

BOLETIM INFORMATIVO DA ADEPAC - SÃO MIGUEL DE ACHA

EDITORIAL



Segundo Vasco Catarino Soares, cujo texto passo a transcrever, são muitas e graves as perturbações que ocorrem no nosso cérebro pelo consumo excessivo de conteúdos digitais triviais.

“VASCO CATARINO SOARES é um especialista em comportamento humano e neuropsicologia, licenciado em Psicologia Clínica com duas pós-graduações: Consulta Psicológica e Psicoterapia e Neuropsicologia. Considera-se um humanista e o seu principal interesse é o cérebro e as suas manifestações comportamentais e emocionais.

“Brain Rot: Como o consumo de conteúdos digitais triviais está a “desligar” o nosso cérebro”

O termo *Brain Rot*, que se pode traduzir como “apodrecimento cerebral”, é de uso recente e está intimamente ligado ao uso das redes sociais. Está relacionado com uso excessivo do expediente de fazer *scroll* nas plataformas digitais, o que é o mesmo que dizer: fazer uso excessivo (durante muito tempo e muito frequentemente) da observação de pequenos conteúdos, sem interesse.

O problema não está propriamente no acto de fazer *scroll* (navegação infinita), mas antes no hábito que isso cria e na ansia de querer ver sempre mais e mais, sem que os espectadores se sintam satisfeitos e deem a tarefa por concluída. Isto acaba por se tornar num vício, que promete a satisfação pessoal, porém esta nunca chega e as pessoas sentem-se compelidas a continuar incessantemente nesta atividade. Porém, não são estes os conteúdos que trazem informação verdadeiramente útil ou que promovem a capacidade de análise e reflexão, que são as faculdades que estimulam o desenvolvimento cerebral.

Aqui relembro que o cérebro é estimulado e ativado para o desenvolvimento pela atividade que lhe damos (pensar, resolver problemas, analisar

a informação, etc.). Exatamente o que parece faltar na atividade de *scroll*. Assim, podemos afirmar que o *Brain Rot*, como consequência da atividade excessiva de *scroll* nas redes sociais, leva a que haja uma diminuição das capacidades cognitivas humanas.

Principais consequências do *Brain Rot*:

1. Diminuição da capacidade de concentração

A concentração caracteriza-se pela possibilidade de manter a capacidade de atenção num estímulo ou atividade por longos períodos. Como é sabido muitas das atividades humanas exigem capacidade de concentração.

Quando, como acontece atualmente com o fenómeno de *Brain Rot*, a concentração humana se vê diminuída isso significa que teremos maior dificuldade para realizar estas atividades que nos são indispensáveis. Na realidade, o nosso cérebro não perde a sua massa de neurónios (as unidades de funcionamento cerebral), mas perde-se a diversidade de ligações entre estes neurónios, o que faz empobrecer as funções cognitivas do mesmo.

Esta é, à primeira vista, a maior consequência do *Brain Rot*: a perda de capacidade de concentração. Se a capacidade de concentração se vê diminuída, daí derivam impactos reais para a vida das pessoas, que de um modo geral se concretizam em menor capacidade para lidar com tarefas ou ações mais complexas e menor motivação para iniciar seja o que for.

2. Memória afetada

Memória é a capacidade de manter informação ao nível do consciente para uso imediato e também de armazenamento de informação a longo prazo (anos) para recuperação posterior. Ainda que seja uma função cerebral distinta da anterior, para que se possa realizar da melhor forma, precisa de uma boa recolha de informação, que é precisamente o trabalho realizado pela função de Atenção e Concentração. A nossa capacidade de memória, tal como as outras, depende

de a exercitarmos. Exercitar é realizar frequentemente estas funções. Isto resume-se na seguinte frase: se queres ter uma melhor memória pratica a memorização. É isto que parece estar a faltar quando falamos de *Brain Rot*, ou melhor, quando falamos do hábito de praticar *scroll* e consumir conteúdos rápidos, superficiais, com pouca substância e que exigem pouca reflexão. O que fica a faltar é a exercitação da massa neuronal do cérebro. São conteúdos que não exigem pensamento: estão prontos a consumir com uma imediata satisfação (pouco duradoura) e que levam à rápida transição para o próximo conteúdo, que tem exatamente as mesmas características.

3. Pouca flexibilidade mental

A flexibilidade mental passa pela facilidade em mudar de tarefas quando tal se impõe. Trata-se de mudar os processamentos mentais para executar tarefas diferentes das que se estava a realizar. De um modo geral, abdicar de ideias, pensamentos, condutas de ação e mudar para outras tantas com alguma rapidez. Esta aptidão pode ser necessária em algumas situações de vida.

Um exemplo é o que se verifica quando uma ação que empreendemos já está concluída e torna-se necessário continuar, para terminar uma tarefa inacabada, com outra ação diferente; aqui é imperativo mudar rapidamente toda a nossa mentalidade para iniciar um tipo diferente de atividade. Colocamos em jogo a flexibilidade mental.

No entanto, quando observamos a atividade de *scroll* não notamos que ocorra o exercício da Flexibilidade mental; verificamos que há uma atitude estática e expectante: o consumidor apenas observa, sem realizar qualquer movimento significativo de análise e reflexão. Ainda que o espectador entre em contacto, rapidamente, com muitos conteúdos, não exerce qualquer outra atividade significativa que não seja observar. E isso não promove desenvolvimento cerebral.

Brain Rot – Como recuperar o seu cérebro?

Apesar das consequências do *scroll* – que tanto são promovidas pelas plataformas digitais como pelo comportamento dos usuários – se revelarem negativas, elas não são definitivas. É sempre possível reverter estes efeitos pouco benéficos para o cérebro humano. Esta situação pode ser contrariada, menorizada e ultrapassada.

O cérebro é plástico. Ou seja, podemos reeducá-lo e fortalecer as nossas capacidades cognitivas com hábitos simples e conscientes. Eis algumas estratégias:

1. Consumo regrado de plataformas digitais

O consumo regrado, como o nome indica, passa por não se perder numa navegação sem propósito ou limites. Não se deixe apanhar na armadilha de ir vendo mais uma postagem ou mais um vídeo, sem que isso lhe sirva para algum propósito além do simples consumo indiscriminado. No fundo, trata-se de se engajar numa atividade consciente, escolhendo conteúdos que realmente agregam algum valor.

Deve começar por definir que conteúdos realmente lhe interessam.

Também, deve estabelecer que tempo está realmente disposto a despendar nas redes sociais e, estabelecido este tempo, a ter-se a esses limites temporais diários. Isso irá impedir que se perca no tempo e dê por si a gastar horas do seu dia.

Isto não quer dizer que tenha de abdicar de algum tempo para a diversão. Mas alerta que deverá estabelecer, também, limites para essa atividade.

Procure ler livros ou conteúdo digital longo, que seja mais completo e tenha uma perspetiva alargada da informação. Isso irá ajudar a que as suas capacidades de concentração e reflexão melhorem bastante.

2. Detox digital

O descanso tecnológico (detox digital) consiste em escolher algumas horas do seu dia e semana para se desligar completamente das atividades nas plataformas digitais.

As horas que precedem a hora do deitar são a altura indicada para se desligar. Esta comprovado que quem está “conectado” a estas horas tende a perder tempo de sono/ descanso e tem mais dificuldade em adormecer.

Assim, para fomentar o referido detox digital deve começar por desativar notificações de aplicações (apps) não essenciais.

Outra atitude que pode tomar é a de deixar o telemóvel fora do seu quarto ou sem

som (se o mantiver no quarto).

3. Exercício cerebral

Exercitar o seu cérebro é a atitude com maior potencial para desenvolver as suas capacidades cognitivas. Seja para recuperar do *Brain Rot* ou, simplesmente, para quem quer ter melhores capacidades cerebrais.

Sempre que exercitamos o cérebro, ele está a ser alterado na sua estrutura (localização e modo como se ligam as células neuronais) e na sua função (diferentes processos e sequências de ação neuronal). E isto acontece em qualquer altura do nosso desenvolvimento, sejamos novos ou velhos.

Observemos as seguintes leis que se aplicam às células cerebrais: a) quantas mais vezes um neurónio é excitado (ativado) mais rapidamente ele exerce a sua função; b) quando grandes grupos de neurónios estão em atividade, os que se encontram nas proximidades são atraídos para colaborar com eles, dando corpo à *performance* de uma função cognitiva. Estas duas leis do funcionamento cerebral garantem o sucesso da atividade de exercitar o cérebro na obtenção de melhores funções cognitivas.

“Somos nós que fazemos o nosso cérebro!”

Não se esqueça disto.

Agora já sabe o que tem de fazer. Está nas suas mãos ter um cérebro mais ativo, afinado e obter melhores funções cognitivas.

NOTÍCIAS DE SÃO MIGUEL

VISITA PASCAL “O COMPASSO”

No Domingo de Pascoela, a 27 de abril, São Miguel de Acha viveu um momento de grande alegria devoção e muita esperança. Passados que são mais de 30 anos, São Miguel de Acha reviveu um acontecimento que agradou aos mais jovens e fez lembrar aos de mais idade boas memórias que pensavam já não vir a reviver: O Compasso ou como é também conhecido a Visita Pascal.

Organizado pelo Sr. Padre Martinho Mendonça com um grupo de voluntários que percorreram todas as ruas e as casas da aldeia levando a notícia da Ressurreição de Jesus Cristo, vivo e ressuscitado a todos os que o quiseram receber, isto é, quem tinha à porta de sua casa uma verdura, sinal indicativo de



que estava disposto a receber a notícia e estava em casa de porta aberta. Foram mais de 100 famílias que receberam o grupo constituído pelo pároco, que saudava os presentes com carinho e esperança. Um dos voluntários levava a cruz enfeitada com flores para dar a beijar a todos que o pretendiam fazer, um outro voluntário levava a sineta para assinalar a chegada da boa nova, um outro a caldeirinha da água benta com que era aspergida a casa e os seus habitantes e ainda um outro que levava a bolsa para se colocarem as ofertas que as famílias faziam em jeito de agradecimento e mostrando a sua alegria por tal facto. Foram vividos momentos de alegria entre vizinhos que iam de casa em casa receber, em ambiente de festa, a notícia da ressurreição de Cristo.

Após uma palavra de júbilo e reconhecimento, a que se seguia uma oração apropriada para o efeito, dava-se a cruz a beijar. Bem hajam todos os que colaboraram numa experiência tão bem sucedida, em que muitos lhes pediram para voltarem no próximo ano.

NOTÍCIAS DA ADEPAC

CONCERTO CORO LOPES GRAÇA DA ACADEMIA DE AMADORES DE MÚSICA



A título de passeio pelas terras de Idanha onde Lopes Graça recolheu um conjunto numeroso de cantigas regionais que hoje fazem parte do seu brilhante repertório, o Coro Lopes Graça da Academia dos Amadores de Música, em cooperação com a ADEPAC, organiza um Concerto na igreja matriz de São Miguel de Acha. O Concerto será aberto pelo Grupo de Cantares de São Miguel de Acha, que entoará um conjunto de cantos recolhidos por F. Lopes Graça nos anos 50, seguindo-se o programa próprio do Coro Lopes Graça. Apelamos à comunidade de São Miguel de Acha que responda ao Coro Lopes Graça com a sua presença e o mesmo carinho com que este Grupo escolhe São Miguel de Acha para dar um brilhante concerto como é seu hábito.

Amor com amor se paga e é com esse amor que vamos receber os 40 elementos do Coro Lopes Graça.

Bem-haja a todos quantos dedicarem o seu tempo a presenciarem o concerto que terá lugar no dia 15 de junho pelas 17h00 na igreja Matriz de São Miguel de Acha.

NOTÍCIAS DA ADEPAC

Em 10 de Junho 2025 – teremos um Workshop com Professora Doutora Maria Lúcia de Moura sobre o tema “*guerra religiosa*” que se viveu em Portugal nos primeiros anos da I República (1910-1917), e suas repercussões no distrito de Castelo Branco”.



Em 13 de junho 2025 – Arraial de Santo António organizado pela ADEPAC no largo de Stº António, 6060 -511 São Miguel de Acha, a partir das 18 horas.

No dia 22 de junho, pelas 18h00, na sede da ADEPAC, sita em Largo de Sto. António, a MAAC – Música Antiga Associação Cultural, em organização conjunta com a ADEPAC, vai apresentar-nos com mais um concerto da qualidade que todos nós já conhecemos e a que nos habituámos. Não perca esta oportunidade única de assistir a um concerto único, “O Concerto de Verão”.

Desde já deixamos aqui o nosso bem – haja pela sua presença.

GRUPO DE CANTARES

As próximas atuações do Grupo de Cantares Tradicionais, são:
1 de junho 2025 – no Festival do Borrego, no Rosmaninhal;
07 de junho 2025 - no *Encontro de Grupos de Cantares*, em Famalicão da Serra (Guarda);
21 de junho 2025 – em Condeixa-a-Nova.

ENVELHECER COM DIGNIDADE NO INTERIOR: UM COMPROMISSO PARA S. MIGUEL DE ACHA E CONCELHO DE IDANHA-A-NOVA

Crónica de opinião



As aldeias e vilas do interior do país enfrentam hoje um forte envelhecimento populacional. S. Miguel de Acha, tal como muitas localidades da região de Idanha-a-Nova, espelha essa realidade. Ruas outrora cheias de vida vão ficando em silêncio, não por falta de história, mas por falta de gente. Os dados nacionais confirmam a tendência: mais de um terço dos portugueses com 80 ou mais anos vivem sozinhos e grande parte desses idosos reside em zonas rurais afastadas dos centros urbanos.

A solidão tornou-se um dos principais flagelos entre os idosos do interior do país. Em S. Miguel de Acha, são cada vez mais os casos de pessoas idosas que vivem sozinhas, com filhos emigrados ou distantes, cujas rotinas se limitam ao breve contacto com vizinhos, ida à farmácia ou à Missa. A solidão prolongada afeta a saúde mental e física e contribui para um maior recurso aos serviços médicos. Neste contexto, o acesso à saúde de proximidade é essencial. Em Idanha-a-Nova, a unidade móvel de saúde tem sido um apoio importante às freguesias, assegurando o contacto com a médica de família. Existem também visitas regulares de enfermagem e rastreios básicos. No entanto, apesar do valor destas iniciativas, torna-se urgente torná-las mais frequentes e articuladas.

Um calendário fixo de visitas, com consultas domiciliárias e um acompanhamento mais próximo de casos crónicos, traria um benefício real e duradouro à população. Além disso, há que valorizar os recursos já existentes. O Centro Social e Paroquial de S. Miguel de Acha, com décadas de serviço à comunidade, continua a ser um pilar essencial no combate ao isolamento, garantindo refeições, convívio e acompanhamento aos utentes. Mas enfrenta os mesmos desafios de muitas instituições similares do interior: escassez de pessoal, dificuldades financeiras, necessidade de obras e de maior apoio das IPSS's. Embora o apoio do estado e dos municípios seja

fundamental para a sua sustentabilidade, outras boas práticas podem e devem ser implementadas como o reforço da teleassistência, o voluntariado jovem intergeracional e até ações de “amizade organizada”. Ao que podemos juntar visitas regulares a idosos isolados, feitas por vizinhos ou antigos emigrantes regressados à terra. Projetos-piloto em concelhos vizinhos demonstram que o impacto humano é profundo quando há presença, escuta e cuidado.

No Centro Social e Paroquial de São Miguel de Acha, fundado em 1991, a celebração comunitária pelo pároco, mesmo parecendo um gesto simples, ganha um valor especial nos momentos mais difíceis, porque são os gestos simples e os laços de afeto que realmente contam. E é nesse calor humano, feito de partilhas e presenças, que muitos dos nossos idosos encontram consolo, ânimo e até alegria nos dias mais pesados. Mas ainda podem ser explorados novos modelos de colaboração mais estreita com o Centro de Dia, através da criação de hortas comunitárias, onde não só se pode cuidar da terra, mas também da amizade. E de quando em vez, a presença do Grupo de Canto da Universidade Sénior no Centro de Dia, com as suas melodias abertas a toda a população, trará certamente alegria e sorrisos a uma geração desejosa de ouvir os seus cantares tradicionais e ver em cada rosto o prolongamento das suas memórias.

Em suma, é urgente uma estratégia local concertada entre freguesias, Câmara Municipal, IPSS's e comunidade, para que envelhecer no interior seja sinal de tranquilidade e não de esquecimento. S. Miguel de Acha, com a sua história e identidade forte, pode ser exemplo de um interior que não desiste dos seus mais velhos — mas para isso precisa de investimento, criatividade e compromisso. Porque envelhecer com dignidade não é um luxo. É um direito. E aqui ainda é possível cumpri-lo com o empenho de todos.

MR

O CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE SÃO MIGUEL DE ACHA

A redação do *Boletim Informativo da ADEPAC / CulturAche* aproveita esta crónica para dar visibilidade a uma das instituições fundamentais na vida social da nossa freguesia: o Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha. A sua atuação diária, muitas vezes discreta mas de profunda im-

-portância, constitui um verdadeiro pilar de apoio à população, sobretudo aos mais vulneráveis.

Entre as principais respostas sociais que presta à comunidade, destaca-se a valência de Centro de Dia, atualmente com 9 utentes, e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), que acompanha 10 utentes nas suas casas, assegurando cuidados, refeições e companhia.

A logística necessária ao transporte dos utentes, tanto para o Centro como para a distribuição de refeições — incluindo também os serviços à Creche e Jardim de Infância — é garantida por duas carrinhas. Importa sublinhar que uma dessas viaturas é 100% elétrica, revelando uma sensibilidade ecológica e uma aposta na sustentabilidade que merece destaque.

Toda esta missão social só é possível graças ao empenho e dedicação de uma equipa de 8 colaboradores, incluindo a Direção Técnica. São estas pessoas que, com profissionalismo e humanidade, tomam real o propósito de servir com dignidade e cuidado os mais necessitados.

O trabalho desenvolvido pelo Centro Social Paroquial tem sido viável graças ao apoio imprescindível de diversos parceiros institucionais e comunitários, tanto do setor público como do privado. É neste diálogo permanente e na colaboração entre entidades que se encontra o segredo para alcançar objetivos e enfrentar os desafios sociais que marcam o nosso tempo.

Com um orçamento anual na ordem dos 210 mil euros, o Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha continua a ser uma referência de proximidade, solidariedade e compromisso com a comunidade. É justo que se reconheça o seu papel e que se renove o apoio de todos — porque cuidar dos outros é também cuidar do que nos une enquanto povo.

APELO À COMUNIDADE: AJUDE A CONSTRUIR AS MEMÓRIAS E TRADIÇÕES DE S. MIGUEL DE ACHA

Estimados conterrâneos de S. Miguel de Acha.

Estamos a embarcar numa emocionante jornada para preservar e celebrar a rica história e as vibrantes tradições da nossa querida terra. Com o objetivo de criar um livro que seja um verdadeiro tesouro para as gerações futuras, iniciámos o projeto "Memórias e Tradições d'Acha".

Acreditamos que a alma de S. Miguel de

Acha reside nas histórias vividas, nos costumes passados de geração em geração e nas imagens que guardam momentos inesquecíveis. E quem melhor para partilhar essa riqueza do que as pessoas que construíram e continuam a construir a nossa comunidade?

Por isso, lançamos um apelo a todos vós: se têm memórias vivas das tradições, do quotidiano de antigamente, de eventos marcantes, ou se possuem fotografias antigas que retratem a vida em Acha, as suas gentes, as festas, o trabalho no campo, ou quaisquer documentos que considerem relevantes para a história local, por favor, partilhem-nos connosco.

Cada recordação, cada imagem, cada documento é uma peça valiosa neste grande mosaico que queremos criar. Queremos ouvir as vossas histórias, ver o vosso passado retratado em fotografias e aprender com os documentos que testemunham a nossa evolução.

A vossa participação é fundamental para que este livro seja um retrato fiel e completo das "Memórias e Tradições d'Acha". É uma oportunidade única de garantir que o nosso património imaterial e histórico seja salvaguardado e partilhado.

Como pode contribuir:

Se tem memórias para partilhar, fotografias ou documentos antigos, por favor, entre em contacto connosco através do número de telefone 968 040 427 ou email adepac@sapo.pt ou para a morada ASSOCIAÇÃO DE DEFESA DO PATRIMÓNIO CULTURAL DE SÃO MIGUEL DE ACHA-ADEPAC, Largo de Santo António, s/n - 6060-511 SÃO MIGUEL DE ACHA.

A equipa do projeto "Memórias e Tradições de Acha" Está disponível para ouvir as vossas histórias, digitalizar as vossas fotos e documentos (devolvendo sempre os originais) e recolher o vosso contributo da forma mais conveniente.

Contamos com a vossa preciosa colaboração para dar vida a este projeto e eternizar as memórias e tradições que fazem de S. Miguel de Acha um lugar único.

Redação CulturAche

XV ENCONTRO DE GRUPOS DE CANTARES DE MÚSICA TRADICIONAL E POPULAR DE SÃO MIGUEL DE ACHA-2025

Participam no XV Encontro o *Coro Misto Canto Firme*, de Tomar; o *Coro da Academia Sénior* de Penamacor; o *Grupo de Cantares de Três Povos* – Fundão; o *Grupo de Cantares de Sobral de*

Pinho – São Pedro do Sul; e o *Grupo de Cantares Tradicionais de São Miguel de Acha*.

O dia inicia-se com a receção aos Grupos, logo pelas 11h, na sede da ADEPAC, seguindo-se uma visita guiada pela nossa aldeia.

O XV Encontro terá lugar no Salão Paroquial, com início às 15 horas do próximo dia 31, apelando-se a toda a população para se associar a mais esta iniciativa promovida pela ADEPAC para a divulgação da música tradicional da nossa terra e também do nosso país.

Trata-se de um dia muito importante e enriquecedor para toda a população, agradecendo-se desde já a amabilidade dos Grupos participantes que se dispuseram a comparecer em tão importante Encontro de culturas.

ÓBITOS

Faleceram em:

04/05 – MARIA DOS SANTOS MILHEIRO, “Cocharrinha”, residente em Oledo, 100 anos.

12/05 – EMILIA LANÇA PALMA MESSIAS, “Mãe da Antonieta”, natural de Ferreira do Alentejo, 91 anos.

15/05 – FRANCISCO MILHEIRO BENTES, “Rainuco”, residente em Austrália, 90 anos;

25/05 - JOÃO MILHEIRO, “filho da Ti Rita do Forno”, 78 anos.

28/05-JOAQUIM ANTÓNIO FELIX DOS SANTOS, (Quim Tó), 73 anos.

Às famílias enlutadas apresentamos sentidas condolências



Diretora: Sofia Gonçalves.

Colaboradores nesta edição: Manuel Ruivo; Sofia Gonçalves

Propriedade: Associação de Defesa do Património Cultural de São Miguel de Acha-ADEPAC

Largo de Stº. António, s/n
6060-511 São Miguel de Acha
Associada do INATEL com o n.º 562

Contactos: 924 045 130

adepac@sapo.pt <https://adepac.pt>

Apoios:



(distribuição gratuita aos associados)