graças à qualidade dos restaurantes aderentes e ao seu empenho em promover as especialidades típicas da região, sobretudo as Papas de Sarrabulho, os rojões e outros petiscos característicos do Norte do país. O festival tem sido uma excelente forma de dinamizar a economia do concelho de Amares, bem como promover o seu património gastronómico, turístico e cultural. Para além disso, tem contribuído para a preservação e valorização de um prato típico da região do Minho.



# Carnaval

Em ano de celebração do 70º aniversário do nascimento e 30º aniversário do falecimento de um dos maiores ícones da música portuguesa, o desfile homenageou António Variações, o amarense que dignificou as suas raízes além fronteiras.



## **Organização:**

Clube Desportivo Recreativo e Cultural Amarense

## **Apoio:**

Câmara Municipal de Amares



# Biblioteca Municipal Francisco de Sá de Miranda acolheu grandes nomes da literatura

## Francisco Ceia



A Biblioteca Municipal Francisco de Sá de Miranda acolheu, no passado mês de março, a apresentação do novo romance de Francisco Ceia, "Terra da Paciência".

Na sua sexagésima apresentação da obra, emocionado com o carinho que tem recebido por parte do público, Francisco Ceia revelou que a pai-

xão é o sentimento que ressalta sempre que está a escrever. O autor deixou, ainda, uma palavra de gratidão, enaltecendo "a magia da presença das pessoas", que se deslocaram à biblioteca para o receber.

Durante a apresentação, Francisco Ceia, brindou os presentes com algumas interpretações musicais,

entre as quais, uma canção pertencente à banda sonora original da série televisiva "As Aventuras de Tom Sawyer" (RTP), bem conhecida do grande público.





# Vergílio Alberto Vieira

O escritor Vergílio Alberto Vieira, natural de Amares, esteve presente, recentemente, na Biblioteca Municipal Francisco de Sá de Miranda. “Meu Teatro de Papel” assim se chamou a iniciativa que, para além de um momento de partilha entre o escritor e o público, no qual falou da sua obra e contou alguns dos seus segredos, foi também pretexto para uma exposição na qual esteve patente grande parte das suas obras, recortes de jornais que falam sobre o autor e alguns objetos pessoais e fotográficos ligados à sua carreira.

Para além da conversa com o autor, o público teve oportunidade de assistir a alguns momentos musicais e a uma pequena encenação, tendo por base poemas do autor.



# Feira Franca Agrícola 2014

## Os melhores produtos da região exibidos no certame



Artesanato, vinhos, laranjas, broa e mel - tudo da região de Amares - pautaram mais uma edição da Feira Franca Agrícola. O certame, que pretende promover a cultura, a tradição e os produtos regionais do concelho, decorreu entre os dias 9 e 11 de maio, exibindo os melhores produtos da região.

Este ano, a Feira Franca apresentou algumas inovações. Foi o caso de uma tenda gastronómica, com a participação de dois restaurantes do concelho, que deram a conhecer pratos regionais como pataniscas, rojões, pica no chão e anho e, ainda, todas as variedades dos vinhos verdes do concelho. Outra novidade foi a realização de um concurso de derivados da laranja de Amares, designadamente pudins, tortas e compotas, que foi uma aposta ganha.

A programação não fugiu ao que vem sendo habitual em anteriores edições. Ao longo dos três dias do evento, estiveram patentes exposições de várias raças de animais e produtos emblemáticos do concelho de Amares.

As suculentas laranjas da terra, broas, mel, azeite, doces e vinhos da região fizeram as delícias de quem por lá passou.

Na exposição pecuária, destaque para a forte aposta de animais ovinos com as raças Churra do Minho e Bordaleira, caprinos e bovinos, e, ainda, para as galinhas de raça amarela, branca, galinha pedrês portuguesa e preta lusitana.

A apresentação de maios e espanhalhos executados pelas mãos dos alunos dos centros escolares de Amares, bem como a mostra de artesanato que deu a conhecer o trabalho de vários artistas da região, mereceram, igualmente, especial atenção por parte do público.

A Feira Franca Agrícola de Amares ficou marcada, ainda, pelos diversos concursos de produtos da região.

E como não há festa sem música, também a vivência popular não podia ter faltado. A animação esteve a cargo de alguns grupos de música, essencialmente popular/tradicional portuguesa, que durante o evento alegraram a população.





# 7ª Rota da Laranja

recebeu cerca de 250 bttistas

O último dia da Feira Franca Agrícola ficou marcada pela 7ª Rota da Laranja. Foram cerca de 250 os destemidos que se aventuraram no passeio de ciclismo promovido pelo grupo de BTT do concelho "Pedalares".

No total, os participantes percorreram uma distância de 40 km de estrada e monte, numa prova que atrai, a cada ano que passa, cada

vez mais pessoas e que exige cada vez mais dos atletas.

A Rota da Laranja trata-se de uma prova de cariz não competitivo, que privilegia aspectos de carácter lúdico-desportivos, o lazer, o convívio e a confraternização entre todos os participantes, promovendo o concelho de Amares, a sua laranja e os seus costumes.



# Município de Amares na **AGRO 2014**



O Município de Amares marcou presença na 47.ª edição da AGRO - Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação, que decorreu no Parque de Exposições de Braga, entre 27 e 30 de março.

No stand do município estiveram em exposição vários produtos do concelho, nomeadamente vinho, limões, laranja, artesanato, azeite e ainda, diversas iguarias à base de laranja, entre as quais bolachas, chocolates, compotas e licores.

Esta foi uma excelente oportunidade para que os visitantes pudessem conhecer melhor Amares e os seus produtos, despertando o interesse de vir apreciá-los *"in loco"*.

## O melhor de Amares às portas do mundo

O Município de Amares esteve representado na Loja Interativa de Turismo do Aeroporto Francisco Sá Carneiro, local onde exibiu o que identifica e o que de melhor se produz no concelho. Desde vinho verde, laranja (e vários produtos derivados), artesanato, termalismo e paisagens, entre outros, muitos foram aqueles que se deixaram atrair pelas maravilhas de Amares, provando de tudo um pouco.

“Este foi apenas um aperitivo para que as pessoas depois venham conhecer ao vivo esta terra cheia de riquezas, singularidades e tra-

dições, onde temos o património maior que são as pessoas como sempre com a sua hospitalidade”, destacou o vice-presidente da Câmara Municipal de Amares, Jorge Tinoco.

E de facto o aperitivo não podia

ter sido mais apelativo. Durante os três dias, centenas de portugueses e estrangeiros, vindos um pouco de toda a parte do mundo, não resistiram à tentação e deixaram-se encantar pelas iguarias de Amares.



A photograph of two hikers on a rocky trail in a lush forest. The hiker in the foreground is wearing a blue t-shirt, blue jeans, and a blue backpack. The hiker in the background is wearing a dark t-shirt and dark pants. The trail is made of large, flat rocks and is surrounded by dense green foliage and ferns. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

# Trilhos Pedestres de Amares

**Trilhos sinalizados:** Penedo Rebolão / Abadia / Amares / Urjal / Caldelas



O Município de Amares tem vindo a sinalizar trilhos pedestres em diferentes locais do concelho com níveis de dificuldade diferenciados. Os percursos, pontuados por paisagens inspiradoras e tranquilizadoras, revelam-nos um património natural ímpar bem como vestígios de um passado orgulhoso.



O Município de Amares tem vindo a sinalizar trilhos pedestres em diferentes locais do concelho com níveis de dificuldade diferenciados. Os percursos, pontuados por paisagens inspiradoras e tranquilizadoras, revelam-nos um património natural ímpar bem como vestígios de um passado orgulhoso.

# Trilhos Pedestres de Amares

Trilhos sinalizados: Penedo Rebolão / Abadia / Amares / Urjal / Caldelas



## Vinhos de Amares foram “reis” na Feira do Vinho, Gastronomia e Turismo

Os vinhos de Amares “fizeram as delícias” dos milhares de visitantes que passaram pela Feira do Vinho, Gastronomia e Turismo de Braga, que decorreu no Parque de Exposições, entre os dias 16 e 18 de maio. O certame valeu uma honrosa distinção à Quinta d’Amares, que venceu o primeiro lugar do concurso de vinhos na categoria dos verdes brancos, com o rótulo comercial “Quinta d’Amares Alvarinho”, colheita de 2013.

No stand do município, os visitantes puderam apreciar para além dos bons vinhos verdes da região, artesanato e produtos locais, nomeadamente, a laranja de Amares. Em exposição estiveram, ainda, representados os empreendimentos turísticos locais e a área da saúde e bem-estar, através das Termas de Caldelas.



## Feira do Livro de Amares 6ª Mostra Pedagógica

A Galeria de Artes e Ofícios, em Ferreiros, acolheu, entre os dias 12 e 18 de maio, mais uma edição da Feira do Livro, organizada pelo Município de Amares, em parceria com o Agrupamento de Escolas de Amares e com a Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV). Este evento que veio promover a leitura aproximando os livros das pessoas, particularmente dos mais jovens, foi um espaço não apenas dedicado à leitura mas também um local de convívio e lazer, que brindou os visitantes com um variado programa de cariz cultural e com diferentes propostas de animação.

Ao longo de sete dias, o certame deu a conhecer novos autores e foi palco de palestras, exposições, ateliers, diversos workshops e animação musical bem como poesia, apresentação de livros, contadores de histórias, campeonato de jogos matemáticos e histórias encenadas.

A iniciativa ficou, ainda, marcada pela quinta mostra pedagógica das escolas do concelho, representadas pela delegação de Amares da Escola Profissional Amar Terra Verde e pelo Agrupamento de Escolas de Amares.

# Pronúncia de Amares em estudo pioneiro



**P**edro Oliveira e Nuno Paulino, dois alunos bolsheiros de investigação, estiveram recentemente em Fiscal - Amares, a recolher dados para aplicar no InAPoP - Interactive Atlas of the Prosody of Portuguese, um projeto pioneiro, que está a ser desenvolvido pelo Laboratório de Fonética do Centro de Linguística da Universidade de Lisboa. O objetivo passa por construir um Atlas Prosódico do Português, tendo em conta os vários falares de cada região.

A equipa de investigadores trabalha em variação prosódica, analisando os fenómenos fonéticos e fonológicos que envolvem unidades mais vastas do que os fonemas, como a sílaba, a palavra ou a frase. É no nível prosódico que se estudam os processos entoacionais, rítmicos ou o acento que, muitas vezes, se manifestam através de variações de tom, duração e intensidade. O projeto visa elaborar uma descrição prosódica das variedades do portu-

guês europeu/brasileiro e engloba todos os distritos de Portugal continental, ilhas e toda a costa atlântica do Brasil.

Os dados recolhidos têm como finalidade a construção de uma plataforma interativa com aplicações várias. Dar a conhecer a variação existente na nossa língua, em função de diferentes fatores, tais como a região do país, a idade e o contexto situacional (leitura, conversação, entre outras), são algumas das aplicações práticas que o

estudo vai permitir. Para além disso, vai servir de instrumento pedagógico no ensino do Português como língua materna e como língua estrangeira, bem como será usado como ferramenta auxiliar à prática terapêutica (em consultas de terapia da fala, por exemplo).

As informações reunidas vão ser usadas, exclusivamente, para fins científicos, como sendo investigações académicas, conferências, aulas e publicações em periódicos da especialidade.

# Diplomacia Económica



# Embaixadora da República da África do Sul visitou Amares



A convite do presidente da câmara, Manuel Moreira, a Embaixadora da República da África do Sul, em Portugal, esteve de visita a Amares, no passado mês de março. Acompanhada pelo Cônsul Honorário da África do Sul no Porto, António Schneider, e pela Conselheira Política da Embaixada, Hanna de Beer, Keitumetse Matthews revelou-se encantada com as potencialidades do concelho, que tem na sua opinião “recursos naturais, arquite-

tónicos e endógenos extraordinários para atingir novos horizontes”. A embaixadora mostrou, neste sentido, total disponibilidade para estabelecer parcerias com o município, de forma a potenciar áreas como a saúde, educação e o turismo, entre outras, servindo de “ponte” entre a autarquia e o exterior, nomeadamente África do Sul, para que os produtos típicos da região, como o vinho verde e a laranja, possam ser exportados e rentabilizados.

Para Manuel Moreira, este foi o ponto de partida de uma estratégia que visa dar um passo em fren-

te para o crescimento económico do concelho e promover a “marca” Amares no exterior.





# Cônsules de vários países visitaram Amares

Quinze membros da Associação do Corpo Consular do Porto e respetivo presidente, Paulo Patrício, estiveram de visita a Amares no passado mês de abril. A iniciativa foi promovida pelo executivo presidido por Manuel Moreira, com o objetivo de dar a conhecer “in loco” as potencialidades turísticas do concelho e estabelecer “canais” de promoção do município através da rede consular. Os representantes consulares dos vários países foram recebidos logo pela manhã no Salão Nobre dos Paços do Concelho, onde tiveram oportunidade de assistir a um vídeo sobre o município nos seus aspetos paisagísticos, arquitetónicos e turísticos, antecipando o

roteiro da visita. Manuel Moreira aproveitou o momento para, em breves palavras, destacar que o turismo é o principal vetor da sua estratégia de desenvolvimento económico para o concelho e que este tipo de



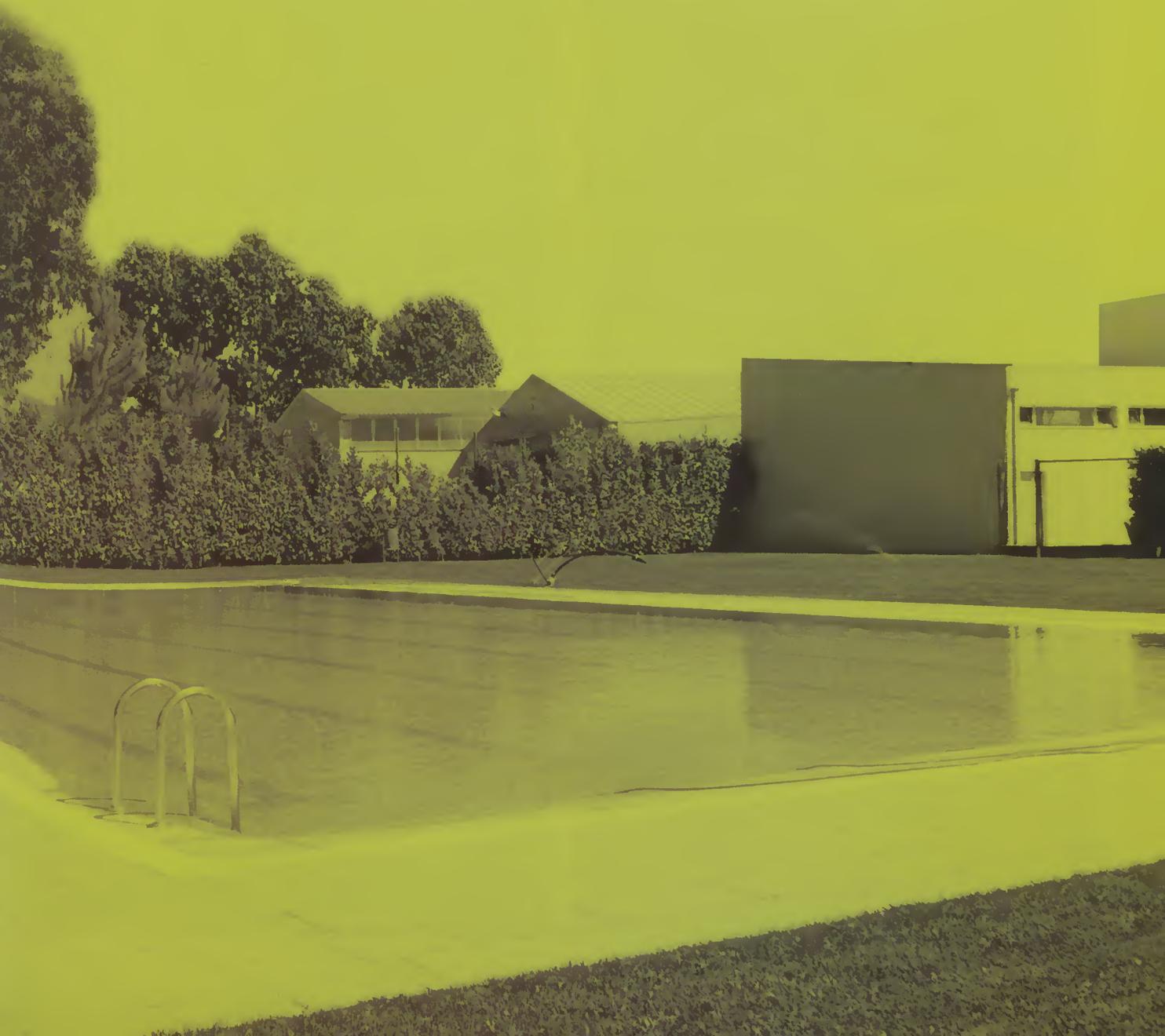
ações serve, precisamente, para dar a conhecer aos agentes económicos e institucionais, as potencialidades e oportunidades que o concelho ofe-

rece a quem nele estiver interessado em investir. A visita seguiu rumo a uma quinta de enoturismo do concelho, com uma vasta zona de produção vinícola, onde os visitantes puderam, naturalmente, degustar e

apreciar o bom vinho verde da região e visitar as instalações da casa de turismo rural. O Corpo Consular do Porto visitou, ainda, as Termas

de Caldelas, onde pôde apreciar as excelentes condições oferecidas por aquela unidade termal, segmento do turismo de bem-estar e saúde. O Mosteiro de Santo André em Rendufe, o Santuário da Abadia e a Pousada e Mosteiro de Santa Maria de Bouro estiveram, também, no roteiro da visita. As potencialidades do concelho de Amares reuniram o consenso dos cônsules, que se mostraram “impressionados” com a riqueza arquitetónica, paisagística, cultural e histórica do concelho e manifestaram intenção de, pelo mundo, fazerem eco de tudo de bom que aqui vieram encontrar.

# Obras



# Périplo pelas freguesias do concelho para levantamento de necessidades

O presidente da Câmara Municipal de Amares, Manuel Moreira, deslocou-se durante os primeiros meses de mandato a todas as freguesias do concelho, no sentido de avaliar “*in loco*” as reais necessidades de cada um dos locais visitados, com o objetivo de dar respostas adequadas a todas as freguesias, dentro das capacidades financeiras do município.

Caldelas, Sequeiros e Paranhos



Lago



Amares e Figueiredo



Barreiros



Caires



Carrazedo



Dornelas



Ferreiros, Prozelo e Besteiros



Fiscal



Santa Maria de Bouro



Santa Marta de Bouro



São Vicente do Bico



Torre e Portela



Vilela, Seramil e Paredes Secas



Goães



Rendufe



Requalificação do Centro de Informação Turística de Caldelas



Requalificação do jardim das Termas de Caldelas



## Valorização das margens do Ribeiro do Alvito



## Projeto Habitação Digna



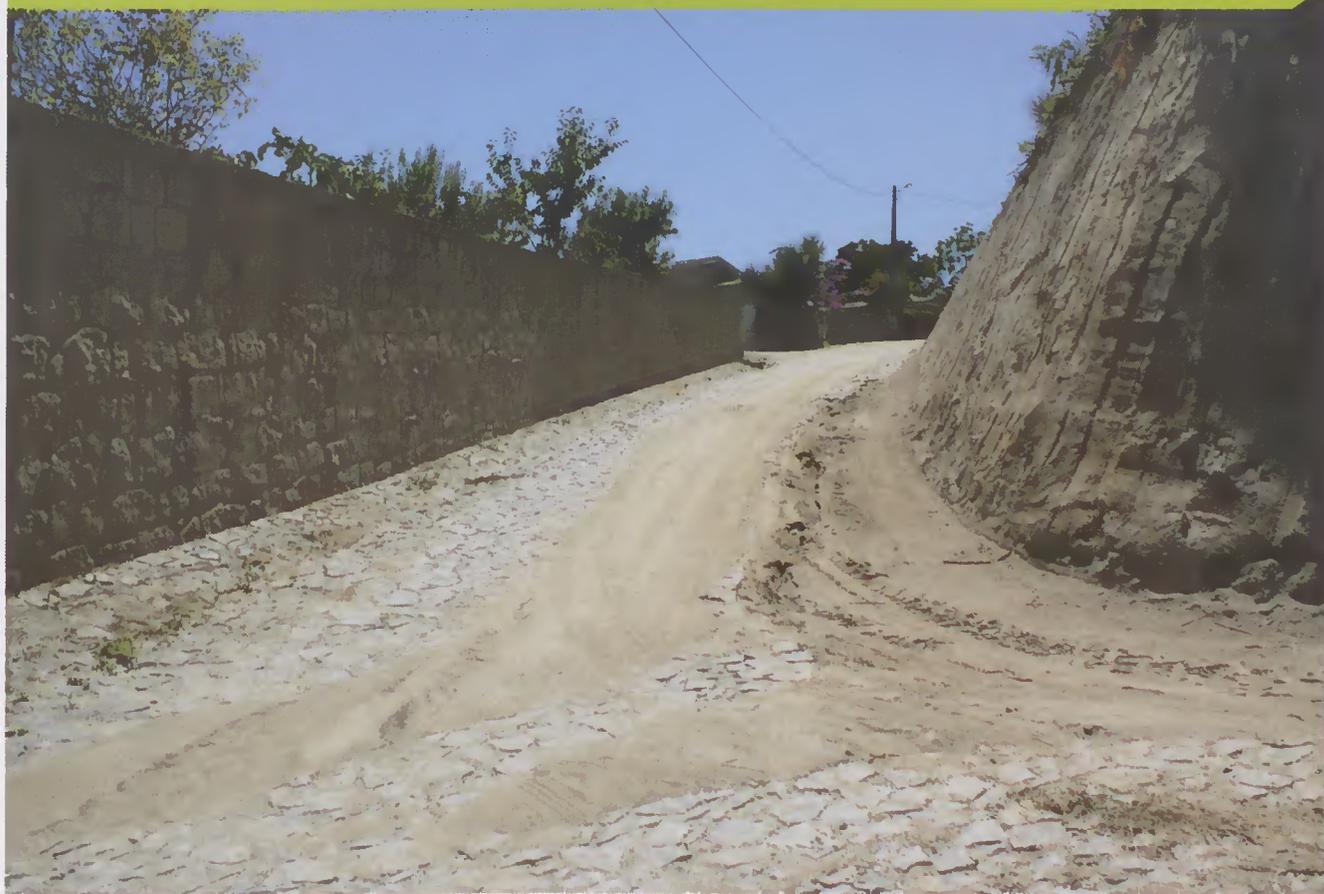
## Requalificação da Piscina Municipal de Caldelas



## Requalificação da Piscina Municipal de Amares



Alargamento da Rua do Carvalho, Dornelas



Pavimentação da Rua das Boucinhas, Goães



Reparação do pavimento da estrada de acesso à Abadia



Regularização do pavimento da estrada que liga Paradela de Frades a S. Bartolomeu



Reparação do pavimento da zona de lazer da Ribeira, Barreiros



Alargamento da Avenida do Monte, Rendufe



Reconstrução de muro na Avenida S. Miguel, Fiscal



Requalificação da Rua da Ramalha, Sequeiros



Reconstrução de muro no Lugar da Ramalha, Sequeiros



Ensaibramento dos acessos ao Monte de S. Pedro Fins



Prolongamento da conduta de abastecimento no Lugar do Telhado, Caldelas



Reconstrução de muro na estrada municipal de acesso à Abadia





## Visita ao mercado municipal



O executivo camarário de Amares visitou, recentemente, as instalações do edifício do Mercado Municipal. A data para entrega desta nova infraestrutura ainda não está definida mas espera-se que seja inaugurada brevemente. O edifício, moderno e adaptado às exigências

atuais, possui diversos espaços de venda de produtos nas áreas de frutaria, hortícolas, carne, peixe, flores e produtos diversos. O espaço alberga, ainda, algumas lojas e possui todas as infraestruturas técnicas e funcionais de um equipamento desta natureza.



# Comemorações



# 500 Anos de Foral

## celebrados em Amares



“Encontramo-nos frente a frente com anos e anos de história, modos de viver, usos e costumes, rostos, anseios, expectativas e projetos de muitas pessoas que pensaram, sentiram e fizeram este território que agora chamamos Amares”. Foi desta forma que o presidente da Câmara Municipal, Manuel Moreira, iniciou o seu discurso na cerimónia de abertura das comemorações dos 500 anos do Foral de Amares, que teve lugar nos Paços do Concelho.

Mediante uma plateia de

centenas de conterrâneos e convidados, que encheram o salão nobre da câmara, Manuel Moreira admitiu que esta é uma comemoração com “profundo significado” e um “pretexto perfeito para olhar e celebrar o passado, mas também serve como mote para antever e construir o futuro”.

No dia em que se assinou a passagem de cinco séculos sobre a atribuição pelo rei D. Manuel I do Foral, à Terra de Entre Homem e Cávado, o autarca manifestou o desejo de que estas comemorações

se constituam como “um tempo de sedução e enamoramento por Amares”. Gualdim Pais, Sá de Miranda e António Variações foram evocados pelo presidente da câmara, Manuel Moreira, que os relembrou como três personalidades que “por Terras de Amares passaram e se inspiraram, e nos deixaram um pouco de si”.

“Muitos são os motivos que nos fazem orgulhar do nosso território e afirmo a minha expectativa de que este dia seja mais uma oportunidade para engrandecer o orgulho de sermos amarenses”, confessou.

Para Manuel Moreira, o Foral vem marcar o início de uma “nova organização social”, da qual realçou “a maior liberdade e novos privilégios para os habitantes, na sequência da emancipação relativa-

mente ao poder político, militar e económico dos senhores feudais”.

O Foral assinala ainda, de acordo com o edil, “a autonomia territorial, sendo o ponto de partida para a existência de Amares como um município”.

A sessão evocativa dos 500 anos do Foral da Terra de Entre Homem e Cávado contou com as intervenções do vice-presidente da câmara Jorge Tinoco e dos professores Viriato Capela e Agostinho Domingues.

Para assinalar a data, foi distribuída, a todos os convidados, uma brochura alusiva ao Foral de Entre Homem e Cávado, da autoria de Viriato Capela, que antecipa uma monografia sobre o concelho de Amares que sairá em outubro.





## Várias iniciativas marcaram **comemorações**

Terminada a sessão solene, foi hora de hastear a bandeira do município. O tempo estava convidativo e centenas de pessoas juntaram-se ao executivo municipal rumo ao Largo D. Gualdim Pais, ao som do rufar de duas escolas de bombos do concelho.

Chegados ao local, assistiram a uma encenação teatral pelo Grupo de Teatro de Bouro, que, num ato simbólico, recriou tempos passados e entregou a Carta do Foral ao presidente da câmara, Manuel Moreira.

As celebrações terminaram com a inauguração de um monumento evocativo dos 500 Anos do Foral, edificado junto à Biblioteca Municipal, onde teve lugar, ainda, um “verde de honra”.

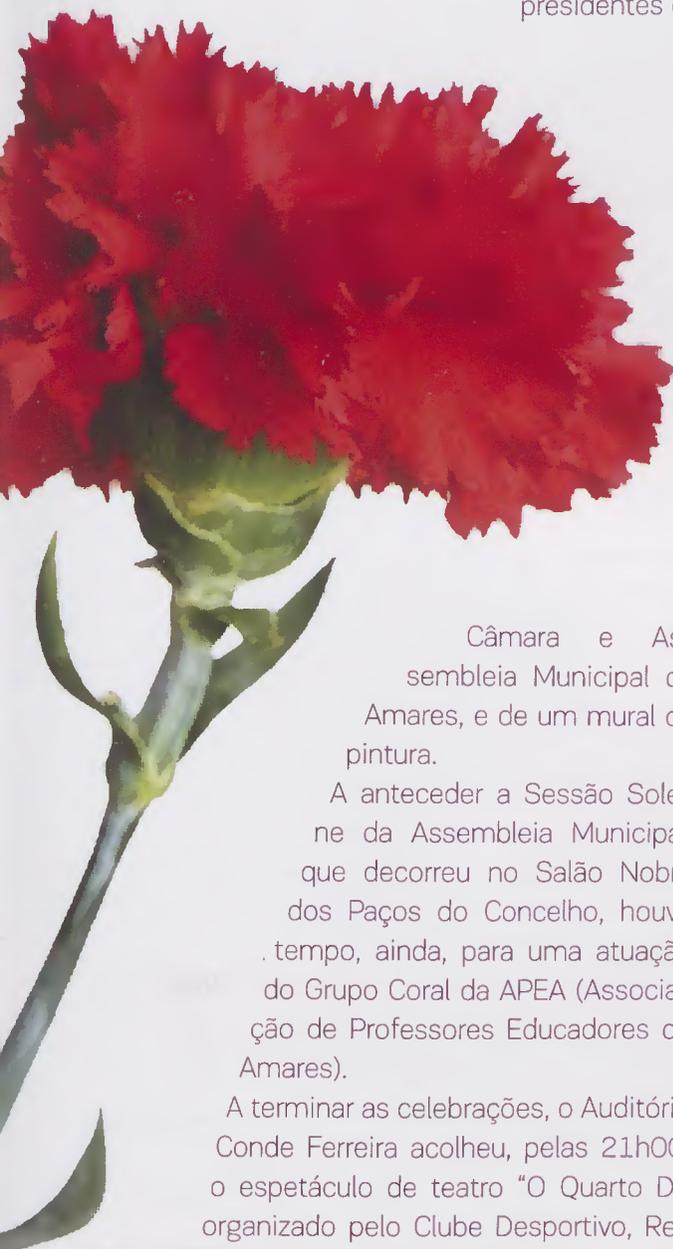


# 25 de Abril

As comemorações do “25 de Abril” evocaram, em cerimónias oficiais, a Revolução dos Cravos, assumida como símbolo da liberdade e da democracia portuguesa. Em Amares, as celebrações arrancaram com um programa especial de atividades, que tiveram início logo pela manhã, com um hastear das bandeiras e revista às forças em parada, ao qual se seguiu uma largada de pombos.

As comemorações prosseguiram com a atuação da Banda Filarmónica de Santa Maria de Bouro.

O feriado do “25 de Abril” ficou marcado, ainda, pela homenagem e inauguração de uma galeria de fotos dos vários presidentes da



Câmara e Assembleia Municipal de Amares, e de um mural de pintura.

A anteceder a Sessão Solene da Assembleia Municipal, que decorreu no Salão Nobre dos Paços do Concelho, houve tempo, ainda, para uma atuação do Grupo Coral da APEA (Associação de Professores Educadores de Amares).

A terminar as celebrações, o Auditório Conde Ferreira acolheu, pelas 21h00, o espetáculo de teatro “O Quarto D”, organizado pelo Clube Desportivo, Recreativo e Cultural Amarense.



Stº António 2014

8 a 15  
JUNHO

# FESTAS D'AMARES



Organização



Apoiado



Intermarché

JOSE COSTA E RODRIGUES, LDA

MITHO REI

RYTMS

FLASHSTAGE

SAGRES

VOZ DO NOROESTE

SAGRES

Logar's

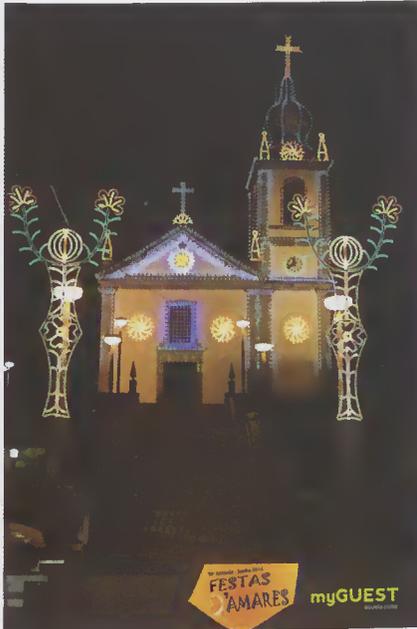
CA

BEST FITNESS PLACE

FLASHSTAGE

VOZ DO NOROESTE

slm







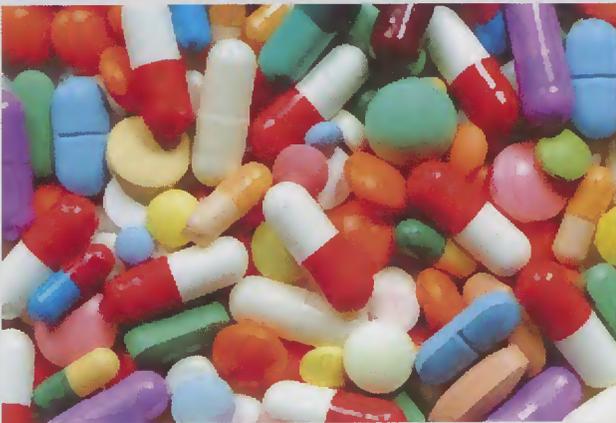
# Ação Social





# Ação Social de Amares no terreno

A vereadora da Ação Social do Município de Amares, Cidália Abreu, tem vindo a percorrer todas as freguesias do concelho com o objetivo de fazer o levantamento das situações sociais prioritárias.



## Município de Amares isenta pagamento dos transportes escolares até ao 12º ano de escolaridade

Com o objetivo de auxiliar e reduzir os encargos mensais das famílias do concelho, a Câmara Municipal de Amares assumiu, a partir do passado mês de janeiro, o pagamento integral dos transportes escolares a todos os alunos de Amares que se encontrem a cumprir a escolaridade obrigatória, desde o 5º ao 12º ano.

## Câmara comparticipa medicamentos dos idosos através do “Cartão Municipal do Idoso”

A Câmara Municipal de Amares comparticipa, com uma verba até 100 euros mensais, a aquisição de medicamentos por parte dos idosos do concelho com um rendimento bruto mensal não superior a 400 euros.

Segundo o projeto de regulamento aprovado, o apoio corresponde à comparticipação de 50% na parte que cabe ao utente, aquando da aquisição, mediante receita médica, de medicamentos comparticipados pelo Sistema Nacional de Saúde. O valor da comparticipação prevista nunca poderá exceder os 100 euros mensais. Podem beneficiar da medida os cidadãos que residam em Amares, há mais de três anos, e que tenham idade igual ou superior a 65 anos.

Para além de outros requisitos, os beneficiários têm ainda de ser pensionistas por velhice e não podem dispor de um rendimento bruto mensal superior a 400 euros. Poderão também beneficiar da comparticipação os residentes no concelho de Amares de idade inferior a 65 anos, desde que sejam pensionistas por invalidez ou beneficiem de pensão de sobrevivência e cumpram todos os requisitos estabelecidos.

Haverá, ainda, lugar a alguns casos excecionais, quando transmitidos pelos serviços competentes do Instituto da Segurança Social.

Paralelamente, o cartão municipal do idoso também proporciona um conjunto de vantagens a munícipes da terceira idade, designadamente no que respeita ao acesso a serviços prestados pelo município e por privados.



# Passeio convívio concelhio

A Câmara Municipal de Amares, com o apoio das juntas de freguesia, levou a cabo mais um passeio convívio de idosos. A iniciativa juntou cerca de mil e trezentas pessoas de todo o concelho, no passado dia 20 de junho.

A comitiva rumou ao Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, em Lamego, onde assistiu a

uma eucaristia. Após o ato religioso, seguiu-se um almoço onde os idosos partilharam experiências e sorrisos.

No final do almoço, muitos foram aqueles que aproveitaram para fazer as suas orações e apreciar a paisagem. Houve ainda quem não quisesse perder a oportunidade para visitar alguns pontos

de interesse.

Este passeio, para além de ter tido um cariz religioso, teve uma grande vertente de lazer, proporcionando o convívio e confraternização entre as gentes de várias freguesias de Amares.

Recorde-se que a organização de atividades de carácter lúdico-recreativo para a população com

menos oportunidades de acesso às mesmas é mais uma preocupação do município.

Assim, dentro das várias atividades de carácter pontual que se vão realizando, o passeio concelhio dos Idosos realiza-se, anualmente, há já cerca 9 anos.

## **Câmara de Amares comparticipa vacina preventiva da meningite**

O Município de Amares passou a apoiar, integralmente, a aquisição da vacina "Prevenar", destinada a prevenir a meningite, em todas as crianças que residam no concelho. O valor a suportar pelo município corresponde ao montante total suportado pelos utentes com a

aquisição das três doses obrigatórias da vacina e a concessão do apoio previsto não fica dependente do rendimento, ou do património do agregado familiar.

Esta é mais uma medida de cariz social que pretende dar respostas à população, permitindo que

todas as crianças, sem exceção, possam usufruir da medicação adequada na prevenção à doença e que constituiu, simultaneamente, um incentivo à natalidade.

O pedido de comparticipação deve ser apresentado pelos pais, ou por um representante legal,

nos serviços do município, mediante requerimento próprio e com a devida receita da vacina a comparticipar, juntamente com um atestado de residência.

O pagamento da comparticipação será feito diretamente pelo município à farmácia fornecedora.

# Desporto





# Mini Maratona **do Foral**

A Câmara Municipal de Amares e a Associação de Desenvolvimento Desportivo do Vale do Homem promoveram a Mini Maratona do Foral, enquadrada na celebração dos 500 anos do Foral. O atleta Mário Silva deu o tiro de partida da corrida, que contou com a presença de 144 atletas das mais variadas idades, que percorreram várias artérias do concelho, numa distância de 9,5 km.



# Ultra Trail da Geira



# Cerca de 400 atletas participaram na 7ª edição

Cerca de 400 atletas, nacionais e estrangeiros, participaram na 7ª edição da Ultra Trail Geira / Via Nova Romana. A partida, para esta mítica prova, teve início em Baños, no concello de Lóbios (Galiza Espanha), passou pelo concelho de Terras de Bouro e terminou na Vila Termal de Caldelas, em Amares.

O percurso atravessou deslumbrantes paisagens pelos trilhos da antiga Via Romana, que fazia a ligação entre Bracara Augusta – Braga- e a Asturica Augusta - Astorga, entre a milha XXXVIII e a milha XII, numa distância de 52,5 km.

Simultaneamente, realizou-se a Corrida da Geira, numa distância de 20km, com partida em Travassos e chegada também em Caldelas.

Os atletas que realizaram as diferentes provas puderam contemplar a beleza das fantásticas paisagens do Parque Nacional da Peneda Gerês, passando por vários aglomerados de marcos miliários, nascentes, calçadas romanas e pela floresta autóctone do Gerês e, naturalmente, apreciar o concelho de Amares.

Recorde-se que a Ultra Trail da Geira/ Via Romana foi organizada numa parceria entre o Clube Orientação do Minho e a Confraria Trota Montes, com o apoio dos Municípios de Amares e Terras de Bouro e do Concello de Lóbios.



# 12º Encontro Luso-Galaico de BTT



O concelho de Amares acolheu a 12.ª edição do Encontro Luso-Galaico de BTT.

O evento desportivo arrancou no dia 25 de abril, com a partida da maratona extreme, da cidade de Esposende, e veio em direção às magníficas paisagens do concelho de Amares.

Com uma extensão de 250 km esta é a prova mais dura do evento, que concilia uma comunhão entre a prática desportiva e aquilo que de melhor a natureza oferece.

A maratona (70 km) e a meia maratona (45 km) realizaram-se no dia 27, por entre trilhos sempre desafiantes e de grande beleza paisagística, que garantiram adrenalina e fortes emoções aos participantes.



## Município entregou faixas de campeão ao FC Amares

O Futebol Clube de Amares viveu, a passada época, um dia muito especial. A Câmara Municipal de Amares entregou as faixas de campeão à equipa, pela conquista do título da Série B, da Divisão de Honra, da Associação de Futebol de Braga. A cerimónia decorreu no Estádio Engenheiro José Carlos Macedo.

As bancadas estiveram repletas de gente que assistiu ao momento de consagração, que contou com a presença do representante máximo da autarquia, Manuel Moreira, da vereadora da Ação Social, Cidália Abreu, e do presidente da União de Freguesias de Ferreiros, Prozelo e Besteiros, Paulo Gomes. Vários empresários do concelho, simpatizantes, sócios e amigos do clube, também não quiseram faltar à festa do título.

A entrega das faixas aos campeões fez vibrar os espetadores presentes e motivos de alegria não faltaram para festejar, a toda a equipa técnica.



## Cerimónia de apresentação do Gerês Granfondo Cycling Road



# Gerês Granfondo Cycling Road

A vila do Gerês voltou a ser ponto de partida e chegada da prova Gerês Granfondo Cycling Road, cuja segunda edição se disputou a 15 de junho. No total, 1600 concorrentes percorreram os pontos turísticos mais emblemáticos de cinco concelhos do verde Minho,

com passagem “obrigatória” por Amares.

Miguel Indurain, ciclista espanhol que venceu, de forma inédita, cinco vezes consecutivas a Volta à França, foi o convidado especial do Gerês Granfondo Cycling Road, a quem foi atribuído o dorsal número 1.

## Torneio Inter-Freguesias de Amares juntou cerca de 200 crianças

O campo sintético do Futebol Clube de Amares foi palco da 5ª edição do torneio Inter-Freguesias de Amares para os escalões de traquinas, benjamins e infantis. O evento

juntou perto de 200 crianças, que durante um dia inteiro viveram momentos de muito convívio e boa disposição.



# Educação



# Presidente da Câmara de Amares levou o “25 de Abril” até aos mais novos

Como forma de assinalar a “Revolução dos Cravos” junto dos mais novos, o presidente da Câmara Municipal de Amares, Manuel Moreira, visitou todos os centros escolares do concelho e distribuiu jogos didáticos pelos alunos do 1º ciclo.

À descoberta do 25 de Abril” assim se chama o jogo de perguntas e respostas alusivo às comemorações com que o autarca presenteou, com um exemplar, cada uma das turmas.



## Regime de Fruta Escolar garante alimentação mais saudável nas escolas

O Município tem vindo a promover, nos últimos 5 anos letivos, o Regime de Fruta Escolar (RFE), uma iniciativa de âmbito europeu que pretende reforçar as práticas alimentares mais saudáveis e capacitar as

crianças e famílias para a adoção de competências que levem a um consumo de fruta em substituição de lanches de fraca qualidade alimentar.

Este regime tem como objetivo a distribuição de frutas e produtos hortícolas

nas, nos estabelecimentos de ensino público, aos alunos que frequentam o 1.º ciclo dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Anualmente são cerca de 700 as crianças que beneficiam deste impulso a uma alimentação mais equilibrada.

O RFE resulta duma iniciativa da União Europeia para promover hábitos saudáveis entre as crianças, tendo em mente um grande objetivo - mudar os seus hábitos alimentares, para reduzir a obesidade infantil na Europa (cerca de 22 milhões de crianças têm excesso de peso e, destas, 5 milhões são obesas). A inclusão de frutas e hortícolas na dieta ali-

mentar pode desempenhar um papel importante no combate à obesidade bem como na proteção face às doenças cardíacas e diabetes, entre outras. A Organização Mundial de Saúde recomenda a ingestão diária de 400 gr de fruta e hortícolas por pessoa. A maioria dos europeus não consome quantidades suficientes de hortofrutícolas, sendo esta deficiência particularmente evidente entre os mais novos. A promoção dos hábitos alimentares saudáveis na escola é um factor determinante para a obtenção de resultados sustentáveis, a longo prazo, na luta contra a obesidade.



## Município de Amares ofereceu cadernos personalizados aos alunos dos centros escolares



O presidente da Câmara Municipal de Amares, Manuel Moreira, deslocou-se, por altura do Dia Mundial da Criança, a todos os centros escolares do concelho e ofereceu um caderno a todos os alunos do ensino pré-escolar e do 1º ciclo. O presente teve um gosto particular para as crianças já que os cadernos foram personalizados a partir de desenhos e trabalhos que elas próprias conceberam em contexto letivo.

A iniciativa, integrada no plano de atividades do departamento de educação pré-escolar e do 1º ciclo, foi inteiramente financiada pela autarquia como forma de minimizar os custos das famílias no próximo ano letivo.

## Programa de Promoção da Segurança Infantil

O Município levou a cabo, também, no final do 3º período, um “Programa de Promoção da Segurança Infantil”, destinado a todos os alunos do ensino pré-escolar do Agrupamento de Escolas de Amares.

Facilitar a aquisição de competências de segurança infantil às crianças e pais/encarregados de educação e prevenir acidentes rodoviários e domésticos foram os objetivos centrais deste programa.

Professores das AEC elaboraram trabalhos para alunos com necessidades especiais



O Município de Amares promoveu recentemente uma formação subordinada à temática “Intervenção Pedagógica em crianças com Necessidades Educativas Especiais”, especialmente dirigida aos professores das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) do concelho. No âmbito desta formação, os professores organizaram-se em grupos, tendo em conta as respetivas áreas de saber, concretamente, as áreas de língua inglesa, atividade lúdica e expressiva, atividades lúdico-desportivas e atividades de expressões artísticas, e elaboraram uma série de trabalhos didáticos que servirão de ferramentas a partir do próximo ano letivo, em contexto de sala de aula.

Os trabalhos foram executados tendo em conta as reais necessidades das crianças em questão e permitirão desenvolver, no dia a dia, competências básicas de forma lúdica e apelativa.

## Programa de Promoção do Sucesso Escolar

Aumentar a motivação dos alunos em relação ao estudo, facilitar a aquisição de competências de estudo, aumentar o rendimento académico e prevenir o abandono escolar, foram os objetivos centrais de um “Programa de Promoção do Sucesso Escolar” implementado, durante o final do 2º e o 3º períodos, em todos os centros escolares do concelho, no âmbito de um protocolo celebrado entre o Município de Amares e a Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Ao longo de 6 sessões, nas quais foram abordados aspetos como a motivação, técnicas de memorização, preparação para as provas, gestão do tempo de estudo, distratores e local de estudo, os cerca de 50 alunos, que participaram no programa, puderam aprender algumas estratégias importantes para obter um melhor desempenho escolar.

# Saúde



## “Dia da Mulher”



## “Mês do Coração”



## Município de Amares apostou em hortas pedagógicas

Consciente de que a escola assume um papel fulcral na transmissão de comportamentos alimentares saudáveis, o Município de Amares levou a cabo a instalação de canteiros/hortas em todos os centros escolares do concelho. A iniciativa surgiu como medida de acompanhamento do Regime de Fruta Escolar (RFE) e teve como objetivo aproximar as crianças do mundo rural, conhecendo a proveniência dos hortofrutícolas e, com isso, promover a ingestão destes alimentos, no seu pico de frescura e qualidade.

Os mais novos colocaram “mãos à obra” e plantaram alface, tomate e morango, e semearam, ainda, cenouras e couves, de modo a melhorar a qualidade nutricional da oferta alimentar em meio escolar. A instalação das pequenas hortas resultou de um trabalho de parceria



entre a autarquia e o departamento do 1º ciclo dos centros escolares de Amares.

Esta medida pressupõe que haja a participação ativa de todos os alunos do 1º ciclo na manutenção dos canteiros. Tarefas como a rega e limpeza do canteiro são asseguradas pela comunidade escolar, de modo a promover o crescimento sustentável dos produtos semeados e plantados. O município, por sua vez, dá todo o apoio necessário.

## Município de Amares promoveu workshops sobre alimentação saudável

O Município de Amares, em parceria com a Associação de Pais do Agrupamento de Escolas de Amares (APAEA), dinamizaram um conjunto de workshops sobre “Alimentação e Culinária Saudável”, em todos os centros escolares do concelho, durante o mês de maio e início de junho.

A iniciativa destinou-se a todos os pais e encarregados de educação e teve como objetivo proporcionar aprendizagens práticas relacionadas com uma alimentação saudável, já que a família assume um papel inquestionável como modelo na transmissão de comportamentos alimentares saudáveis às crianças. Durante as sessões realizaram-se, entre outras atividades, demonstra-

ções práticas (utilizando produtos das hortas pedagógicas implementadas nos centros escolares), com degustação de pratos saudáveis (sopas, saladas, quiches) e, ainda, foram ser fornecidas sugestões de como empregar especiarias e ervas aromáticas.

Marina Rodrigues, nutricionista estagiária da autarquia, explicou que o ato de comer, para além de satisfazer necessidades biológicas e energéticas inerentes ao bom funcionamento do organismo, é também fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. No entanto, recorda que é importante manter uma alimentação equilibrada.

# Projeto PAIMA

## apoia envelhecimento ativo em Amares

A Câmara Municipal tem vindo a promover ao longo dos últimos anos o PAIMA - Projeto de Apoio a Idosos do Município de Amares, que resulta de uma parceria da autarquia, com as IPSS's - Instituições Privadas de Solidariedade Social, o ACES Gerês Cabreira, as Juntas de Freguesia, o Espaço Idoso, a Valoriza e a Delegação da Cruz Vermelha de Amares. O objetivo passa por promover o envelhecimento ativo e inclusivo e uma melhoria da qualidade de vida da população idosa no seu meio quotidiano, em várias freguesias do concelho.

O programa teve início em 2008 e não podia ter sido acolhido de melhor forma. "Inicialmente os idosos apresentaram alguma reticência porque tinham medo do desconhecido, mas com o tempo foram adquirindo confiança e ganhando gosto pelas atividades", confessa Adolfo Barros, fisioterapeuta do PAIMA. Uma vez por semana, desloca-se às juntas de freguesia e aos lares do concelho para dar aulas de mobilidade aos idosos, promovendo atitudes e comportamentos que previnam o isolamento, aumentem a autonomia e a capacidade física dos utentes. Os cerca de 45 minutos fazem-se de exercício, mas não só. Boa conversa, empatia, cumplicidade e muita gargalhada à mistura são ingredientes fundamentais e que fazem deste um projeto "de sucesso e motivo de orgulho". Para o fisioterapeuta é "muito gratificante perceber que os idosos se sentem felizes e que frequentam as aulas de mobilidade não por imposição mas por gosto. Isso mesmo

comprovam os idosos que, semanalmente, aguardam a chegada do técnico de fisioterapia com muita disposição e um grande sorriso nos lábios. Dizem eles: " O dia já nem corre da mesma forma se o Adolfo não vem. Estamos tão habituados à presença dele que, se ele não aparece, ficamos tristes e sentimos muito a sua falta".

O PAIMA possibilita conceder cuidados permanentes, no sentido de manter a autonomia do idoso no seu habitat e, ao mesmo tempo, permite apoiar as famílias e as IPSS's no asseverar de cuidados e acompanhamento aos idosos que se encontrem em situação de dependência.

Especificamente no que se refere à população idosa, o fisioterapeuta tem um papel essencial no trabalho de prevenção primária, através da educação/ aconselhamento, tendo como objectivo prevenir o aparecimento e agravamento de determinadas patologias. Mas a tarefa de Adolfo não se resume a isto. "Há muito mais a trabalhar do que a questão física, a parte psicológica é fundamental. Apesar de trabalhar o envelhecimento ativo, sinto que a parte psicológica é a que mais precisa de ser estimulada", defende o fisioterapeuta acrescentando: "O sair de casa, conversar, conviver com outras pessoas é fundamental para que os idosos se sintam ativos. Eles próprios interagem, há um enorme espírito de grupo, o que faz com que se crie uma relação muito forte, entre eles e comigo, que faz deste projeto algo muito especial".



# Ficha Técnica

Revista Municipal de Amares

## **Propriedade**

Município de Amares

Praça do Município

4720-058 Amares

Telf. 253993761

Fax 253992643

Endereço electrónico: [www.cm-amares.pt](http://www.cm-amares.pt)

E-mail: [geral@municipioamares.pt](mailto:geral@municipioamares.pt)

## **Direção**

Manuel da Rocha Moreira

## **Coordenação**

Gabinete de Apoio à Presidência

## **Redação**

Gabinete de Comunicação

## **Fotografia**

Gabinete de Comunicação

Foto Vitória

Look fotógrafo

My Guest

## **Design Gráfico e Impressão**

Graficamares, Lda.

## **Tiragem**

2500 exemplares

## **Depósito legal**

237119/06

## **ISSN**

1647-6085

Distribuição Gratuita

## **Informações e sugestões**

[comunicacao@cm-amares.pt](mailto:comunicacao@cm-amares.pt)





# Ficha Técnica

Revista Municipal de Amares

## Propriedade

Município de Amares  
Praça do Município  
4720-058 Amares  
Telf. 253993761  
Fax 253992643  
Endereço electrónico: [www.cm-amares.pt](http://www.cm-amares.pt)  
E-mail: [geral@municipioamares.pt](mailto:geral@municipioamares.pt)

## Direção

Manuel da Rocha Moreira

## Coordenação

Gabinete de Apoio à Presidência

## Redação

Gabinete de Comunicação

## Fotografia

Gabinete de Comunicação  
Foto Vitória  
Look fotógrafo  
My Guest

## Design Gráfico e Impressão

Graficamares, Lda.

## Tiragem

2500 exemplares

## Depósito legal

237119/06

## ISSN

1647-6085

Distribuição Gratuita

## Informações e sugestões

[comunicacao@cm-amares.pt](mailto:comunicacao@cm-amares.pt)





município  
**amares**