

BOLETIM INFORMATIVO DA ADEPAC - SÃO MIGUEL DE ACHA

Editorial



Já passado o Natal estamos agora a caminho da passagem de ano 2025 para 2026. Assim aproveitamos a ocasião para desejar a toda a comunidade de São Miguel de Acha um Ano Novo com muita esperança e essencialmente paz. Paz para o MUNDO.

Como nem tudo são más notícias para Portugal, os indicadores da Comunidade Europeia, mostram-nos que o nosso país progrediu na igualdade de género, alcançando o 10.º lugar em 2025 (INDEX 2025), na igualdade de género, deixando para trás, o 15º lugar que ocupava em 2024, de acordo com os dados do Instituto Europeu para a Igualdade de Género. Contudo este progresso não é linear. A igualdade de género está consagrada na Constituição, mas a sua plena concretização depende de ações contínuas em áreas como a participação na tomada de decisões, a violência de género e o de acesso a serviços.

O Índice de Igualdade de Género mede as lacunas entre mulheres e homens em seis domínios principais: trabalho, dinheiro, conhecimento, tempo, poder e saúde, usando uma escala de 1 a 100, onde 1 representa total desigualdade e 100 total igualdade.

Aspetos em que é necessário dar atenção num futuro próximo:

A desigualdade salarial e outros aspetos do mercado de trabalho pois o país ainda enfrenta grandes desigualdades e desafios persistentes.

No domínio do trabalho melhorou-se um pouco, com a proporção de mulheres empregadas a tempo parcial a ser significativamente inferior à média da UE, o que reflete uma maior estabilidade de emprego para as mulheres em comparação com outros países. No entanto, as mulheres continuam a ganhar menos do que os homens e a disparidade no trabalho a tempo parcial involuntário é maior

para as mulheres do que para os homens.

A plena igualdade de género ainda está longe, pois é necessário um esforço contínuo em áreas como o combate à violência de género, o trabalho doméstico não remunerado, a participação na tomada de decisões políticas e económicas e no acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva.

É fundamental fortalecer a articulação com o setor da educação para promover a igualdade de género desde cedo.

É necessário garantir a participação plena e efetiva das mulheres e a igualdade de oportunidades para a liderança em todos os níveis de decisão

O trabalho de assistência e doméstico não remunerado deve ser reconhecido e valorizado através da disponibilização de serviços públicos, infraestruturas e políticas de proteção social.

A promoção do empoderamento das mulheres deve também incluir a utilização de tecnologias de informação e comunicação.

Sofia Gonçalves

NOTÍCIAS DE SÃO MIGUEL

Música em S. Miguel

CONCERTO IBERICO – ORQUESTA BARROCA — Concerto TRIO DE SONATAS e de CIDADES

Foi uma iniciativa cultural promovida pela MAAC-Musica Antiga Associação Cultural que valoriza o património, a arte e a comunidade.

Um concerto desenvolvido no âmbito da residência em Idanha-a-Nova, mais propriamente, em São Miguel de Acha e que teve lugar na igreja matriz de São Miguel pelas 21h do



dia 4 de dezembro de 2025. Foi uma oportunidade única para, apesar da noite fria que se fazia sentir, aquecer as nossas almas e os nossos corações, escutando tranquilamente, Bach, Maties, Philharmonica, Mancini e Albini, Vivaldi, celebrando os concertos solstícios com Pável Almicar, Adrian Pineda, Pedro Massarrão, Filipa Oliveira e João Paulo Janeiro. Foi um excelente concerto com uma qualidade extrema.

No dia 20 assistimos a um bonito concerto, o último deste ano, integrado no programa “4 Estações 4 Concertos 2025 - Concerto de Inverno”, com o tema “Corais de Natal em Por-



tuguês”, em que atuou o Coro da ESART dirigido pelo Prof. João Pedro Delgado.

A população aderiu em apreciável número de assistentes na Igreja Matriz.

Mercadinho de Natal

A Junta de Freguesia de São Miguel de Acha, em boa hora, organizou o “1º Mercadinho de Natal”, no fim de semana de 13/14, com um programa deveras animado e que foi do agrado da população e visitantes.

Além da música própria das festividades populares, pudemos assistir na Igreja Matriz a um concerto dos “Cavaquinhos de Penha Garcia”, no sábado, e a uma atuação do Grupo de Cantares Tradicionais de São Miguel de Acha, da ADEPAC, no domingo, que cantou música tradicional do Natal. Muitas outras iniciativas animaram estes dois dias como foi, por exemplo, a demonstração de como se faziam as filhós no tempo dos nossos avós ou o concurso de decorações natalícias.

PILATES CLÍNICO

Iniciou-se em finais de novembro, no salão da Junta de Freguesia de São Miguel de Acha, a atividade de Pilates Clínico monitorizada pela professora Fábia Escarigo.

O Pilates tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos, afirmando-se como uma prática popular entre aqueles que procuram melhorar a saúde física e mental.

O Pilates Clínico corrige posturas erradas; alivia dores de costas; fortalece os músculos estabilizadores da coluna; melhora o alinhamento corporal e equilíbrio. Trata-se de um exercício orientado para tratamento de condições específicas ou disfunções.

Este método que incorpora o alongamento e exercício físico numa só atividade baseia-se na anatomia humana e tem como objetivo fortalecer os músculos que rodeiam e suportam o tronco e tratar ou prevenir possíveis lesões. Tem principalmente em conta o alinhamento corporal, a respiração, a contração dos músculos que conferem estabilidade e movimentos lentos e precisos.

O Pilates clínico é uma forma de praticar exercício físico sob orientação terapêutica. Preocupa-se em fazer com que a pessoa que o pratica se torne mais consciente da sua postura corporal, melhore o seu equilíbrio, força e fluidez de movimento.

Criado por Joseph Pilates no alvor do século XX, foi inicialmente desenvolvido como um método de reabilitação para veteranos de guerra, ganhando popularidade pelo seu posterior uso na recuperação de lesões em dançarinos. Atualmente, é amplamente praticado como uma forma de exercício físico, caracterizando-se por ser um treino de fortalecimento muscular focado na melhoria da condição física, trabalhando simultaneamente também o equilíbrio e a flexibilidade.

O que diferencia o Pilates de outros tipos de exercício é, sobretudo, o mé-

todo. Os seus princípios incluem movimentos suaves, controlados e precisos, de baixo impacto, utilização do centro do corpo (músculos abdominais e lombares) e controlo da respiração.

Com o passar do tempo, evoluiu e adaptou-se. Hoje em dia, o Pilates combina os princípios tradicionais com abordagens contemporâneas, sendo praticado em diversos contextos – desde a comodidade de casa até estúdios especializados. Esta versatilidade permite que se adapte a diferentes níveis de experiência e objetivos de treino.

Entre os principais benefícios associados à sua prática destacam-se o fortalecimento do core, a melhoria da postura, o aumento da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora, o controlo da respiração, o ganho de consciência corporal e um bem-estar geral, tanto físico como mental.

Sofia Gonçalves

Microbiota?



Em 2024 em Idanha-a-Nova participei no 2º Congresso Internacional das Bio Regiões cujo lema foi “One Health One Planet”.

Aquele título que trabalhei para preparar a intervenção que tive de fazer na qualidade de Presidente do CMCD



- Centro Municipal de Cultura e Desenvolvimento de Idanha-a-Nova, entidade que tem a responsabilidade pela gestão da 1ª Bio-Região em Portugal, ficou gravado na minha mente, a tal ponto que fiquei desperto, sempre e quando, vejo este título abordado em qualquer publicação.

Vem isto a propósito de um artigo publicado pela investigadora do Centro de Apoio Tecnológico Agro Alimentar de Castelo Branco, Inês Brandão, que escreve num artigo publica-

do no “Jornal a Reconquista” que “a nossa saúde não acaba na porta de casa, do centro de saúde ou do hospital. Continua no parque onde passeamos, na água que corre no rio, no cão que nos recebe ao fim do dia, na alface da horta do vizinho, no iogurte que bebemos à pressa, no vento que sopra e entra em assobio pela janela, ou no escorrega do recreio onde as crianças saltam e riem divertidas. Tudo está ligado. É esta a ideia simples e poderosa de One Health-Uma Só Saúde: pessoas, animais e ambiente fazem parte do mesmo sistema. Quando uma peça falha o resto vacila.

A microbiota é a ponte viva entre o mundo lá fora e o nosso corpo cá dentro. No intestino trilhões de micróbios fermentam fibras, treinam o sistema imunitário e produzem moléculas que acalmam a inflamação e até influenciam a saúde mental.

No solo e na água outras comunidades reciclam nutrientes, depuram poluentes e ajudam a fixar o carbono.

A ciência mostra que a chamada “teoria da higiene” tem custos quanto mais nos afastamos da natureza e esterilizamos o quotidiano, mais pobre fica a microbiota, aumentando o risco de alergias, asma e outras doenças inflamatórias.

As Nações Unidas puxam por esta visão: a Agenda 2030 lembra que a saúde, clima, água, solo e alimentação, caminham juntos: e a Quadripartite (parceria entre quatro organizações das Nações Unidas) trabalha para ligar laboratórios humanos e veterinários, proteger ecossistemas e transformar ciência em prevenção.

“One Health não diminui a medicina moderna: amplia-a. O médico prudente, o veterinário que vacina, o agricultor que regenera o solo, o técnico que vigia a água, a autarquia que planta árvores: todos puxam pelo mesmo fio. E o fio que os autores do Corpus Hipocrático vislumbraram e que a microbiota hoje ilumina: a saúde é uma rede de relações onde o intestino é o nó central.”

Daqui advém também o conceito, tantas vezes associado a Hipócrates, de que “toda a doença começa no intestino” hoje iluminado pela ciência da microbiota.

Alberto Umbelino Gonçalves

EM ACHA — EMPRESÁRIOS, NEGÓCIOS E EMPREENDE- DORISMO

S. Miguel de Acha e o turismo local



Por: Manuel Ruivo



As Casas Bem-Haja são mais do que um projeto empresarial: constituem um verdadeiro compromisso com a região, a sua história e a qualidade de vida que o interior oferece. Desenvolvido pela empresa Selectdecision, este projeto nasce da visão dos seus sócios, Jorge Pires e Carina Pereira, que desde 2013 têm vindo a afirmar uma iniciativa sustentável, profundamente enraizada no território e orientada para a valorização do património, das pessoas e do modo de vida local.

Vocacionadas para o turismo rural, as Casas Bem-Haja proporcionam uma experiência autêntica, marcada também pelo regresso às origens de um dos sócios, aliando a tradição ao conforto da modernidade. Localizadas em São Miguel de Acha, aldeia do concelho de Idanha-a-Nova, têm como propósito promover o encontro dos visitantes com a tranquilidade, a natureza e a cultura local.

A estadia favorece o contacto direto com a paisagem envolvente e a gastronomia da região, criando as condições ideais para um descanso regenerador e uma desejada desconexão do ritmo quotidiano. As casas encontram-se totalmente equipadas com ar condicionado, cozinhas funcionais e acesso a wifi, dispondo algumas de piscina exterior e churrasqueira, ideais para usufruir dos dias mais quentes.

1. Visão e Motivação do Investimento

P. O que o motivou a investir em alojamento local numa aldeia pequena como S. Miguel de Acha?

R. O projeto Casas Bem-Haja nasceu do desejo de redescobrir S. Miguel de Acha, terra ligada à história familiar de um dos fundadores. Esse reencontro revelou a tranquilidade, autenticidade e qualidade de vida do interior,

dando origem à vontade de partilhar este lugar com outras pessoas, através de um projeto que proporciona paz, silêncio e bem-estar aos visitantes.

P. Qual foi o primeiro imóvel que adquiriu e porquê esse?

R. O primeiro imóvel adquirido foi a Casa de S. Sebastião. Surgiu como uma oportunidade inicial e, a partir dela, iniciou-se uma experiência de aproximação, vivência e compreensão da aldeia de São Miguel de Acha e da região envolvente. Esta primeira casa marcou o ponto de partida do projeto Bem-Haja, permitindo descobrir e valorizar os tesouros naturais, culturais e humanos do território.

P. O projeto Bem-Haja nasceu com um plano claro ou foi crescendo de forma orgânica?

R. O projeto Bem-Haja nasceu sem um plano definido. Foi crescendo de forma muito natural e orgânica, à medida que se foi conhecendo melhor a aldeia, a região e o seu potencial. Cada passo foi dado com tranquilidade e deixando que o próprio lugar orientasse o crescimento do projeto.

P. O que vos apaixonou mais na aldeia e vos levou a continuar a investir aqui?

R. A tranquilidade, a paisagem, o sentido de comunidade e a autenticidade. S. Miguel de Acha oferece um ritmo de vida raro, que a empresa procura preservar e valorizar.

2. Estratégia e Expansão

P. Atualmente já existem cinco casas: S. Sebastião, Lage, Capela, Oliveira e Praça. Como foi o processo de escolher, adquirir e recuperar cada uma delas?

R. Cada casa foi escolhida pela oportunidade de reabilitação e pela forma como se integrava na aldeia. O processo de recuperação foi sempre feito com respeito pela traça original, aliando funcionalidade e conforto contemporâneo.

P. Qual é a lógica por detrás da opção de ter algumas casas em arrendamento de médio prazo neste momento?

R. Esta opção faz parte da estratégia da empresa para garantir sustentabilidade ao longo do ano e responder a algumas necessidades da região, contribuindo também para a fixação de pessoas.

P. Os próximos investimentos pas-

sam por adquirir mais imóveis na localidade? Tem metas definidas?

R. A Empresa mantém abertura para novos investimentos, desde que alinhados com a filosofia Bem-Haja.

P. Como imagina o projeto Bem-Haja daqui a cinco anos?

R. Mais consolidado, mantendo a sua escala humana e reforçando a ligação à comunidade local.

3. Recuperação do Património e Identidade Local

P. Que princípios orientam a recuperação arquitetónica das casas? Procura manter a traça tradicional?

R. O respeito pela traça tradicional, a valorização dos materiais originais e a integração do conforto moderno são princípios fundamentais.

.../...

Cantinho da Poesia

*Mesmo com tantas guerras no mundo,
Mesmo com a Esperança amordaçada,
Há que celebrar esta quadra
Com energia renovada.*

*Mesmo com a saturação do dia-a-dia,
Mesmo com os queixumes habituais,
Há que resgatar a Magia,
presente em outros Natais.*

*Mesmo que a árvore e os enfeites
Não nos inspirem como sempre,
Há que retornar a alegria
Dos olhos de tanta gente.*

*Celebremos as tradições
Da consoada e das prendas,
Sem nunca esquecer os milhões
Que vivem na rua ou em tendas.*

*Para esses ...
Viver em Paz e ser livre,
Concretizar coisas belas
É quase tão impossível
Como contabilizar as estrelas.*

*Para os carrascos deste mundo,
manietados pelo Mal,
Que DEUS reserve uma prece
Que os ilumine, este Natal.*

*Porque as preces são veredas
Que nos orientam para o Divino,
Reservemos uma prece
Para nos iluminar o Destino.*

Ana Virgínia – Natal 2025



.../...
P. Há algum elemento patrimonial ou histórico que tenha procurado preservar nas



remodações?

R. Sempre que possível, foram preservados elementos estruturais e detalhes que fazem parte da memória das casas.

P. Como é que as Casas Bem-Haja refletem a identidade de S. Miguel de Acha?

R. Cada casa é pensada como uma extensão da aldeia, respeitando a sua história, os seus materiais e a sua vivência.

(continua no próximo Boletim)

“AUTARQUIAS EM AÇÃO”

Assembleia de Freguesia aprova Orçamento para 2026

No passado dia 18 de dezembro, realizou-se no salão da Junta de Freguesia a reunião da Assembleia de Freguesia.

Na sessão foram aprovados o Orçamento e as Grandes Opções do Plano para o ano de 2026, no valor global de 174.404 euros, documentos que foram viabilizados com os votos favoráveis dos deputados do Partido Socialista, registando-se duas abstenções dos deputados do CHEGA.

Ainda no decorrer da reunião, a Assembleia de Freguesia aprovou por unanimidade o Mapa de Pessoal, reforçando o consenso entre os eleitos relativamente à gestão dos recursos humanos da freguesia.

A aprovação destes instrumentos de gestão constitui um passo fundamental para o planeamento e execução das atividades da Freguesia ao longo de 2026, garantindo a continuidade do funcionamento dos serviços e o desenvolvimento de iniciativas em benefício da população.

NOTÍCIAS DA ADEPAC

A ADEPAC organizou a XI Festa da Filhó no recinto anexo à casa de Stº António que este ano, pelas condições do clima, não teve a adesão dos anos anteriores. Ainda assim, fizeram-se filhoses na sertã com azeite aquecido na fogueira e talhadas no Joelho como faziam os nossos antepassados, que depois foram servidas aos presen-

tes com o tradicional café ferrado. Vamos continuar para o ano.



te com o tradicional café ferrado. Vamos continuar para o ano. A Direção da ADEPAC quer deixar aqui um especial agradecimento à Padaria Quintas, na pessoa do sócio gerente João Quintas, que nos amassou a massa para a confeção das filhós. Agradecemos também ao nosso associado José Pires Milheiro que nos ofereceu o mogango para misturar na massa e o azeite necessário para esta XI Festa da Filhó,

O Grupo de Cantares Tradicionais da ADEPAC continua a desenvolver uma grande atividade.

No dia 12 alegrou os utentes do Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha no jantar de Natal daquela instituição.

No dia 13 de dezembro atuou com enorme agrado no “Penamacor Vila Madeiro”.

A noite, nesse dia, realizou-se o jantar de



Natal dos elementos do Grupo de Cantares e seus familiares.

No dia 14 atuou no “1º Mercadinho de Natal de São Miguel de Acha”, organizado pela Junta de Freguesia.

Proximamente o Grupo irá cantar as janelas à Câmara Municipal de Idanha-a-Nova e à Junta de Freguesia.

Jantar de Natal no Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha



No passado dia 12 de dezembro, o espírito natalício invadiu o Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha com a celebração do habitual jantar de Natal. Mais do que uma simples refeição, este foi um momento de celebração da paz, união, resiliência e dos laços que nos tornam numa

verdadeira família.

A sala, cuidadosamente decorada com as cores da época, encheu-se de sorrisos e de uma luz especial. Entre o aroma do bacalhau tradicional, partilharam-se recordações e sonhos com os cânticos de Natal do Grupo de Cantares Tradicionais de São Miguel de Acha, onde a música e a troca de afetos serviram de banda sonora a uma noite em que a solidão não teve lugar e onde a alegria foi o prato principal.

Agradecemos profundamente a todos os que tornaram esta noite possível: às funcionárias pela sua dedicação incansável e, acima de tudo, a cada um dos presentes por fazerem desta Instituição um lugar com alma.

Que o brilho desta noite se prolongue nos nossos corações durante todo o ano de 2026.”

Jerusa Chambino (diretora técnica)

ÓBITOS

Faleceram :

05/12 — AGOSTINHO PIRES VALVERDE, com 81 anos;

10/12 — JOÃO ESTEVES CARVALHO (Cêpa), com 81 anos;

16/12 — JOÃO DE MATOS, com 85 anos;

26/12 — MARIA VALENTE, com 92 anos (filha do Ti Manel Taraná) morava em Alhandra.

As famílias enlutadas apresentamos sentidas condolências



Diretora: Sofia Gonçalves.

Colaboradores nesta edição: Alberto Umbelino Gonçalves; Ana Virgínia; Jerusa Chambino; 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>



(distribuição gratuita aos associados)