



# Dando d' Vaia

Boletim Informativo da Freguesia de Salir

Edição 130

Agosto 2016

## ACS MOON – “As Cores da Lua”

No dia 20 de agosto, a partir das 22:00H, na Piscina Municipal do Parque Desportivo de Salir celebra-se mais uma edição da festa temática organizada pela Associação Cultural de Salir - ACS MOON - “As Cores da Lua”.



Vem divertir-te connosco num clima de muita música e animação.

Associação Cultural de Salir

## “Ao Luar Teatro” apresenta comédia «As Aves de Aristófanes» Dia 20 de agosto em Salir

A Companhia de Teatro Regional da Serra do Caldeirão “Ao Luar Teatro” apresentará no dia 20 de agosto, pelas 21h30 no largo da igreja em Salir a peça de teatro/comédia «As Aves de Aristófanes».

Não perca a oportunidade de passar bons momentos na companhia destes profissionais.

Não falte, contamos contigo, a entrada é gratuita!



## Mercadinho da HORTA em Salir

O centro da vila de Salir acolhe no domingo, dia 7 de agosto, mais uma edição do Mercadinho da Horta. Este mercadinho voltará a realizar-se na Rua José Viegas Gregório, entre as 8 e as 14 horas. Serão comercializados produtos hortícolas, doces tradicionais, artesanato.

Esta edição contará com o reconhecido acordeonista/vocalista José Manuel Pasadinhas, no âmbito da animação de verão promovida pela CML.



SALIR CONVIDA!

## Editorial

Julho e agosto são meses repletos de eventos um pouco por toda a freguesia, com destaque para os Festivais de Folclore: realizou-se nos dias 30 e 31 de julho pela Associação Cultural e Recreativa das Barrosas, e nos dias 6 e 7 de agosto o Grupo de Amigos da Cortelha apresenta os Tradicionais Manjares Serranos, acompanhados pelo 13º Festival de Folclore da Serra do Caldeirão.

No panorama desportivo terá lugar mais uma edição do Ultra Trilhos Rocha da Pena para os “duros” que gostam de desafios, percorrendo os piores trilhos em percursos de 15, 25 e 50 km, passando pela Fonte da Benémola, Cerro dos Negros, Rocha da Pena, Malhão... no dia 7 agosto com partida e chegada ao Parque Desportivo de Salir.

No âmbito da animação de verão promovida pela Câmara Municipal de Loulé, terá lugar no dia 20 de agosto pelas 21h30 no Largo da Igreja uma peça de teatro pelo grupo Ao Luar Teatro e dia 8 pelas 21h30 no recinto atrás da antiga Escola Primária uma película de cinema ao ar livre, Filmes com Estrelas.

No âmbito religioso, a Comissão Fabriqueira da Paróquia de Salir realiza no dia 14 de agosto, mais uma edição da Festa em Honra da Nossa Senhora do Pé da Cruz com a animação promovida pela Junta de Freguesia.

A 20 de agosto no Parque Desportivo de Salir, poderá ainda desfrutar de um ambiente acolhedor à beira da piscina, na companhia de familiares e amigos, o evento ACS Moon “As cores da lua”.

A todos, desejo que desfrutem de um verão excelente.

Deodato João  
Presidente da J.F.de Salir

## O Cantinho da Saúde

**S**enhora Enfermeira, pode medir a minha Tensão?" Quantas vezes terei ouvido esta pergunta durante estes 20 anos de serviço à comunidade! Em qualquer localidade do Algarve ela se faz. Então venho vos transmitir os últimos conhecimentos acerca desta medição. É verdade que a medição da Tensão Arterial (TA) deve ser feita em cada consulta médica, porque faz parte da avaliação médica esse dado, assim como uma vez por ano o utente deveria ser pesado e medido a fim de se ter dados para verificar o aumento ou a diminuição de peso e/ou da altura. Os cardiologistas recomendam medir a TA 3 vezes de seguida e fazer a média dos 3 valores. Porquê? Porque a 1ª avaliação é sempre mais alta, a 2ª é média, a 3ª é sempre a habitual. A evolução da ciência também nos mostrou que existe aquilo que chamamos de "Tensão à bata branca", ou seja quando a pessoa está num consultório ou num centro de saúde, está ligeiramente mais ansiosa do que o seu habitual, por isso a TA está ligeiramente mais elevada. Isto já foi comprovado por vós, que a grande maioria dos que consulto, já adquiriram um aparelho de medição, e chegam no serviço com a TA medida em casa, e verificam comigo o quanto está mais elevada no centro de saúde! É o que se recomenda atualmente, por essa razão, irão me ouvir dizer para medir a sua TA noutra sítio do que o centro de saúde a fim de verificar se a TA medida em horas diferentes e sítios diferentes, mantém se alta ou não. Pois que só iremos medicar alguém para a hipertensão, após confirmação de que esta existe. Isso só se faz depois de várias medições e não só de uma. Em geral aconselho medir durante 15 dias, 3 a 4 vezes por cada semana. Claro que entretanto, poderá estar a realizar os exames cardíacos necessários para essa confirmação. Também sabemos, para aqueles que tomam medicação para a TA, que esta só deve ser avaliada após 2 ou 3h da toma da medicação, porquê? Para dar tempo ao medicamento de fazer efeito! Raciocinemos juntos: sabemos que tem TA alta, então o que se pretende é verificar que o medicamento que toma é suficiente para fazer baixar a sua TA para valores adequados para a sua idade. Como saberemos isso? Medindo a TA após 2 ou 3h de ter tomado a medicação. A medicina tem tido algumas evoluções desde alguns anos, desmentindo algumas crenças do passado, confirmando outras; o que pretendo neste artigo é vos dar o conhecimento atual da medicina afim de cada um de vós poder Cuidar da vossa Saúde da melhor maneira...



Enfª Cristina Valente

## Unidade Móvel de Saúde

**A** Câmara Municipal de Loulé informa que a Unidade Móvel de Saúde se deslocará à freguesia de Salir nos seguintes dias e itinerário, a partir das 8h30:

**24 de Agosto** - Pé de Coelho, Malhão, Sítio das Éguas, Carvais de Cima, Sobreira Formosa, Alganduro;

**25 de Agosto** - Freixo de Baixo, Monte Ritas, Freixo de Cima, Tameira, Montes Viegas / Montes Santiago, Barrosas;

**26 de Agosto** - Monte Poço, Brazieira, Alcaria, Arneiro da Rocha, Rocha da Pena;

**29 de Agosto** - Pé da Serra, Taipa, Beirada, Casas, Pena de Baixo e Vale do Álamo;

**30 de Agosto** - Pena de Cima, Calçada da Pena, Cerro, Almarjinho, Fonte Figueira, Funcheira, Portela da Nave, Nave do Barão, Nave das Mealhas e Covões;

**31 de Agosto** - Corte Neto, Alto Fica, Ponte de Salir, Fonte de Ouro, Palmeiros, Besteiros, Arneiro, Touriz, Casa Branca e Quintã;

**1 de Setembro** - Vale Covo, Eira da Cevada, Barranco do Velho, Cortelha, Vale Maria Dias, Vale da Rosa, Cortiçadas e Montes Novos; Centro Comunitário Barranco do Velho;

**2 de Setembro** - Ameixeirinhas, Portela do Barranco, Barranco da Cabaça, Califórnia, Sarnadinha, Fornalha e Moita da Guerra.

As situações de acamados que não têm cobertura pelo Centro de Saúde de Loulé e que pretendam a visita da Unidade Móvel de Saúde, podem fazer a sua inscrição na Junta de Freguesia.



## Consultório Veterinário Vetsalir

**O** Consultório Veterinário VetSalir já abriu em Salir.

Estamos abertos das 09h00 às 12h30 e ficamos situados na rua D. Amélia Cândido Ramalho, junto à GNR.



Dr. Luis Miguel e Dr. Carlos Négrier

## Junta de Freguesia “renova” site...

O site “renovado” da Junta de Freguesia de Salir está disponível, mantendo o mesmo endereço [www.salir.pt](http://www.salir.pt). Para além de apresentar uma significativa renovação da imagem e mais apelativa, o novo site irá permitir uma navegação mais fácil e eficaz pelos utilizadores, podendo também ser consultado com recurso a um smartphone ou tablet.



Pretende-se com este website disponibilizar informação referente à nossa freguesia e serviços on-line, dar a conhecer a freguesia, os seus pontos de interesse para visitar, espaços comerciais, tais como onde comer ou dormir e as suas instituições. Dos diversos conteúdos disponibilizados destacamos a galeria de fotos, onde poderá visualizar as fantásticas fotos dos eventos e festas da nossa terra. Esperamos que seja do vosso agrado.

## A Junta de Freguesia de Salir Apoia financeiramente os bebés efetivamente residentes na freguesia no âmbito da sua política de apoio à natalidade

A Junta de Freguesia entregou em julho/2016 mais dois subsídios de natalidade, aos seguintes casais:



Luís Carlos Sousa Pires e Cláudia Sofia Clemente Dias, com morada na Cortelha, pelo nascimento da sua filha (Inês Maria Dias Pires), nascida no dia 27 de abril de 2016.

Valter José Rodrigues Rosa e Márcia Alexandra Lourenço do Nascimento, com morada em Freixo Seco de Cima, pelo nascimento da sua filha (Alice do Nascimento Rosa), ocorrido no dia 2 de março de 2016.

Aos pais, familiares e filhotes, desejamos as maiores felicidades.

## UTRP - Ultra Trilhos Rocha da Pena Dia 7 de agosto

No próximo dia **7 de agosto** decorrerá em Salir, a terceira edição do UTRP - Ultra Trilhos Rocha da Pena - um evento de *trail running* realizado exclusivamente por trilhos na serra e barrocal do Algarve. Esta será a **primeira prova do Algarve a integrar o circuito nacional de Trail Running e a pontuar para a “meca” do trail running mundial, o UTMB - Ultra Trail do Mont Blanc.**

Este evento acompanha o fenómeno nacional da corrida em contacto com a natureza e tem como objetivo promover o interior através do desporto, mostrando as suas belezas naturais, neste caso, em torno da **Paisagem Protegida da Rocha da Pena**. As **inscrições encontram-se esgotadas** para os três percursos disponíveis: **50 km, 25 km e 15 km**, além da caminhada de 15 km, de carácter lúdico. Contamos com **mais de 600 atletas de várias nacionalidades**, entre eles toda a

**elite nacional da modalidade**, sendo expectável uma **grande afluência de público** que poderá assistir à prestação dos atletas na chegada e partida no **complexo desportivo de Salir**, bem como nas **zonas espetáculo** assinaladas pela organização ao longo dos percursos.



O UTRP 2016 assinala a **afirmação do Algarve no trail running**, por isso a organização conta com algumas novidades, como é o caso do **espaço kid's**, onde as crianças poderão entreter-se com um conjunto de atividades,

enquanto os pais atletas desfrutam da prova. O Ultra Trail Rocha da Pena é uma organização da ATR-Associação Algarve Trail Running, da ACS - Associação Cultural de Salir e da Secção de Motorismo da ACS (Salir TT).

## Manjares Serranos trazem à Cortelha o melhor da gastronomia e do folclore

6 e 7 de agosto

**A** Cortelha volta a acolher, no primeiro fim-de-semana do mês de agosto, os Manjares Serranos e o Festival de Folclore da Serra do Caldeirão.

Realiza-se nos dias 6 e 7 de agosto a 16ª edição dos Manjares Serranos, evento gastronómico que integra o Festival de Folclore da Serra do Caldeirão e que, todos os anos, traz dezenas de visitantes à Cortelha, aldeia situada no interior do Concelho de Loulé. Organizada pela Associação de Amigos da Cortelha, esta iniciativa alia a cozinha tipicamente serrana ao folclore, através da colaboração de grupos etnográficos portugueses e estrangeiros.

Todos aqueles que visitem a Cortelha durante o primeiro fim-de-semana do mês de agosto terão a oportunidade de saborear pratos tradicionais da gastronomia algarvia, como é o caso das papas de milho, galo com grão, javali estufado, orelha de porco, chouriço, aguardente de medronho, entre muitos outros. O evento terá início no sábado, dia 6, às 18h00,

com a abertura das Tasquinhas, onde será possível apreciar estas iguarias. Este evento conta também com uma forte componente musical, às 19h00 inicia-se o baile serrano com Eulália Nunes.

A celebrar a sua 13.ª edição, o Festival de Folclore da Serra do Caldeirão tem vindo a constituir-se como um dos eventos etnográficos de maior relevo no interior algarvio. Como já tem vindo a ser hábito, o Festival traz à Cortelha grupos folclóricos de diversas origens geográficas e culturais, que permitem aos visitantes conhecer usos e tradições de todo o mundo.

O Festival terá início às 21h00 de sábado e contará com a atuação de cinco grupos: o Grupo Folclórico e Etnográfico de Albergaria-a-Velha, fundado em 1984 e que representa as profissões da Região do Baixo Vouga, província da Beira Litoral, no início do Século XIX; o Grupo Folclórico e Etnográfico de São José da Lamarosa, originário de Coruche, no Ribatejo; o Grupo de Danças e Cantares de Nossa Senhora de Guadalupe, da Maia, no Douro Litoral, criado em 1983 por

um grupo de homens da terra que procuravam preservar as tradições dos seus antepassados; o Grupo Etnográfico da Serra do Caldeirão, grupo anfitrião, fundado em 2003 com o objetivo de dinamizar e promover os usos e costumes do interior algarvio, representando profissões que ao longo do tempo foram o suporte económico da zona rural, como o tirador de cortiça, a padeira, o moleiro ou o ceifeiro; e ainda o Kartal Belediyesi Folklor Gurubu, que vem diretamente da Turquia para dar a conhecer a sua cultura aos portugueses.

No domingo, dia 7, as Tasquinhas voltam a abrir às 18h00 e, às 19h00, Sandrine inicia o baile serrano. “Veredas da

Memória”, grupo de música tradicional portuguesa e proveniente de São Brás de Alportel, integra também o cartaz dos Manjares Serranos 2016, com atuação agendada para as 21h00.

Este evento, que nos últimos anos tem recebido dezenas de portugueses e turistas, é já uma referência, constituindo-se como um duplo evento de promoção da cultura regional e nacional. O objetivo é reviver e relembrar os sabores tradicionais, tal como dar a conhecer as danças tradicionais e os costumes de outras regiões.

Associação dos Amigos da Cortelha

**Cortelha**  
2016  
**Manjares Serranos**  
**6 e 7 Agosto**  
**XIII Festival de Folclore da Serra do Caldeirão**  
**Entrada Livre**

**6 de Agosto - Sábado**  
18h00 - Abertura das Tasquinhas  
18h00 - Baile Serrano com Eulália Nunes  
21h00 - Início do XIII Festival de Folclore:  

- Grupo Folclórico e Etnográfico da Albergaria-a-Velha - Baixo Vouga
- Grupo Folclórico e Etnográfico de São José da Lamarosa - Coruche - Ribatejo
- Grupo de Danças e Cantares de Nossa Senhora de Guadalupe - Maia - Douro Litoral
- Kartal Belediyesi Folklor Gurubu - Turquia
- Grupo Etnográfico da Serra do Caldeirão - Cortelha - Loulé

 00h00 - Continuação do Baile

**7 de Agosto - Domingo**  
18h00 - Abertura das Tasquinhas  
19h00 - Baile Serrano com Sandrine  
21h30 - Grupo de Música Tradicional «Veredas da Memória»  
22h30 - Continuação do Baile

## A institucionalização do Idoso e a importância do contacto com os familiares e amigos

Segundo os autores Pereira (2008), Sousa e tal (2004) e Carrajo (1999), a velhice é uma etapa caracterizada pela ocorrência de diversas adaptações (sociais, físicas, psíquicas, emocionais, entre outras) que poderão ser mais marcantes em determinadas situações, como por exemplo na institucionalização.

A institucionalização poderá ser uma situação algo dolorosa para o idoso já que este, para além de ter que se adaptar a todas as mudanças supramencionadas terá ainda que lidar com o afastamento do seu ambiente e principalmente da sua família/amigos.

É no sentido de tentar minimizar todo este processo que apelamos aos familiares e amigos de todos os nossos clientes idosos no sentido de tentarem estabelecer (ou que continuem a estabelecer) uma rotina de visitas mais frequente e que os procurem (re) integrar no seio familiar de diversas formas (entre as quais levar o idoso a passar o fim de semana em sua casa ou dos familiares ou simplesmente a levá-los a almoçar entre família e amigos).

Deste modo, com este pequeno texto procuramos, por um lado, consciencializar as famílias para a sua importância no envelhecimento ativo e saudável dos seus idosos institucionalizados e, por outro lado, para que nos auxiliem a enriquecer o trabalho desenvolvido nesta instituição através da cederência de um tipo de afetividade que apenas os familiares e os amigos lhes podem proporcionar.



No dia 29 de junho de 2016, marcámos a nossa presença no espetáculo "Velha é Você!" na Fundação Pedro Ruivo em Faro. Foi um dia marcado pelas gargalhadas e músicas que lembraram e - certamente - marcaram uma outra época dos nossos clientes (idosos).

## Grupo de Amigos de Salir Creche "Espiga Dourada"

Informa-se que estão abertas as inscrições (para bebés e crianças dos 0 aos 3 anos) da nossa creche para o ano letivo de 2016/2017.

As inscrições deverão ser efetuadas presencialmente.

Para mais informações, por favor contactar: 289 489 946.



## Associação Cultural de Salir

A semelhança de anos passados, a Associação Cultural de Salir vai promover um verão mais ativo através das Férias em Movimento.

Esta é uma atividade direcionada às crianças residentes na freguesia de Salir cujas idades se situem entre 6 e os 14 anos inclusive.

Estão abertas as inscrições.

Mais informações 289 489 556/ 968 454 240.



## Filmes com Estrelas

A Câmara Municipal de Loulé está a promover em todas as freguesias do concelho o ciclo de filmes com Estrelas - Cinema Português ao Ar Livre.

Em Salir, decorrerá no dia 8 de agosto pelas 21h30, atrás da antiga Escola Primária, com a apresentação do filme: **OS GATOS NÃO TEM VERTIGENS**, de António Pedro Vasconcelos.

Vem assistir ao filme connosco!!!

Entrada Livre



## Festa em Honra da Nossa Senhora do Pé da Cruz

A Comissão Fabriqueira da Paróquia de Salir realiza nos dias 06, 13 e 14 de agosto mais uma edição da Festa em Honra da Nossa Senhora do Pé da Cruz.

### Programa:

#### Dia 6 de agosto

21.00 H - Procissão das velas da capela de Nossa Senhora Pé da Cruz para a igreja.

**FESTA em SALIR**  
em Honra N. Senhora do Pé da Cruz  
**06, 13 e 14**  
**AGOSTO 2016**  
as festas realizam-se no adro da igreja

**06 Agosto sábado - 21h00**  
Procissão das velas da capela de Nossa Senhora Pé da Cruz para a Igreja.

**13 Agosto sábado - 21h00**  
Procissão das velas

**09 Agosto domingo**  
16h00 - Celebração da Eucaristia  
17h00 - Procissão abrilhantada pela Filarmónica Artistas de Minerva de Loulé, terminando com sermão  
18h30 - Quermesse e Leilão das ofertas. Buffet e Concurso de tempos  
21h00 - Baile abrilhantado pela banda DUO REFLEXO  
24h00 - Atuação do conceituado artista da Música Portuguesa - LUÍS GUILHERME

#### Dia 13 de agosto

21.00 H - Procissão das Velas

#### Dia 14 de agosto

16.00 H - Celebração da Eucaristia;  
17.00 H - Procissão abrilhantada pela Filarmónica Artistas de Minerva de Loulé Terminando com Sermão;  
18.30 H - Quermesse-Leilão das Ofertas-Buffet e Concurso de ramos;  
22.00 H - Baile Abrilhantado pela Banda Duo Reflexo  
24.00 H - Atuação do conceituado artista da Música Portuguesa – Luís Guilherme.

# VERÃO

## Conheça algumas regras a cumprir.

**ALGUMAS RECOMENDAÇÕES PARA O VERÃO:**

- Use roupas claras, largas e de algodão;
- Beba água várias vezes ao dia e evite bebidas açucaradas e alcoólicas, dê água às crianças, idosos e doentes crónicos mesmo que não tenham sede;
- Coma alimentos frescos e saudáveis (saladas, sopas frias, fruta);
- Tome duche com água tépida;
- Reduza os esforços físicos intensos no período de maior calor.
- Consulte o seu médico sobre precauções a ter em caso de doença crónica, convalescência de acidente, doença recente e toma de medicamentos;
- Acompanhe os alertas difundidos pelos meios de comunicação social.

**UTILIZE A PRAIA COM CIVISMO E SEGURANÇA**

- Afaste-se das areias e rochas;
- Escolha praias com a qualidade da água classificada como boa ou aceitável;
- Frequente praias vigiadas, respeite as indicações do Nadador Salvador e a sinalização existente nas praias;
- Ao nadar não se afaste demasiado, nade paralelamente à costa;
- Em caso de se sentir em perigo não hesite em pedir imediatamente ajuda;
- Vigie permanentemente as crianças;
- Respeite o período de digestão;
- Use protetor solar adequado ao seu tipo de pele;
- Evite a exposição ao sol entre as 11 e as 17 horas;
- Não adormea ao sol, movimenta-se e molhe-se regularmente;
- Pratique desporto nos espaços apropriados e sem perturbar os outros;
- Não lave animais para a praia;
- Recolha o lixo que produzir e coloque-o nos recipientes próprios;
- Mantenha livre os acessos às praias. Estacione apenas em locais autorizados;
- Proteja as dunas e sua vegetação. Utilize unicamente os caminhos de acesso devidamente assinalados.

**Mesmo que as condições do mar sejam boas, respeite sempre as regras e recomendações de segurança.**

**Bandeira verde**  
Boas condições para nadar e tomar banho.

**Bandeira vermelha**  
Proibido nadar e tomar banho.

**Bandeira amarela**  
Perigoso nadar.

**Bandeira xadrez**  
Praia temporariamente sem vigilância.

**PROTEÇÃO CIVIL**  
Uma missão de todos para todos

#### Ficha Técnica

**Edição:** Junta de Freguesia de Salir e Associação In Loco  
**Coordenação:** Sónia Martins  
**Colaboradores:** Associação dos Amigos da Cortelha, Associação Cultural de Salir, Associação In Loco, Câmara Municipal de Loulé, Cristina Valente, Companhia de Teatro Regional da Serra do Caldeirão "Ao Luar Teatro", Comissão Fabriqueira da Paróquia de Salir, Luís Miguel, Junta de Freguesia de Salir e Grupo de Amigos de Salir.  
**Sede:** Junta de Freguesia de Salir ☎ 289 489 119 📠 289 489 248  
**Email:** sonia.martins@in-loco.pt  
**Apoio:** Associação In Loco, Câmara Municipal de Loulé e Junta de Freguesia de Salir  
**Tiragem:** 1000 exemplares



ESTA PUBLICAÇÃO É REALIZADA COM O APOIO DA CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ



**loulé**  
concelho