

BOLETIM INFORMATIVO DA ADEPAC - SÃO MIGUEL DE ACHA

Editorial

Sofia Gonçalves



O Dia Internacional do Idoso celebra-se anualmente a 1 de outubro. Este dia tem como objetivo destacar a importância do idoso na sociedade, bem como consciencializar para as oportunidades e desafios do envelhecimento no nosso tempo.

Em São Miguel de Acha, no dia seguinte, comemora-se também o aniversário do nosso Centro Social Paroquial que desde há muito que desenvolve a sua atividade em prol da nossa comunidade. Destaque-se a presença das crianças da Creche e Infantário de São Miguel de Acha na missa celebrada para o efeito. Foi uma celebração muito alegre que permitiu uma aproximação dos diferentes estratos populacionais, tendo no final sido cantada uma canção pelas crianças dedicada aos nossos idosos, que muito os comoveu e embeveceu por esta atitude com tanta dignidade.

É, no entanto, de relevante interesse abordar o tema do envelhecimento da população local, nacional e mundial, sabendo-se que durante as próximas três décadas, prevê-se que o número de pessoas idosas em todo o mundo mais do que duplique, ultrapassando os 1,5 mil milhões de pessoas em 2050.

Sabemos também quanto precioso é o papel transformador que os idosos desempenham na construção de sociedades resilientes e equitativas. Os idosos são impulsionadores do progresso, contribuindo com o seu conhecimento e experiência em áreas como equidade na saúde, bem-estar financeiro, resiliência comunitária e defesa dos direitos humanos.

Em Portugal, a população idosa (65 ou mais anos) representa 24,3% do total. O país é um dos mais envelhecidos da União Europeia com um índice de envelhecimento de 192,4 em 2024. As estatísticas de 2023 revelam que a taxa de risco de pobreza entre os idosos foi de 21,1% e, em 2024, 55,8% desta população indicou ter

alguma limitação devido a problemas de saúde prolongados, sendo a percentagem mais elevada nas mulheres (61,1%). Nas estatísticas atuais refere-se que Portugal tem mais de 2 milhões de pobres, de entre os quais os idosos superam os 24%, e que o número de centenários tem vindo a aumentar significativamente sendo em 2023, 3149, quase o dobro do número em 2011.

De referir ainda que em 2022, 107 pessoas com mais de 65 anos foram acolhidas em situação de violência doméstica, casos que têm vindo a aumentar e que de acordo com os dados disponibilizados pela APAV, em 2025, foram apoiados mais de 1550 idosos vítimas de crime, sendo 81% destes casos no âmbito da violência doméstica.

O envelhecimento populacional está prestes a tornar-se numa das transformações sociais mais significativas do século XXI, com implicações transversais a todos os sectores da Sociedade, sendo Portugal o segundo país mais envelhecido, apenas ultrapassado pela Itália.

Em Portugal seguimos as taxas médias de envelhecimento prevista para a Europa e desta forma temos uma população idosa, feminizada, de baixos recursos socioeconómicos, com condições de vida precárias e com uma saúde física e psicológica muito vulnerável. Se a isto juntarmos os fatores de risco de violência e a discriminação social que recai sobremaneira neste grupo, teremos nesta problemática do envelhecimento um cenário de grandes desafios.

É fundamental promover imagens positivas de participação, respeito, autonomia, num quadro de envelhecimento ativo, de solidariedade intergeracional e de uma sociedade mais inclusiva para todas as idades.

É importante perceber cada vez mais os idosos como um fator para o desenvolvimento, cujas competências devem estar interligadas com políticas e programas transversais. A persistência de reprodução de este-

reótipos, perpetua preconceitos inaceitáveis que estão na raiz da discriminação em razão da idade.

Muito se tem feito, em especial nas regiões do interior, onde os riscos são ainda maiores face às precárias condições de vida dos nossos idosos e muitas das vezes, ao isolamento e à falta de acompanhamento nas tarefas do seu dia a dia. Muito há ainda por fazer. É uma tarefa que nos cabe a nós mitigar conjuntamente com as autoridades locais e o governo central.

NOTÍCIAS DA ADEPAC

A ADEPAC apresentou uma candidatura no âmbito do programa lançado pela INATEL Cultura e Desporto (ICD) – Plano de Apoio, que funcionará como uma das ferramentas de



operacionalização de uma estratégia ampla a implementar no território nacional no quadro da sua missão, isto é, “promoção de melhores condições para a ocupação dos tempos livres dos trabalhadores, no ativo e reformados, desenvolvendo e valorizando o turismo social, a criação e a fruição cultural, a atividade física e desportiva, a inclusão e a solidariedade social, com vista à democratização do acesso à cultura, desporto, turismo e formação.” O projeto foi contemplado com um apoio financeiro no valor de 300 €, que se destina a financiar os custos relacionados com a edição de um livro intitulado: Tradições, Memórias e Costumes: ciclos de um povo, São Miguel de Acha.

ASSEMBLEIA GERAL

A ADEPAC, no dia 7 de novembro de 2025, pelas 18h00, realiza na sede, a Assembleia Geral Ordinária para aprovação do Plano de Atividades e respetivo Orçamento para o ano de 2026. Espera-se a participação dos nossos associados.

GRUPO DE CANTARES

O nosso Grupo de Cantares Tradicionais vai atuar no 8 de novembro de 2025, em Arrabal - Leiria, a convite do Grupo de Música Tradicional “9 Ritmos”.

NOTÍCIAS DE SÃO MIGUEL

CONFRARIA

A Confraria do Sovente de São Miguel de Acha realiza no fim de semana de 8 e 9 de novembro o seu 2º Capítulo de 2025, ano em que esta associação completa 20 anos de existência, mais concretamente no dia 27 de novembro.

O Programa prevê no 1º dia uma Conferência sobre o tema “Acha de S. Miguel: História e Identidade”, no Auditório da Junta, tendo como orador Manuel Alberto Ruivo, que versará sobre factos históricos relacionados com a história de S. Miguel, incluídos no livro publicado pela ADEPAC, “São Miguel de Acha e a sua História”, de sua autoria.

O dia prossegue com o almoço do Capítulo e, pela tarde, com o lanche de convívio e comemoração do 20º Aniversário.

Pelas 16,00h, do dia 8, a Confraria oferece à população de São Miguel de Acha uma prova de sovente no Salão da Junta de Freguesia.

No dia 9 realiza-se a Assembleia Geral, pelas 10,30h, no Auditório da Junta de Freguesia.

Desejamos sucesso para o Capítulo e felicitações à Confraria pelos seus 20 anos de vida.

JUNTA DE FREGUESIA - MAGUSTO -

A Junta de Freguesia de São Miguel de Acha organiza mais uma vez o seu tradicional *Magusto*, a que se associa a Comissão de Festas para o ano de 2025/2026, pelo que as atividades se iniciam no dia 8



sábado, ao almoço.

Haverá comidas, bebidas e animação no recinto das Festas, mas o domingo, dia 9, inicia-se com um Passeio Pedestre, pelas 8,30h e, pela tarde, acontecerá, então, o Magusto com castanhas à disposição de todos (ver programa).

Espera-se grande adesão dos conterrâneos a esta iniciativa da Junta de Freguesia.

HUMILDADE - UMA FORÇA TERAPÊUTICA



Alain de Botton, em *Uma viagem terapêutica*, relewa a importância da psicoterapia que todos podemos praticar na nossa vida diária, designadamente nos sítios que por mais pessoais que sejam, são também os lugares onde pode ocorrer mais atrito entre as pessoas.

"Os paradigmas da psicoterapia não pertencem apenas à prática clínica; aplicam-se, de forma mais abrangente ao quarto e, sobretudo, ao lado de fora da porta da casa de banho, à meia-noite, durante aquelas discussões acesas sobre quase nada. Quando as relações se tornam difíceis como invariavelmente acontece, as noções terapêuticas podem fornecer-nos os meios para lidar empaticamente com muitos dos aspetos mais estranhos em nós próprios e nos nossos parceiros." (p. 152).

Assim, há conceitos terapêuticos que poderão ser muito úteis para a nossa vida quotidiana. Muitos destes conceitos têm a ver com as atitudes que adoptamos quando pretendemos uma comunicação compreensiva e eficaz na nossa vida.

Podemos relevar, por exemplo, a escuta reflexiva, deixar espaço para a solidão e

suavizar a linguagem:

- a escuta reflexiva significa escutar mais do que falar, usar a paráfrase, sublinhando o que o outro nos diz não como eco das suas palavras mas com palavras novas e diferentes que validam a sua experiência e narrativa.

- espaço para a escuridão – não devemos negar a gravidade do que a pessoa está a sentir e que acabou de nos transmitir.

- suavizar a linguagem – evitar a forma directa como tentamos incutir as nossas ideias na mente do outro, não emitir sentenças sob pena de sermos rejeitados com violência e indignação... "mas assinalar claramente que estamos a explorar possibilidades"... (p. 152-162)

Outro importante conceito terapêutico é a humildade.

No Livro de Ben-Sirá podemos ler: “em todas as tuas obras procede com humildade e serás mais estimado do que o homem generoso. Quanto mais importante fores, mais deves humilhar-te e encontrarás graça diante de Deus.”

A humildade, para o psicólogo M. Seligman (*A vida que floresce*), é uma força de carácter que integra a virtude da temperança, tal como a misericórdia: prática do perdão e da compaixão, evitando atitudes vingativas; a prudência: o cuidado com as atitudes, e o autocontrole: a capacidade de controlar as suas emoções e impulsos.

A humildade consiste em não se ver como alguém melhor do que os outros.

A humildade aparece também ligada à modéstia, ou é traduzida por modéstia, “não tem nada a ver com falta de ambição, mas com uma aspiração mais consciente a algo que passámos a reconhecer como principal ingrediente da felicidade: a paz de espírito.” (p. 83)

A humildade é um antídoto para o orgulho, o sentimento de superioridade em relação a tudo e a todos. O orgulho patológico caracteriza-se pela vaidade, soberba, arrogância e pretensiosismo. É uma atitude de superioridade e um sentimento de desprezo em relação aos outros. O orgulhoso tem um auto-conceito exagerado de si próprio.

A humildade interessa na terapia de algumas perturbações psicológicas, como, por exemplo, na terapia para recuperação de uma depressão.

PAGAMENTO DE QUOTAS

Lembramos os nossos associados de que podem pagar as suas quotas através de transferência bancária para o

IBAN PT50 003 503 690 001 952 913 051

São Miguel de Acha e a sua História

Pedidos para:
adepac@sapo.pt
Tel. 924 045 130



Cancioneiro da Música Tradicional de São Miguel de Acha

Pedidos para:
adepac@sapo.pt
Tel. 924 045 130



A humildade permite a aprendizagem do que é importante na vida e, desta forma, ajuda a superar a doença. É, nesta perspectiva, muito interessante a entrevista de João Vieira de Almeida ao Observador.

A humildade pode ser um remédio para a fobia de impulsão. Na justa medida em que quisermos ser humildes e não ceder à tentação do orgulho de “sermos os maiores”.

Carlos Teixeira



O PAÍS DAS PESSOAS QUE FICAM PARA TRÁS

Por Manuel Ruivo



A depauperação e a desertificação do Interior são realidades que, há décadas, se arrastam sem solução à vista.

Ouvem-se discursos, organizam-se conferências, lançam-se planos de desenvolvimento — e, no entanto, o essencial continua por fazer. As aldeias esvaziam-se, os campos estão por cultivar e o som das vozes que outrora enchiam as ruas e os largos, foi substituído pelo silêncio das portas fechadas.

Não é de agora que o Interior vive esquecido. O tempo vai passando, e com ele vão-se perdendo as pessoas, as tradições e a esperança. Mas a verdade é que a coesão territorial não é um luxo político: é um dever constitucional, uma obrigação do Estado perante todos os portugueses, independentemente de viverem junto ao mar ou no coração da Beira Baixa.

Eliminar as desigualdades entre o litoral e o interior não é apenas um gesto de solidariedade — é uma questão de justiça e dignidade humana. O desenvolvimento harmonioso do país deveria ser a primeira regra de qualquer governo e de cada deputado eleito. No entanto, demasiadas vezes, o poder político prefere enredar-se nos jogos palacianos de Lisboa, esquecendo as gentes que resistem nas freguesias mais distantes, onde o Estado chega tarde e pouco.

As políticas públicas, quando chegam, fazem-no quase sempre com remendos e paliativos. Um dos exemplos mais flagrantes é o da distribuição das receitas do IMT, o imposto sobre transmissões de imóveis, que se tornou a principal fonte de financia-

mento das autarquias. Como é natural, as grandes transações acontecem nos concelhos mais desenvolvidos do litoral, onde há mais procura e maiores valores imobiliários. O resultado é previsível: as câmaras dessas zonas recebem milhões, enquanto os municípios do Interior, com fraco mercado habitacional, sobrevivem com orçamentos mínimos.

A política fiscal, que deveria servir para equilibrar o território, acaba por aprofundar as diferenças, contrariando a própria Constituição. É o contrário do que se prega nos discursos. Enquanto o litoral cresce, o Interior definha, à espera de medidas estruturais que nunca chegam.

E, no entanto, há aqui um paradoxo difícil de engolir. O Interior é, muitas vezes, o pulmão moral e cultural do país: é aqui que se preservam tradições, que se mantém viva a palavra dada, o sentido de entreajuda e o respeito pelos ciclos da terra. É daqui que nasceu o Portugal profundo — aquele que alimentou o país e moldou a sua identidade.

Mas o que recebe em troca? Serviços públicos a encerrar, linhas ferroviárias que se degradam, escolas e centros de saúde a desaparecer, e jovens que partem sem regresso. Tudo isto acontece enquanto se fala em “coesão”, “estratégia” e “território equilibrado”. Palavras bonitas, mas vazias, quando não se traduzem em ação.

Não bastam subsídios nem programas europeus. O que o Interior precisa é de uma política nacional de compromisso e continuidade, que ultrapasse governos e calendários eleitorais. É preciso repensar o modelo de financiamento autárquico, criar incentivos reais à fixação de população, e fazer do investimento público um instrumento de equilíbrio e não de privilégio.

Em regiões como Idanha-a-Nova, e particularmente em freguesias como São Miguel de Acha, percebe-se bem o que está em causa. Aqui, a desertificação não é um conceito teórico: é uma experiência diária. Mas também é aqui que se sente uma força tranquila, feita de resistência e amor à terra. E talvez seja essa força — a das pessoas que ficam, que cuidam, que acreditam — a última esperança de que o Interior ainda possa renascer.

Afinal, o Interior não é o passado: é o alicerce de um país inteiro. Se o deixarmos morrer, o que restará de Portugal?

Talvez seja tempo de inverter a pergunta: quem está a desertificar o Interior — o tempo, ou nós?

CENTRO DE DIA

No passado dia 2 de outubro, o Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha celebrou não só o 34º aniversário como também o Dia Internacional do Idoso.

Com a casa cheia, a Diretora Técnica falou sobre a caridade praticada todos os dias, do cuidar, do amar a quem deseja atenção e uma boa palavra. Apelou ao voluntariado e



à generosidade de todos. Frisando o Papa Francisco “ouvir e visitar os idosos sozinhos, especialmente os que estão desanimados e já não esperam um futuro diferente, é uma das formas de praticar essa solidariedade”.

As comemorações iniciaram-se com a Eucaristia celebrada pelo Sr. Padre Martinho Mendonça, Presidente da Instituição, onde os presentes foram convidados a viver o espírito da comunhão eucarística, vivendo assim o amor a Deus e ao próximo.

O grupo de Cantares de São Miguel de Acha ajudou a cantar os parabéns, onde música, alegria e dança não faltaram.

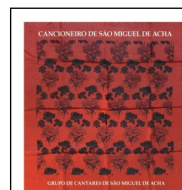
As crianças do Jardim de Infância também não faltaram e ajudaram a soprar as velas.

Todos foram convidados a fazer parte da festa e um lanche foi oferecido a todos os presentes.

Jerusa Chambino

NOVO CD DO GRUPO DE CANTARES

Pedidos para:
Tel. 924 045 130
adepac@sapo.pt



“AUTARQUIAS EM AÇÃO”

Por Alberto Gonçalves



Idanha-a-Nova: Elza Gonçalves é a primeira mulher a presidir à Câmara Municipal. Assim, Elza Gonçalves mantém nas mãos do Partido Socialista a presidência da Câmara Municipal, com três mandatos, contra dois do Movimento Independente-Mov.pt. Ao longo dos anos, Elza Gonçalves pertenceu



ao Clube de Ténis de Idanha-a-Nova, foi militante da Juventude Socialista, desempenhou funções em áreas estratégicas da vida autárquica e partidária, tendo sido vereadora,

autarca na Junta de Freguesia, candidata à Assembleia da República e uma voz ativa na dinamização da cultura, do turismo e da participação cívica no concelho.

Resultados Eleitorais: Câmara Municipal

- Partido Socialista- 47,99% - 2.455 votos - 3 mandatos
- Independente Mov.pt - 33,07% -1692 votos - 2 mandatos
- Chega -13,02% - 666 votos
- CDU - 2,40% - 123 votos

Houve 93 votos em branco e 87 nulos (Fonte: Diário Digital Castelo Branco)

Resultados Eleitorais: Assembleia Municipal

- Partido Socialista: 47,58% - 8 deputados
- Independente Mov.pt: 33,25% - 5 deputados
- Chega - 12,65% - 2 deputados
- CDU - 2,64%

Resultados Eleitorais: Assembleia Freguesia São Miguel de Acha

Ana Cristina dos Santos Geraldês renova o seu mandato na liderança da Junta de Fre-

guesia de São Miguel de Acha ao encabeçar a lista do partido Socialista às Eleições Autárquicas do passado dia 12 de outubro e ao garantir a eleição de cinco deputados em sete possíveis na Assembleia de Freguesia

Eleitores Inscritos 455

Abstenção - 35,38%

- Partido Socialista - 67,69% - 5 deputados

- Chega - 24,83% - 2 deputados

Cristina Geraldês será acompanhada por Alberto Milheiro Esteves Vaz e Cecília Patrícia Martins Quintas na composição do Executivo e Mário José Milheiro Raposo como Presidente da Assembleia de Freguesia.

Renovam o compromisso com as pessoas.

Querem uma freguesia ainda mais dinâmica, coesa, inclusiva e com futuro - uma terra onde todos se sintam bem, com orgulho no passado e confiança no futuro.



futuro.

IDANHA-A-NOVA LIDERA CONSÓRCIO EUROPEU DE COMBATE AO DESPOVOAMENTO

O município de Idanha-a-Nova, vai liderar uma rede de transferência que inclui cinco parceiros europeus para a implementação de um programa de combate ao despovoamento e à captação de investimento

A Estratégia Recomeçar foi selecionada no âmbito do programa de Cooperação Territorial Europeia URBACT IV, de um total de 39 propostas que envolveram 283 parceiros de 31 países.



Segundo o município de Idanha-a-Nova, a candidatura foi aprovada entre as 25 Redes de Transferência e vai agora ser

replicada em territórios de países como Itália, Grécia, Espanha, Dinamarca e Ucrânia.

O programa Recomeçar foi implantado em Idanha-a-Nova, a partir de 2015, com o objetivo de combater o despovoamento,

captar investimento e aumentar a visitação do concelho, sem descuidar a qualidade de vida dos cidadãos e a capacitação do território, tornando-o uma referência no que diz respeito à revitalização rural sustentável.

“A aprovação desta candidatura vê assim reconhecida não só a estratégia de Idanha-a-Nova, como a sua replicação em outros países europeus”.

O município de Idanha-a-Nova integra ainda o projeto Eat4Climate, que intervém na transição alimentar sustentável para reduzir a pegada de carbono.

A rede de parceiros deste projeto vai adotar o modelo de cantinas 100% biológicas e desenvolver estratégias de educação alimentar.

“Estas distinções são o resultado de um trabalho de anos de dedicação a estas causas e cujo esforço foi agora reconhecido, através da integração nas duas redes europeias cujos trabalhos serão desenvolvidos entre 01 de novembro de 2025 e 30 de abril de 2028”.

O URBACT tem como objetivo promover o desenvolvimento urbano integrado na Europa, apoiando redes de cidades e vilas no intercâmbio de boas práticas e ideias.

Este programa privilegia ainda a aprendizagem coletiva e a partilha de experiências e de boas práticas entre os agentes urbanos envolvidos nas políticas de desenvolvimento urbano sustentável e integrado.



Diretora: Sofia Gonçalves.

Colaboradores nesta edição: Alberto Umbelino Gonçalves; Carlos Teixeira; Jerusa Chambino; Manuel Ruivo; Sofia Gonçalves.

Propriedade:

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

Largo de St.º 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)

ÓBITOS

Faleceram :

- 08/10 - JAIME TORRES, 96 anos.
- 20/10 - MARIA DAS MERCÊS MOURA SILVA ROQUE, 70 anos.

Às famílias enlutadas apresentamos sentidas condolências