CULTURACHE

Ano XXI nº 259 Outubro 2026

BOLETIM INFORMATIVO DA ADEPAC – SÃO MIGUEL DE ACHA (desde julho de 2005)

Editorial

Aniversário do Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha

No dia 1 de outubro o Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha celebrou o seu 35º aniversário.

Um marco de dedicação e conquistas para todos nós, que ao longo destes anos temos trabalhado diariamente no apoio aos mais vulneráveis da nossa comunidade.

Sabemos que esta missão só é possível graças ao esforço conjunto.

Foi, por isso, uma enorme honra contar com a presença neste momento de celebração e partilha com os utentes, funcionárias, órgãos sociais e principais parceiros, nomeadamente, a Câmara Municipal de Idanha-a-Nova e a Junta de Freguesia de São Miguel de Acha.

As comemorações tiveram início pelas 14h30m na sede da Instituição, com a Eucaristia presidida pelo Sr.º Padre Martinho Mendonça, na qual contámos com a presença da Creche e do Jardim de Infância de São Miguel de Acha, que alegraram todos nós, e bem assim os nossos mais idosos que sempre apreciam muito a presença dos mais jovens. Terminada a Eucaristia ofereceu-se um simbólico lanche para todos os presentes.

Contudo, pelas 12h30 foi servido um almoço convívio com toda a comunidade institucional.

Mas no dia 1 de outubro celebrámos ainda um outro evento – O Dia Internacional do Idoso, proclamado pela Organização das Nações Unidas (ONU), através da Resolução 45/106 de 14 de dezembro de 1990, sendo celebrado pela primeira vez em 1991. O objetivo deste dia é sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento, promover os direitos humanos, combater o etarismo (discriminação por idade) e valorizar o contributo das pessoas idosas. Sendo que Portugal é um dos países mais envelhecidos da União Europeia, onde cerca de 23% da população tem mais de 65 anos, deveremos dedicar algum tempo à reflexão sobre o envelhecimento e as suas implicações, como a relevância de promover biotecnologias inovadoras, baseadas em evidências para prevenir os processos degenerativos do envelhecimento, prolongando assim vidas ativas e saudáveis. Deveremos igualmente desenvolver programas educacionais e campanhas de consciencialização sobre os direitos dos idosos.

ENCONTRO DOS ANTIGOS ALUNOS E PROFESSORES DOS EXTERNATOS DE MEDELIM E DE PENAMACOR

O evento decorreu no passado dia 3 em São Miguel de Acha.. A receção aos

convivas aconteceu em Medelim, na Casa da Cultura, onde a Sr.ª Presidente da Junta de Freguesia deu as boas-vindas e ofereceu um Porto de Honra.

A fase seguinte, já decorreu em São Miguel de Acha, no Salão Paroquial, lugar onde mais uma vez foram apresentadas as boas-vindas aos cerca de 90 antigos alunos e professores presentes, após o que foi servido um lauto almoço, mais tarde um lanche ajantarado, tudo serviço do Restaurante "Petiscos e C.ª ", e um momento musical deveras animado e com muita qualidade.

O Programa ompreendia ainda uma visita guiada à aldeia, orientada pela Drª Trindade Antunes, que não pôde ser realizada, por se aguardar a chegada de um ilustre antigo aluno do Colégio de

Penamacor, a qualquer momento, o atual Presidente da República, que tinha prometido aparecer, mas que, devido aos seus compromissos oficiais, só chegou por volta das 17h30. Todavia ainda assim, foi do agrado de todos, tendo-se ele comprometido a estar presente no próximo encontro, que se vai realizar em Penamacor, dado o carácter de rotatividade da organização dos Encontros entre Colégios, em 2/10/2027.

A Comissão Organizadora foi composta por Virgílio Ramos Alexandre, António Valente Coelho e José Ramos Alexandre, que não se pouparam a esforços para que o evento decorresse com qualidade e brilho e fosse do agrado de todos os convivas, o que foi conseguido, diga-se, atentos os comentários e opiniões ouvidas nesse sentido.

Marcaram presença a Sr.ª Presidente da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, Elza Gonçalves, e a Sr.ª Presidente da Junta de Freguesia de São Miguel de Acha, Cristina Geraldes. Por motivos imprevistos e de força maior, a Sr.ª Presidente da Junta de Freguesia de Medelim não pôde estar presente.

O Encontro só teve este sucesso com o inexcedível apoio da Junta de Freguesia de Medelim, da Junta de Freguesia de São Miguel de Acha e da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, cabendo apresentar um grande bem-haja às entidades e respetivas Presidentes.

A crise das democracias

Da desconfiança nas urnas ao despovoamento da Beira Interior, um mesmo sintoma: sistemas que deixaram de responder a quem os sustenta.

As democracias raramente morrem de um dia para o outro. Não há golpes de Estado espetaculares nem tanques nas avenidas — há, isso sim, um desgaste lento, quase invisível, feito de eleições que se sucedem sem que nada pareça mudar na vida das pessoas. É quando os cidadãos concluem que "votar não muda nada", que se abre o espaço onde crescem os líderes que prometem, em vez de soluções, certezas. A frase de Churchill sobre a democracia ser "o pior sistema, à exceção de todos os outros" continua a valer precisamente por isso: reconhece que o sistema é lento, contraditório e imperfeito, mas que continua a ser o único que protege, ao mesmo tempo, a liberdade individual e a alternância pacífica do poder. O problema não é a democracia em si; é o que fazemos, ou deixamos de fazer, dentro dela.

Os media e a extrema-direita: quem alimenta quem

É tentador explicar a ascensão da extrema-direita europeia apenas pela cobertura mediática que recebe, mas essa é uma explicação incompleta e confortável demais. É verdade que os meios de comunicação vivem hoje um paradoxo: têm o dever de informar, mas competem também por audiências, cliques e atenção — e a polémica, a simplificação e o discurso emocional vendem-se melhor do que a análise. Dar palco excessivo a discursos radicais pode normalizá-los; ignorá-los por completo, por outro lado, alimenta a narrativa de que existe um "sistema" fechado contra o povo. Os movimentos radicais sabem jogar com essa ambiguidade, mas não a criaram: nasceram de um terreno social já fértil, feito de medo da perda de identidade, de perceções sobre imigração descontrolada, de precariedade económica e de um sentimento antigo e persistente de abandono das periferias. Em muitos países europeus, uma parte do eleitorado não vota tanto a favor da extrema-direita, mas sim contra aquilo que entende ser o falhanço continuado das elites governativas. A comunicação social amplifica esse sentimento; não o inventa.

A sedução dos fortes: Trump, Pequim e Moscovo

Há uma admiração pouco disfarçada de Donald Trump por certos traços dos regimes de Pequim e de Moscovo, e ela não é acidental: reflete uma visão de poder muito pessoal e muito musculada, em que a rapidez da decisão importa mais do que os contrapesos que a tornam legítima. Tanto a China como a Rússia oferecem esse modelo — líderes que concentram autoridade, oposições institucionais reduzidas ao mínimo e um nacionalismo que serve de cimento social. Não é por acaso que Trump fala repetidamente das "amarras" das democracias liberais — tribunais independentes, imprensa crítica, burocracia, compromissos multilaterais — como obstáculos, e não como garantias. É um fenómeno que ultrapassa um único líder: vários populismos contemporâneos olham com inveja para a aparente eficiência dos regimes autoritários, esquecendo, ou preferindo esquecer, que essa eficiência tem sempre um preço — pago em liberdade de expressão, em oposição política, em direitos humanos e em independência judicial.

Um capitalismo que já não convence toda a gente

O capitalismo moderno gerou uma prosperidade sem precedentes, mas também deixou crescer desigualdades que hoje minam a sua própria legitimidade. Quando a riqueza se concentra de forma excessiva, não é só a classe média que enfraquece: é a própria confiança no sistema. O problema nunca foi apenas existirem pessoas ricas — é a perceção, cada vez mais generalizada, de que o sistema beneficia sempre os mesmos, enquanto a maioria trabalha sem conseguir estabilidade. O aumento do peso, da importância e da influência do setor financeiro na atividade económica, a concentração tecnológica, a precariedade laboral, o custo da habitação a subir sem que os salários acompanhem esta espiral de subida do custo de vida: tudo isto alimenta a pergunta legítima sobre se o capitalismo, tal como está desenhado hoje, continua compatível com a justiça social. A experiência histórica também nos ensina, contudo, que os sistemas totalmente estatizados não resolveram este dilema — resolveram-no substituindo a desigualdade económica por repressão política. O debate útil não é, por isso, "capitalismo contra socialismo", mas que tipo de capitalismo, com que regulação, com que proteção social e, sobretudo, com que distribuição de oportunidades — porque é na distribuição, mais do que na criação de riqueza, que atualmente falhamos.

Portugal por dentro: o interior e uma regionalização adiada

Nenhum destes temas é abstrato quando se olha para o mapa de Portugal. A centralização do poder é uma tendência histórica antiga — universidades, administração pública, investimento e emprego qualificado concentraram-se no litoral, e as capitais tornaram-se ímanes que sugam tudo à sua volta. O resultado está bem documentado: segundo as últimas estimativas do INE, Portugal ultrapassou, em 2025, os 11,4 milhões de residentes, mas esse crescimento deve-se quase inteiramente à imigração, já que o saldo natural continua negativo — nascem menos pessoas do que as que morrem. E o envelhecimento não se distribui de forma igual pelo território: a região Centro, onde se insere a Beira Interior, é hoje a mais envelhecida do país, com cerca de 233 idosos por cada 100 jovens, muito acima da já elevada média nacional. Um território que perde jovens perde também escolas, tribunais, maternidades e serviços — e cada um desses fechamentos é sentido pelas comunidades não apenas como perda económica, mas como perda de dignidade e de futuro. Descentralizar exigiria coragem política, transferência real de competências e investimento continuado — e não apenas

discursos. Sucessivos governos falam em descentralização, mas hesitam sempre que isso implica abdicar de controlo político ou financeiro. Sem uma aposta séria e sustentada em fixar população e criar emprego qualificado na Beira Interior e no interior em geral, continuaremos a tratar o despovoamento como uma fatalidade, quando é, na verdade, uma escolha coletiva — a de continuarmos a investir sempre no mesmo litoral já saturado.

Uma Europa que se sente pequena

Na ponta final desta equação está uma União Europeia que se sabe fragilizada: é uma potência económica que ainda não é, plenamente, uma potência política ou militar. Depende energeticamente do exterior, depende militarmente, em larga medida, da NATO e dos Estados Unidos, depende tecnologicamente de gigantes americanos e asiáticos e enfrenta, como Portugal à sua escala, o desafio de uma população cada vez mais envelhecida. Ao mesmo tempo, a China consolida-se como potência global, a Rússia mantém uma capacidade militar agressiva e os próprios Estados Unidos tornaram-se parceiros mais imprevisíveis do que em qualquer outro momento das últimas décadas. A Europa decide devagar, tem interesses nacionais divergentes e tem dificuldade em falar a uma só voz — e é isso, mais do que qualquer fraqueza militar isolada, que a torna vulnerável num mundo de blocos cada vez mais assertivos. Ainda assim, continua a ser uma das regiões do mundo com mais proteção social, mais liberdade política e melhores índices de qualidade de vida. O grande desafio europeu é saber se conseguirá preservar esse modelo num tempo em que a competição geopolítica já não perdoa hesitações.

Um só sintoma, muitos sintomas…

Todos estes fios estão entrelaçados. Quando a desigualdade cresce, a confiança democrática enfraquece. Quando as periferias se sentem abandonadas, o populismo cresce. Quando as democracias parecem lentas e divididas, os líderes autoritários surgem como símbolos de eficácia. E quando o mundo entra em competição aberta entre grandes potências, as sociedades mais inseguras procuram sempre as respostas mais simples — raramente as certas. Fica, por isso, uma pergunta que não é retórica: conseguirá a democracia — em Bruxelas, em Lisboa, em Castelo Branco ou na Guarda — renovar-se antes que o descontentamento a desgaste por dentro?

Fontes de dados demográficos: Instituto Nacional de Estatística (INE), Estimativas de População Residente 2024-2025.

Manuel Ruivo

ERSAR confere "Selo de Qualidade Exemplar de Água para Consumo Humano" a Idanha-a-Nova

A Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR) que reconhece a excelência da água fornecida à população através da rede pública de abastecimento, atribuiu ao Município de Idanha-a-Nova, no dia 14 de outubro, em Guimarães, o Selo de Qualidade Exemplar de Água para consumo humano.

O reconhecimento – entregue a apenas 56 entidades gestoras num universo de 278 municípios – resulta do cumprimento de critérios exigentes de controlo e monitorização da qualidade da água, incluindo a realização das análises previstas no Programa de Controlo da Qualidade da Água e o cumprimento dos valores legais em, pelo menos, 99% dos resultados obtidos.

A atribuição deste selo representa um importante reconhecimento do compromisso do Município de Idanha-a-Nova com a saúde pública, a qualidade de vida e a prestação de um serviço público essencial, garantindo aos munícipes água segura, de confiança e com elevados padrões de qualidade.

A distinção evidencia igualmente o trabalho desenvolvido pelos serviços municipais, em particular pelas equipas responsáveis pela gestão e controlo da qualidade da água. O profissionalismo, o rigor e a dedicação destes trabalhadores são determinantes para assegurar a excelência do serviço prestado à população.

O Selo de Qualidade reforça o compromisso contínuo do Município de Idanha-a-Nova com a qualidade dos serviços públicos e valoriza o empenho de todos os profissionais que, diariamente, contribuem para garantir água segura e de elevada qualidade aos munícipes. *Sofia Gonçalves*

Aulas de Pilates Clínico na ADEPAC

Iniciaram-se em 14 de outubro de 2026, aulas de Pilates Clínico, na Casa de St.º António, monitorizadas por pessoal qualificado.

É uma prática e uma ferramenta eficaz na reabilitação física numa grande diversidade de contextos clínicos.

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. Não raras vezes, os seus praticantes tornam-se verdadeiros entusiastas, destacando as múltiplas vantagens associadas a esta modalidade.

Vejamos alguns aspetos práticos do Pilates Clínico para que possamos compreender de que forma esta prática poderá ser uma ferramenta eficaz na reabilitação física, de cada um de nós.

Apesar de ter ganho destaque nos últimos anos, o Pilates tem mais de cem anos de história. Criado por Joseph Pilates no início 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 método. 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. Atualmente, o Pilates combina os princípios tradicionais com abordagens contemporâneas, sendo praticado em diversos contextos.

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.

Tal como o próprio nome sugere, o Pilates Clínico aplica-se em contextos clínicos, com especial destaque na reabilitação:

Objetivo: O Pilates Clínico é direcionado para a prevenção e reabilitação de lesões músculo-esqueléticas e para o tratamento de condições de saúde específicas. Baseia-se em princípios terapêuticos e evidências científicas, sendo frequentemente utilizado em conjunto com a fisioterapia.

•Acompanhamento**:** Enquanto o Pilates tradicional pode ser realizado autonomamente ou com o apoio de profissionais certificados, o Pilates Clínico exige o acompanhamento de profissionais de saúde especializados, como fisioterapeutas, que garantem uma abordagem segura e adequada.

Para além dos benefícios amplamente associados à prática da sua forma "tradicional", o Pilates Clínico oferece vantagens específicas relacionadas com a reabilitação física. Alguns exemplos incluem:•Aceleração da recuperação pós-lesão e/ou pós-cirúrgica;

•Prevenção de lesões;

•Recuperação da amplitude de movimento;

•Fortalecimento muscular, após períodos de inatividade/atrofia;

•Diminuição da tensão muscular;

•Reeducação do equilíbrio e coordenação motora;

Correção postural;

•Alívio de dores crónicas, musculares e/ou articulares, incluindo lombares;

•Fortalecimento do pavimento pélvico;

•Auxílio na recuperação da diástase abdominal;

A pensar em todos aqueles que podem beneficiar desta técnica, a ADEPAC, disponibiliza a toda a comunidade a prática do Pilates Clínico. Para mais informações, aceda à página web da ADEPAC *https://adepac.pt*, ou contacte-nos diretamente pelo telefone 924045130, ou ainda através do e-mail *adepac@sapo.pt*

Sofia Gonçalves

ASSEMBLEIA GERAL DA ADEPAC

A ADEPAC vai realizar no dia 7 de novembro, pelas 15,30h, na sede, sita no Largo de Stº António, uma Assembleia Geral Ordinária, muito importante para a vida da nossa associação.

Os associados têm o dever cívico de participar na vida da sua associação, nomeadamente nas assembleias gerais, que representam os associados, local onde todos têm a liberdade de expor as suas opiniões, fazer sugestões, etc., que possam contribuir para melhorar o funcionamento da vida associativa.

Comparece e participa, a tua presença e opinião são muito importantes.

CONVOCATÓRIA

FESTIVAL DE VINHOS E LICORES DE 2026

São Miguel de Acha vai ter nos próximos dias 7 e 8 de novembro o habitual Festival de Vinhos e Licores que tão boas recordações tem deixado nos anos anteriores.

É mais um evento que honra a nossa terra e atrai muitos visitantes de todas as partes, principalmente do Concelho.

Desejamos os maiores êxitos à Organização a cargo da Junta de Freguesia de São Miguel de Acha e da Câmara Municipal de Idanha-a-Nova.

ÓBITOS

29/09 – MARIA DA PIEDADE GALANTE, 88 anos;

08/10 – MARIA JOSÉ OLIVEIRA ANTÓNIO, (Maria José Espanhola), 87 anos.

31/10 – AMÉLIA MILHEIRO RAMALHINHO, 88 anos.

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

Contactos: 924 045 130
adepac@sapo.pt
https://adepac.pt
Associada do INATEL com o n.º 562

Apoios:

(distribuição gratuita aos associados)