



“Novo ano novos desafios,
temos que estar alerta!”

EDITORIAL p2

São Teotónio em
movimento

DESPORTO p7

Nº 5

são teotónio

JORNAL
DA FREGUESIA
DE SÃO TEOTÓNIO



FESTIVAL DO MILHO E DO FEIJÃO 2015

AÇÃO SOCIAL p9



As nossas riquezas

OPINIÃO p4



A ADMIRA PROMOVE
O LIVRO MAIS PRÓXIMO
EM VÁRIAS LOCALIDADES
DA FREGUESIA

tu da leitura?
CULTURA p6



freguesia de

são teotónio



INTERVENÇÃO
POLIS LITORAL
SUDOESTE

EDITORIAL p2

2 EDITORIAL



José Manuel Guerreiro
Presidente da Junta de Freguesia de S. Teotónio

Novo ano novos desafios, temos que estar alerta! Demora em ser reconhecido pelas entidades a realidade existente atualmente na freguesia de S. Teotónio. A situação é totalmente diferente daquela que nos habituamos há 10 ou mais anos atrás, na localidade há mais desenvolvimento, há mais dinheiro a circular, há muito mais população, em sua maioria imigrantes, os quais se vierem por bem, são bem-vindos.

Preocupa-me, e muito, os hábitos e costumes que se vão perdendo na nossa população por via desta mudança que temos sofrido.

Certo dia, tirei algum tempo do pouco que tenho disponível, e passei por várias ruas de S. Teotónio, digamos que fiquei triste!

Em todo o trajeto de mais de uma hora que percorri, encontrei mais de 30 pessoas, entre elas, só duas eram conhecidas, pensei, será que estou na minha terra!?

Será que todas estas mudanças trouxeram grandes benefícios para as nossas gentes!? Ou será que vieram criar grandes benefícios para alguns, e nós só vamos ficar com os restos depois do sumo todo espremido e os proveitos transferidos.

Há que ter em atenção, nós, que cá nascemos e vivemos, temos filhos e netos, logo o futuro destes deve ser salvaguardado.

Tínhamos um Parque Natural protegido porque os nossos pais e avós fizeram por isso, e agora o que temos!? Há que pensar se esta rápida transformação é ou não benéfica para as populações nativas da região.

O investimento que não tenha como objetivo o desenvolvimento da zona e das suas populações, no meu entendimento é passageiro, e isso para nós não é benéfico, estamos a criar benefícios para alguns à custa das nossas potencialidades, e os outros!?

Aqui fica a minha interrogação! ◻

INTERVENÇÃO POLIS LITORAL SUDOESTE



> MIRADOURO DA ZAMBUJEIRA DO MAR



> ZAMBUJEIRA DO MAR



> CABO SARDÃO



> CABO SARDÃO



> PORTO DE PESCA DA AZENHA DO MAR



> PORTO DE PESCA ENTRADA DA BARCA

são teotónio

JORNAL DA FREGUESIA DE SÃO TEOTÓNIO

EDIÇÃO QUADRIMESTRAL

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Edição:
Freguesia de São Teotónio

Diretor:
José Manuel Guerreiro

Colaboradores:
Anabela Azevedo, Cláudia Marques,
David Viana, Fábio Guerreiro, Rute Duarte,
Telma Guerreiro, Vanda Gonçalves.

Fotografias:
Município de Odemira,
Motion Edition, Os Calculinhos,
Freguesia S. Teotónio,
Fábio Guerreiro

Design/paginação:
Monte d'Ideias
www.montedideias.pt
info@montedideias.pt

Tiragem:
1000 exemplares



//A Festa da Batata Doce no Cavaleiro

Parece que foi ontem, mas a verdade é que a Festa da Batata Doce no Cavaleiro já leva 7 edições. A iniciativa é promovida pelo Centro Desportivo e Cultural do Cavaleiro e conta com o apoio do Município de Odemira, Freguesia de São Teotónio e Bombeiros Voluntários de Odemira. O evento tem como objetivos principais apoiar os produtores locais, divulgar e escoar o produto, assim como dinamizar a localidade do Cavaleiro, onde está concentrada a maior zona de produção de batata doce do Município de Odemira.

A última edição ocorreu nos passados dias 23, 24 e 25 de outubro e segundo o presidente do CDC do Cavaleiro, Hélder Salvador, o balanço é positivo. “Este ano pela primeira vez recebemos a visita da chuva, o que condicionou o dia de sábado, no entanto o domingo acordou bem mais soalheiro e o público apareceu em grande quantidade”.

Para além da batata doce, os doces regionais confeccionados com este produto são também presença constante no certame. “Na última edição escoou-se praticamente tudo o que havia em termos de doçaria e só não aconteceu o mesmo com a batata-doce porque a oferta existente era inesgotável”, conta-nos Hélder Salvador. O presidente da associação

destaca ainda o papel dos produtores locais, “que marcam presença anualmente na feira não tanto pelos lucros, uma vez que os preços de venda ao público estão próximos dos que são praticados por grosso no momento da apanha, mas sim pela vontade de dar a sua contribuição à festa”.

Contudo para Hélder Salvador existem ainda aspetos a melhorar. “Não estamos ainda a corresponder totalmente às expectativas de quem nos visita, pois esta é a região do país com maior produção de batata doce, já para não falar da sua qualidade de excelência”.

É no sentido de aprimorar o certame que está em curso a criação de uma comissão de festas com a participação dos produtores, a qual se propõe a encetar contactos com o Município, Junta de Freguesia e outros parceiros que possam contribuir para a melhoria e sucesso da próxima edição. Para 2016 Hélder Salvador adianta que “o orçamento da festa está estimado em 6 mil euros, que incluem aluguer de dois pavilhões que permitam a realização da festa ao abrigo do rigor do tempo, mais e melhor oferta cultural, uma melhor divulgação ao nível da realização do evento e condições para melhorar a oferta gastronómica”.

Em outubro a festa que promove aquela que para muitos é a melhor batata doce do mundo está de volta! ◻



Festival do polvo

Zambujeira do Mar

//O Festival do Polvo na Zambujeira do Mar

Tal como o medronho, o polvo é um dos recursos que o Município de Odemira pretende valorizar em parceria com as entidades locais. Foi neste sentido que surgiu o Festival do Polvo, uma iniciativa que junta a vontade da ACRDZ (Associação Cultural Recreativa Desportiva Zambujeirense) em dinamizar a Zambujeira do Mar numa altura de menor procura turística, com a vontade do Município de Odemira em valorizar o “Polvo do Sudoeste” enquanto produto de excelência.

O Festival do Polvo, que conta já com três edições e que se realiza no terceiro fim-de-semana de setembro, revela uma dinâmica muito própria. “O Festival tem duas componentes, uma recreativa e outra de degustação. Na primeira existe da nossa parte a procura constante de uma estratégia que permita captar mais visitantes através de uma oferta diversificada para todas as idades. Na segunda, a intervenção da ACRDZ é menor, pois cabe a cada um dos restaurantes participantes definir os pratos que pretende destacar no festival”, explica o presidente da ACRDZ, António Silva. Sendo que na segunda componente cabe à associação unificar a comunicação

de maneira que ainda que em espaços diferentes, todos os visitantes identifiquem de forma rápida os pratos em destaque. O presidente da ACRDZ evidencia o facto da degustação ter lugar nos próprios restaurantes, o que permite não só potenciar o produto mas também os espaços, promovendo uma vertente económica importante que de outra forma se perderia”.

A freguesia de São Teotónio, com a maior zona costeira do município, ocupa um lugar de destaque na promoção deste recurso, sendo os portos de pesca da Azenha do Mar e Entrada da Barca exemplo disso. Para António Silva, o fundo de pedra e a temperatura da água na nossa costa conferem uma qualidade ao polvo que é inquestionável”. Assim sendo, o objetivo passa por aproveitar esta potencialidade, tonando o polvo “um marco da região”.

O balanço do festival é, portanto, bastante positivo. “A receptividade ao festival tem sido desde a primeira edição muito gratificante e nós procuramos, desde então, incorporar novidades quer nas presenças musicais/recreativas quer nas mostras gastronómicas dos showcookings. O Festival do Polvo é hoje uma iniciativa com público fidelizado”.

Quanto a nós, resta-nos esperar até setembro pela próxima edição! ◻

Fábio Guerreiro

As nossas riquezas

Cada região tem as suas características. E por vezes, não é preciso irmos muito longe para encontrarmos tradições, hábitos e traços diferentes daquilo a que estamos acostumados. Nós, enquanto freguesia, também temos os nossos traços! São eles que nos diferenciam, e que fazem de São Teotónio uma freguesia diferente. Não melhor ou pior que as outras, mas diferente.

São hábitos como o indispensável tirinho de medronho durante a matança do porco, o ir buscar o peixe fresco à lota ou o saborear daquela que muitos apelidam como “a melhor batata doce do mundo” que nos conferem uma diferenciação ímpar na história da estória das aldeias e das vilas, dos fregueses e das freguesias. São estas as nossas riquezas. Estas e não outras, e ao mesmo tempo, estas e tantas outras. São estas riquezas, para além do património natural, o nosso grande cartão de visita. E são estas riquezas o principal destaque na presente edição do Jornal da Freguesia.

Medronho, Batata Doce e Polvo. Cada uma delas com uma história diferente. Se por um lado a apanha e produção de aguardente de medronho se faz pelas zonas mais interiores da freguesia, nos terrenos do litoral intensifica-se a produção de batata doce. Isto, ao mesmo tempo que aqueles que se dedicam à pesca artesanal resistem a décadas de dedicação aos mares.

Desta vez, fomos falar com os principais protagonistas. Com os responsáveis pelo peixe fresco chegar aos nossos pratos todos os dias, pela “melhor batata doce do mundo” fazer parte das nossas ementas e por o medronho animar as nossas festas e romarias. Falámos com ‘filhos da terra’, com aqueles que fazem da terra (ou do mar!) o seu ganha pão, ou que pura e simplesmente se dedicam a uma causa por acreditarem na sua importância. Os nossos protagonistas são dignos representantes de tantos outros com afazeres idênticos que permanecem

no anonimato (apesar de, para boa verdade, o anonimato não passar de uma utopia em terra onde toda a gente se conhece!). Aliás, quanto a mim, um dos grandes segredos para harmonia da nossa convivência enquanto comunidade é a intimidade que nos une.

Agora, para além do valor cultural que estas atividades desempenham na nossa freguesia, chegou a altura de catapultarmos esta potencialidade para um outro patamar. É neste sentido que surgem iniciativas como a Festa da Batata Doce do Cavaleiro, O Festival do Polvo na Zambujeira do Mar ou o nascimento da ARBUTOS, uma associação virada para a proteção e valorização do medronho. A aposta crescente na valorização e promoção dos nossos produtos locais constitui uma oportunidade ímpar para o desenvolvimento da região. Não é à toa que quem nos visita procura cada vez mais o nosso medronho, a nossa gastronomia, as nossas tradições. Numa altura que o turismo massificado está saturado, importa saber marcar a diferença, e não existe maior diferença do que aquilo que nos demarca de outras regiões. Aquilo que é nosso! Se o fizermos, estamos mais perto de atingir um maior desenvolvimento económico na região, estamos mais perto de combater a sazonalidade associada ao nosso turismo e estamos mais perto de levar o nome da nossa freguesia para além das linhas que delimitam o nosso território.

Pretende-se, portanto, um desenvolvimento sustentando nos ‘pequenos grandes’ pormenores. Para que tal seja possível são várias as pessoas e associações locais que trabalham em parceria com o Município de Odemira e Junta de Freguesia na valorização das nossas riquezas. Vamos conhecer algumas delas nesta edição! ◻

Fábio Guerreiro

//Vila Encantada

São Teotónio, tu tens muito encanto.
São Teotónio, tu és Serra e Mar,
E é este encanto misterioso
que faz tantos te desvendar.

Tu tens da praia mais bonita
ao mais formoso dos pomares,
Tens tanto lavrador e terra pra semear.

São Teotónio, vila bonita,
Eu não sei o que te move,
Fui em Agosto à Zambujeira,
Ao banho de vinte e nove.

Foi um banho salgado, aquele que agente deu,
Estava lá a minha amada,
deu-me o beijo que me ‘aprometeu’.

Ò minha terra linda, quem te viu e quem te vê,
Passou-se o 25 de Abril
E hoje toda a gente lê.

São Teotónio dos meus encantos,
A tua beleza não mente
Fui almoçar com dois compadres
E bebemos uma gota de aguardente.

Minha vila enamorada, foi aqui que me apaixonei,
Tive no estrangeiro emigrado,
Mas depois regressei.

Regressei com mais fazenda
E com partes para contar,
Só que tive de esconder algumas,
Para o meu amor não chorar.

Um dia quando eu partir,
Levo-te guardada no coração.
São Teotónio, vila bonita,
Terra de vinho e de pão. ◻

CULTURA À VONTADE DO FREQUÊS

Iniciativa que teve origem numa proposta vencedora ao OPJ de 2014 (apresentada por Luís Soares e Ana Filipa Pacheco), e que pelo seu sucesso, entendeu o executivo da Freguesia de São Teotónio que este deveria ser um programa a ter continuidade na Freguesia. A cultura é um dos pilares do desenvolvimento dos lugares e das pessoas enquanto seres humanos. A cultura tem o poder de unir comunidades, de valorizar e criar identidades, de nos fazer viajar sem sair de uma cadeira, de nos alegrar, de nos questionar... a cultura tem o poder de nos transformar e de preservar. Por tudo isto é dever da autarquia local ser um dos motores responsáveis pela promoção da cultura, valorizando o que temos e promovendo novos encontros.

Já estamos a preparar a programação de 2016 e como indica o nome do programa: CULTURA À VONTADE DO FREQUÊS, contamos com as sugestões de todas e todos os fregueses! ◻

9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Feliz 2016!

Foi com sentimento de esperança e alegria que foi feita a contagem decrescente para receber o Novo Ano, na Zambujeira do Mar. Pese embora as obras de intervenção e valorização da Polis que condicionaram alguns acessos, isso não foi impedimento para que as gentes de diversas localidades vizinhas rumassem à Zambujeira do Mar para assistir à mudança de mais um ano. De copo e ou garrafa de champanhe na mão, não esquecendo as 12 passas, foram muitas as pessoas que brindaram a 2016 enquanto assistiam a um belo espetáculo de fogo-de-artifício que, durante cerca de 10 minutos, encheu de luz e cor o céu e iluminou a praia de sonhos que cada uma das pessoas ali presentes agarrou com muita confiança no futuro. Esta noite para além do fogo-de-artifício, a noite foi animada com música ambiente, tornando o espetáculo muito mais bonito e grandioso pelo som escolhido. Ano após ano, todos esperam por estes momentos de brilho que reconfortam os corações e dão alento para abraçar mais um Novo Ano. ◻

DESFILE DE CARNAVAL NA ZAMBUJEIRA DO MAR

Mais um ano, mais um desfile... Na Zambujeira do Mar o Carnaval de 2016 teve como tema "Os Anos 80". Nesta aldeia, o Carnaval sempre teve alguma expressão, quer dinamizado por grupos de pessoas em tempos mais antigos, quer pela Associação Cultural Recreativa e Desportiva Zambujeirense que, com o apoio do Município de Odemira e de alguns comerciantes locais, leva a efeito a passagem de carros alegóricos pelas principais ruas da aldeia. Muitas pessoas acorrem à Zambujeira do Mar para ver as dezenas de mascarados que entram na brincadeira e satirizam situações ou se vestem segundo o tema escolhido a cada ano pela Associação. Depois do desfile e pela noite dentro, houve o tradicional baile de Carnaval abrilhantado por Filomena Raposo, onde todos continuaram a diversão e onde foram entregues os prémios para os melhores carros alegóricos (Grupo do Centro de Dia da Zambujeira com "Os Arco-Íris" e Os Escuteiros de S. Teotónio com "Os Caça Fantasmas") e máscaras ("Pipi das Meias Altas", na categoria "Crianças" e "Máscara de Veneza" na Categoria "Adulto"). Este ano, devido às obras de requalificação promovidas pelo Polis o desfile teve um percurso diferente do habitual. Também os grupos carnavalescos, não se sentiram tão motivados e tivemos assim um curso de carnaval mais pequeno do que o normal. Decerto no próximo ano, retomarão a vontade e o espírito para que o Carnaval na Zambujeira do Mar regresse em força! ◻

CULTURA

à vontade do freguês

CONCELHEIRO DA JUVENTUDE

Juventude, é com enorme satisfação que assumo este desafio de ser o vosso Conselheiro. Esta é uma freguesia cheia de potencialidades por explorar... A maior e com mais habitantes em Odemira... Uma freguesia com características de concelho... O que só faz aumentar a dimensão das responsabilidades!

Serei o Conselheiro de todos os jovens são teotonienses: do Cavaleiro à Baiona, da Fataca ao Brejão, do litoral ao interior. De todos, sem exceção, porque para mim não há outra forma de olhar este território.

Temos, sem margens para dúvidas, algumas das mais belas praias de Portugal, temos uma gastronomia que nos caracteriza e temos o melhor que o Alentejo pode oferecer numa só freguesia. São fatores como estes que nos fazem gostar tanto da nossa terra. E, não tenho dúvidas, se remarmos todos no mesmo sentido estaremos mais perto de atingirmos os nossos objetivos. Foi este o mote da minha candidatura e será este o meu mote enquanto conselheiro.

No entanto, não vou escondê-lo, existem ainda algumas questões que me preocupam no nosso território. Mas foi a vontade de juntos encontrarmos soluções para essas barreiras que me motivou a abrir este novo ciclo.

Iniciamos a partir de agora um elo de cooperação, sendo que os vossos interesses serão os meus interesses, as vossas preocupações serão as minhas preocupações. Podem contar comigo. ◻

Fábio Guerreiro



6 CULTURA

A ADMIRA, através do seu projeto Clube dos Poetas Vivos, dá vida a mais duas iniciativas que pretendem promover o livro e estimular hábitos de leitura assim como a partilha daquilo que é a experiência, opinião ou mero prazer, decorrente da leitura de um livro.

Uma delas a Biblioteca Móvel que juntando esforços com a Junta de Freguesia de S. Teotónio a Biblioteca Local criou um serviço itinerante, a Biblioteca Móvel que nos dias 15 e 16 de cada mês junta-se á carrinha de Atendimento Móvel da Junta e visita o Cavaleiro, Malavado, Fataca, Brejão, Azenha do Mar, S. Miguel, Baiona, Casa Nova da Cruz e Relva Grande, disponibilizando uma banca de empréstimo de livros, onde miúdos e graúdos podem requisitar usufruir de leituras diversas gratuitamente.

E ainda a iniciativa “Troca-me por outro” uma ideia criada e dinamizada pelo Clube de Leitura que já está disponível em S. Teotónio, na (Mercearia Tradicional do Quintalão) e no novo Mercado da Freguesia, na Zambujeira do Mar no Café Rita e em Vila Nova de Milfontes. A ideia é simples, nos locais indicados, uma caixa personalizada pelos elementos do Clube de Leitura, contem três livros que podem ser trocados por outro livro em sua substituição, deixando o seu registo num caderninho. Não deixe de aproveitar e faça já a sua troca.

O objetivo é conseguir uma abrangência mais alargada de público proporcionando a oportunidade a quem vive fora da localidade de S. Teotónio, de usufruir dos livros da Biblioteca Local gratuitamente, promovendo o livro, ocupação de tempos livres através do estímulo de hábitos de leitura e da cultura em geral. ◻

ADMIRA

A ADMIRA PROMOVE O LIVRO MAIS PRÓXIMO EM VÁRIAS LOCALIDADES DA FREGUESIA



Acha que a aposta na promoção dos produtos locais (medronho, batata doce, polvo) pode contribuir para a dinamização da freguesia?



“Claro que pode, temos tantos produtos com qualidade que se não forem promovidos acabam por desaparecer. É uma excelente aposta.”

António Benedito / Funcionário Público



“Claro sim! A promoção destes produtos locais com certeza que trará benefícios para o comércio e desenvolvimento da nossa freguesia.”

João Parreira / Eletricista Mecânico/ Fotógrafo



“Sou uma grande apreciadora dos nossos produtos locais – seja o medronho, batata doce ou o polvo da nossa costa – e até acho que este tipo de aposta já poderia ter sido feita antes. Mas vem sempre tempo para dinamizar a nossa zona!”

Fátima Viegas / Taxista



“Sem sombra de duvidas que o futuro do desenvolvimento económico da nossa freguesia terá que passar pela aposta nestes produtos, pois são produtos donos de uma riqueza e qualidade superior à média nacional.”

Humberto Guerreiro / Animador Sociocultural



“Sem dúvida! São produtos da nossa região e qualquer um deles é uma referência na nossa freguesia. Agora é aumentar a aposta e até, porque não, candidatarmo-nos a fundos comunitários para dinamizar ainda mais, porque sem dúvida que são produtos de excelência!”

Rui Silva / Comercial / DJ



“Nasci e fui criada nesta freguesia e lembro-me desde pequenina destes produtos estarem presentes no nosso dia-a-dia. Concordo com este tipo de aposta porque reflete a nossa tradição. Para além disso, são produtos muito apreciados tanto por nós como por quem nos visita.”

Otília Viana / Doméstica

SÃO TEOTÓNIO EM MOVIMENTO

Nas últimas décadas vem-se observando um aumento mais intenso das populações mais idosas, é também nessas populações em que ocorre a maior parte das doenças crónicas e incapacitantes

Desta feita, devemos empreender alguns esforços no sentido de melhorar a qualidade de vida de uma população que tende a avançar nos anos.

À medida que a população envelhece o nível de atividade física diminui. O exercício físico permite ao idoso desenvolver uma atividade positiva e dinâmica quanto a saúde e bem-estar, melhoram algumas capacidades motoras, tendo a virtude de as prolongar no tempo, reduz os níveis de hipertensão arterial, de doenças coronárias, de diabetes tipo II, de osteoporose, de insuficiência vascular cerebral e de obesidade, as vantagens não se restringem a parte orgânica, ocorrem também efeitos positivos psicológicos, como o aumento da autoestima, confiança, o que permite maior integração na sociedade. Muitas vezes quando vemos um idoso com restrição físicas, associadas a doenças coronárias, o que realmente não permite grandes esforços, porém, só o fato de dar umas caminhadas lentamente, fazer exercícios para aumentar a mobilidade dos membros superiores e inferiores, e conviver com um grupo que transmita mensagens positivas, vai fazer com que se integrem melhor com o meio onde vivem, como permite a realização de tarefas mínimas com independência (ex.: ir ao supermercado, autonomia dentro de casa, etc.).

Vai ser através da prática da atividade física que o professor desperta e motiva os alunos. Desta forma, permite que por meio desta intrínseca relação professor/aluno se desperte a amizade, a segurança, o carinho, a integridade e a confiança. O aluno quando se torna participante de uma atividade física, não procura somente a saúde, mas também a sociabilização. Motivá-lo é fazê-lo participante e atuante através das distrações e alegrias, levando-o a esquecer as preocupações e a sentir-se seguro e importante.

De forma a monitorizar o trabalho que é feito nas aulas do programa São Teotónio em Movimento os alunos das turmas de São Miguel, Brejão, Malavado e Relva Grande são sempre submetidos de três

em três meses aos testes de condição física, para isto usamos a bateria de Testes de Aptidão Física Funcional para Idosos (Adaptado de Rikli e Jones, 1999) para se poder verificar se tem havido melhoria, manutenção ou regressão na sua condição física geral.

O programa São Teotónio em Movimento conta atualmente com 44 alunos do sexo feminino e

Nos intervalos (Flexão do antebraço) de repetições e possível observar um claro aumento de repetições da 1ª para a 2ª avaliação, no primeiro momento de avaliação 8 alunos ficaram no intervalo de (9 a 11), 21 alunos ficaram no intervalo de (12 a 14) e seguido do intervalo de (15 a 17), sendo esses 2 intervalos mais representados, e 2 alunos ficaram no intervalo de (18 a 20), ficando o intervalo mais alto de (21 a 23) sem

Género		Teste Sentar e Levantar			Teste Flexão do Antebraço		
Feminino	Masculino	Intervalos Sentar/Levantar	1ª Avaliação	2ª Avaliação	Intervalos de Flexão Anteb.	1ª Avaliação	2ª Avaliação
41	3	8	1	0	9 - 11	8	0
		9 - 11	15	3	12 - 14	21	6
		12 - 14	21	10	15 - 17	13	19
Total		15 - 17	6	19	18 - 20	2	15
44		18 - 20	1	12	21 - 23	0	4

masculino com uma média de idades de 66 anos. Dos 7 testes físicos do protocolo escolhemos dois que achamos mais pertinentes e são mais fáceis de mostrar o trabalho que por nós tem sido feito, escolhemos o teste de parâmetro de força de membros inferiores de levantar e sentar na cadeira (nº de repetições e o teste de parâmetro de força de membros superiores de flexão do antebraço (nº de repetições).

Procedemos agora à apresentação dos resultados obtidos com a aplicação dos testes em si.

Como podemos observar houve um aumento dos intervalos (sentar/levantar) de repetições da 1ª para a 2ª avaliação, no primeiro momento de avaliação 21 alunos ficaram no intervalo de (12 -14) acabando por ser o mais representativo, com apenas 7 alunos a ficarem nos intervalos seguintes, ou seja, nos patamares mais altos, no 2º momento de avaliação verifica-se que já houve um acréscimo de alunos nos intervalos mais altos de repetições (15 a 17 e de 18 a 20), passou de 7 da primeira avaliação para 31, um aumento significativo que demonstra uma clara melhoria dos alunos no trabalho de força dos membros inferiores, sendo o intervalo de (15- 17) o mais representado, e pode se verificar também um decréscimo nos patamares mais baixos de repetições, apenas 3 comparando com os 16 da primeira avaliação.

nenhum aluno o alcançar.

No 2º momento de avaliação verifica-se claramente uma melhoria em relação ao número de repetições da flexão do antebraço, sendo que o primeiro patamar de (9 a 11) deixou de estar representado, o intervalo de (15 a 17) teve um acréscimo de 6 pessoas, passou de 13 para 19, e mais significativo ainda foi o facto de os dois intervalos de repetições mais altos (18 a 20, 21 a 23) que na 1ª avaliação, apenas tinham sido alcançado por 2 alunos, na 2ª avaliação foram 19 os alunos a alcançarem esses dois patamares, no intervalo de (18 a 20) houve um acréscimo de 13 pessoas, tendo sido mesmo o patamar de repetições em que houve o maior alteração, e no intervalo de (21 a 23) que não tinha tido representação na 1ª avaliação, na 2ª já contou com 4 pessoas.

Podemos então concluir que o trabalho levado a cabo pelos alunos nas aulas do programa São Teotónio em movimento no que diz respeito aos membros inferiores e superiores tem dado bons resultados, com melhorias significativas, e como já referido no texto anteriormente é algo que acaba por dar uma melhor autonomia aos alunos e que permite a realização de tarefas mínimas com mais independência proporcionando uma qualidade de vida melhor. ◻



8 DESPORTO

MONTARIA AO JAVALI

O Clube Desportivo de Caça e Pesca de S.Miguel, realizou no passado dia 17 de janeiro, uma Montaria ao Javali na Zona de Caça Municipal de S.Miguel. Evento que se tem repetido anualmente desde 2006 com diversos objetivos, designadamente a correção da densidade de javalis na área, bem como contribuir para um melhor aproveitamento de uma das riquezas naturais da região, a caça.

Este ano a “mancha” estendeu-se por 150 hectares, de eucaliptal, montado, medronhal e esteval, floresta muito característica da nossa região. A “bate-la” estiveram 7 matilhas de cães, e foram colocados à volta de 80 “postos” para cercar a referida mancha.

A jornada começou com a chegada dos caçadores por volta das 08 horas da manhã, ao Centro Socio Cultural de S.Miguel, sede do Clube, um pouco depois começou o sorteio das portas. Simultaneamente foi oferecido aos participantes um robusto pequeno-almoço que foi o preciso sustento durante as horas que o separam do almoço.

Seguiram-se breves palavras proferidas pelo Presidente do Clube, António Ramos, contendo os habituais e essenciais avisos de segurança, bem como uma curta descrição do que se iria passar.

Cerca das 10 horas começou-se a mobilizar a multidão cerca de 80 monteiros para os respetivos postos. Operação que correu com grande rapidez graças ao esquema bem desenhado, ao número de viaturas colocadas ao serviço e ao trabalho de colocação monteiros nos “postos” pelos Diretores do Clube.

Graças a isso, foi possível começar a montaria às 11 horas, a qual se prolongou por cerca de quatro horas.

No final, com 5 javardos abatidos, todos os caçadores se reuniram de novo na sede do Clube, aos quais se juntaram populares atraídos pela curiosidade de ver os bichos expostos. Como desfecho, no mesmo local onde havia sido servido o pequeno-almoço, foi desta vez servido um belíssimo jantar, onde não faltou o tradicional “cozido de couve” à volta do qual se desenrolou o inevitável falatório de caçador depois da caça, e todos tiveram a oportunidade de expressar a sua alegria por um dia que a única coisa que deixou a desejar, é que se repita... ◻

CDCPSM



A PÉ! MEXA-SE PELA FREGUESIA

A Pé, mexa-se pela Freguesia! Foi uma das propostas vencedoras do Orçamento Participativo do Município de Odemira, com um valor global de 125 000,00€ e 629 votos.

Esta proposta pretende a recuperação/requalificação de espaços adequados à prática de atividade física, cultura e lazer nas várias localidades da freguesia de S. Teotónio. É objetivo a criação/adequação de vários espaços para a prática de pedestrianismo, em locais onde já é habitual a sua prática, requalificando o espaço envolvente e dotar a freguesia com a colocação de aparelhos de fitness ao ar livre, criando um espaço demarcado para a prática desportiva.

Uma ambição de muitas pessoas residentes na freguesia de S. Teotónio e que tem origem na necessidade de resolver determinados constrangimentos, potenciar a promoção das atividades físicas e desportivas, desde os mais jovens até à população sénior, com maior qualidade, conforto, segurança e diversidade. O objetivo é implementar melhorias que permitiam diversificar a oferta desportiva e criar novos planos de atividade física e desportiva não orientada, melhorando as condições para as atividades ao ar livre.

Esta é uma proposta de todos e para todos da freguesia de S. Teotónio, de S. Miguel ao Cavaleiro, da Zambujeira do Mar à Relva Grande.

“Obrigada a todos e todas que se empenharam para tornar esta proposta vencedora, a todos e todas que apoiaram, divulgaram e votaram.” ◻



ALMOÇO DE NATAL DOS IDOSOS

2015



A Freguesia de S. Teotónio em colaboração com a Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de S. Teotónio e o apoio do Município de Odemira, assinalaram a época natalícia com o tradicional Almoço de Natal dos Idosos, que se realizou no dia 17 de dezembro em S. Teotónio.

O almoço foi servido no pavilhão da FACECO e contou com cerca de 600 participantes, seguindo-se animação musical com baile abrilhantado pelo acordeonista “Paulo das Vacas”.

Desta forma proporcionamos aos nossos idosos momentos de sorrisos de confraternização e paz! ◻

A magia do Natal chegou a S. Teotónio, mais um ano, a Freguesia de S. Teotónio proporcionou momentos de alegria a muitas famílias.

Em parceria com a Sociedade Recreativa S. Teotoniense, a Freguesia de S. Teotónio criou momentos mágicos a cerca de 300 alunos que frequentam creche, jardins-de-infância e escolas de 1º ciclo, as crianças visitaram a Casa do Pai Natal, num ambiente de euforia vivem a magia do Natal recebendo uma lembrança do Pai Natal e dos Duendes.

Paralelamente a esta iniciativa e em parceria com a TAIPA, a Freguesia de S. Teotónio contribuiu com o bolo-rei nos cabazes alimentares, colorindo assim o Natal aos mais carenciados.

Estas são algumas das iniciativas que reforçam a política de proximidade e de intervenção no domínio social promovida por esta Freguesia, envolvendo diferentes gerações, diferentes extratos sociais em ambiente de paz, solidariedade, amizade e esperança. ◻

CASA DO PAI NATAL



A Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Freguesia de S. Teotónio abraçou uma nova causa, A Vida Vale, um projecto da Associação de Desenvolvimento e Promoção de Odemira - Odemira +. A Vida Vale foca-se no combate ao isolamento e solidão vividos pela população idosa que habita em montes isolados na freguesia. A equipa que visitará os idosos será constituída por psicólogos, um enfermeiro e uma animadora, que todas as semanas vão percorrer a nossa freguesia. Foi com enorme satisfação para a Associação de Reformados Pensionistas e Idosos da Freguesia de S. Teotónio que o Projecto a Vida Vale foi escolhido como a Causa Social 2016 pela Comissão Social da Freguesia de S. Teotónio, ficando com a convicção que muitas mais entidades se vão juntar esta causa social. ◻

ARPIFST

FESTIVAL DO MILHO E DO FEIJÃO 2015

Nos dias 7 e 8 de novembro de 2015, a Comissão Social da Freguesia de S. Teotónio levou a cabo mais uma edição do Festival do Milho e do Feijão, no Parque de Feiras e Exposições de S. Teotónio (mais conhecido pelo espaço Faceco) por onde passaram centenas de visitantes. Foram dois dias de muita animação e convívio com uma vertente social, uma vez que estas iniciativas visam angariar fundos para ajudar as instituições da Freguesia. Nesta edição, as receitas reverteram a favor da Associação de Solidariedade Social Nossa Senhora do Mar, o Centro de Dia da Zambujeira do Mar, com vista à criação de uma lavandaria e balneário social naquela localidade. Venda de artesanato e produtos locais, feijão, farinha de milho, refeições, petiscos, doces feitos maioritariamente à base de milho e feijão, os pastéis, as tartes, os sonhos e os bolos... com os quais muita gente se deliciou.

Os espetáculos musicais estiveram também presentes com a atuação de diversos grupos do concelho, a par de um workshop de confeção de papas de milho, o magusto e a desfolhada fizeram reviver tempos mais antigos e para terminar em beleza, o concurso de papas que depois de devidamente avaliadas por um júri convidado, pôs toda a gente a mexer de colher na mão para provar e discutir quais delas seriam as mais saborosas!

A cada ano, este festival tem vindo a crescer prevendo-se assim que a próxima edição atraia ainda mais expositores e mais visitantes. ◻




10 EDUCAÇÃO

O Programa Escolhas divulgou em 22 de janeiro os resultados das candidaturas à aprovação de novos projetos de inclusão social para crianças e jovens de contextos vulneráveis. Foram aprovados 88 projetos ao nível nacional, entre 247 candidaturas. No Alentejo, foram aprovados 7 projetos, entre 19 candidaturas.

O Projeto ST-E6G ficou classificado em 3º lugar, vindo assim ser aprovada a sua proposta de intervenção para a integração social, escolar e comunitária da comunidade imigrante (em especial das crianças e jovens), na freguesia de São Teotónio, até 31 de dezembro de 2018. Esta aprovação reconhece a pertinência do trabalho iniciado e desenvolvido na 5ª Geração Escolhas, por outro lado, o Projeto ST-E6G propõe-se a renovar estratégias e atividades fruto da avaliação contínua do mesmo. O início de atividade está agendado para 1 de Abril de 2016.

O consórcio promotor do Projeto ST-E5G é constituído pela TAIPA Crl. (entidade promotora e gestora), pelo Município de Odemira, Freguesia de São Teotónio, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, Agrupamento de Escolas de São Teotónio, Unidade de Cuidados na Comunidade “Saúde na Mira” e ADMIRA.

O Programa Escolhas é promovido pelo Governo de Portugal e Alto Comissariado para as Migrações, é financiado pelo Instituto de Segurança Social, Ministério da Educação | Ciência e Co-Financiado pelo Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, Portugal 2020 e Fundo Social Europeu.

A equipa do Projeto ST-E6G agradece a confiança das crianças e jovens, famílias, parceiros, comunidade e Programa Escolhas. Até Já. 

O PROJETO ST-E6G FOI APROVADO PELO PROGRAMA ESCOLHAS



ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM

A freguesia de São Teotónio tem um compromisso estabelecido com a população de cumprir a sua ação num programa de proximidade com as cidadãs e os cidadãos e em especial com as/os jovens, sendo promotora de uma política de responsabilidade partilhada e de uma cidadania que procura ser justa e colaborativa em prol do bem comum, o Orçamento Participativo Jovem é exemplo disso mesmo. Na edição de 2015 os resultados foram os seguintes:

Propostas Materiais

TOTAL de VOTANTES: 320

M-1 – S. Miguel Vive – 83 Votos

M-2 — Aparelhos Fitness (Brejão) - 84 Votos

M-3 – Cacifos e redes para a escola EB 2/3 S. Teotónio – 88 Votos

M-4 – Equipar (Cavaleiro) – 62 Votos

Votos em Branco – 3

Propostas Imateriais

TOTAL de VOTANTES: 320

I-1 – Festa na Fataca – 9 Votos


I-2 – Roteiro Turístico da Freguesia – 115 Votos

I-3 – Visitas de estudo para alunos da EB 2/3 de S. Teotónio – 136 Votos

I-4- Semana da Paz – 54 Votos

Votos em Branco - 6

As propostas vencedoras de 2015 chegaram de grupos de alunos da Escola Básica de 2º e 3º Ciclo Eng.º Manuel Rafael Amaro da Costa, a proposta material vencedora foi apresentada por João Miguel Duarte Viana e a proposta imaterial por Patrícia Moreira Silva, ambos em representação de grupos de alunos. Agora é tempo de meter mãos à obra para cumprir estas propostas escolhidas pela comunidade.


Já pensaram que propostas para 2016? Não!!! Então, se tens entre 14 e 35 anos começa a pensar pois entre abril e junho vamos começar a receber propostas para o OPJ 2016. PARTICIPA! Participa no futuro da tua freguesia! 

TEATRO SÉNIOR NA SRST

A Sociedade Recreativa S. Teotoniense tem vindo a desenvolver várias atividades nas diferentes vertentes das artes, uma delas o Teatro. Para além do grupo de Teatro Cabanita, o Clube de Teatro Juvenil dinamizado pela professora Mariana Parreira, surgiu-nos o desafio de criarmos um novo grupo, mas desta vez para o público sénior.

Através de conversas com a comunidade, sócios e amigos, registos em livros, fotografias, percebemos que os antigos grupos de Teatro da Sociedade Recreativa eram vividos com grande dinamismo e intensidade. E no ano em que reabriu as suas portas, em 2014, a comunidade voltou ao local onde viveu parte da sua história. Voltaram as memórias e a alegria de as poder reviver. Neste sentido, fizemos a proposta de criarmos um Clube de Teatro Sénior à Junta de Freguesia de S. Teotónio que muito prontamente aceitou o desafio e apoiou financeiramente este projeto.

Assim, foi com grande emoção que na quarta-feira dia 2 de Março iniciamos as aulas do Clube de Teatro Sénior onde recebemos cerca de 20 pessoas cheias de energia e vontade de viver e reviver o Teatro nas suas vidas e no palco da Sociedade Recreativa S. Teotoniense.

Todas as quartas-feiras pelas 15h na Sociedade Recreativa S. Teotoniense, Clube de Teatro Sénior com a professora Mariana Parreira. Fica o desafio para todos os interessados. 

SRST

São Teotónio é uma freguesia de tradições. Como tal, para além da produção de medronho, batata doce ou da atividade piscatória existem, naturalmente, tradições que estão inerentes a estes afazeres. Foi com objetivo de conhecermos as nossas raízes que estivemos à conversa com pessoas diferentes, de atividades diferentes, mas todas com algo em comum: a dedicação que imprimem naquilo que fazem!

Pesca

É com um sentimento nostálgico que José Maria recorda os seus tempos enquanto pescador, no fundo tratou-se de praticamente uma vida inteira dedicada ao mar. Nasceu em São Miguel, uma localidade vizinha, e a partir dos 6 anos de idade começou a pescar nas águas que banham a freguesia de São Teotónio. Foi passado alguns anos que se mudou de vez para a Azenha do Mar e escolheu o mar como o seu meio de subsistência. “Vim viver para a Azenha há uns 60 anos, tenho casa aqui e os meus filhos nasceram aqui, a minha vida tem sido aqui”, conta o ex-pescador de 77 anos com simplicidade.

A sua rotina era invariavelmente a mesma, “acordar de madrugada e de manhã fazer a venda do peixe”. Para recordar ficam ainda alguns episódios em que José Maria temeu pela sua própria vida, como aquele em que no final da pescada, num dia de forte agitação marítima, se viu obrigado a fazer uso da sua força para salvar as redes cheias de peixe e por infortúnio prendeu o sapato na rede, acabando também ele arrastado pela força das marés. “Tive sorte e azar ao mesmo tempo, porque embora tenha caído, o sapato descalçou-se. Eu safei-me, mas o peixe foi à vida”, conta agora entre sorrisos. No entanto, “o negócio da pesca tem passado por várias fases na Azenha do Mar” explica José Maria. “Quando aqui cheguei haviam 5 ou 6 pescadores com barco, há uns 30 anos éramos por volta de 40 com barco e agora são 9 ou 10”, lamenta. Até mesmo a forma de venda foi mudando com o passar do tempo, “primeiro era boca-a-boca e só depois passou a ser na lota”.

O ex-pescador considera que os “nossos governantes” deviam de fazer alguma coisa para não deixar morrer este negócio. “Faz falta mais apoio, agente sabe que a Junta e a Câmara não podem fazer muito mais, a ajuda tem de vir lá de cima”. Para José Maria é mesmo fundamental dar continuidade a esta atividade, pois considera que esta é uma imagem de marca da região. “O nosso peixe e marisco são dos melhores e aqui há de tudo. Com rede apanha-se marisco (lagostas, santola, navalheiras...) e na pedra é percebes. Quanto ao peixe aqui podemos encontrar todo o tipo de qualidade, seja robalo, sargo, salema, toda a qualidade de peixe...”

Medronho

O medronho é um fruto em abundância na freguesia de São Teotónio, sendo as encostas da nossa zona serrana uma espécie de local de culto para aqueles que se dedicam à “apanha do medronho”. O objetivo é invariavelmente o mesmo, a produção de aguardente de medronho. Este é um hábito que se estende nos anos, que vai passando de geração em geração e que desperta cada vez mais curiosidade junto de quem nos visita. No entanto, o aproveitamento do fruto de medronho carece ainda de alguns melhoramentos. É neste sentido que surge a ARBUTOS, uma associação criada com a finalidade de “promover e divulgar o medronho no concelho de Odemira e suas áreas vizinhas, bem como todas as tradições e saberes que lhe estão associados”, explica António Ramos, presidente da ARBUTOS.

Um dos grandes objetivos desta associação passa por legalizar um maior número de adegas de medronho. “Nós somos uma das regiões do país com mais produtores de medronho, mas se formos ver a nível estatístico essa realidade não existe porque são poucas as adegas legalizadas”, esclarece o presidente da ARBUTOS. António Ramos não tem dúvidas da qualidade do medronho da região e aponta as excelentes condições das terras e as características do clima como fatores fundamentais para o desenvolvimento deste fruto. “A qualidade sempre existiu, agora chegou a altura aproveitarmos realmente esta potencialidade”, defende o presidente da associação. Para além da tradicional aguardente de medronho, são várias as derivações do fruto que podem ser aproveitadas. “É um fruto com muito potencial, seja para a culinária, compotas, chocolates... E até a própria rama já está a ser muito utilizada para fins comerciais por algumas empresas localizadas na freguesia”. António Ramos recorda também que está ligado ao medronho desde o período da sua infância. “Cresci na Freguesia de São Teotónio, entre São Miguel e a Relva Grande, e habituei-me desde pequeno a ver os meus avós e os meus pais a fazerem aguardente de medronho. Se não fosse esta ligação eu não estaria a lutar por esta causa”.

Agora, a ARBUTOS pretende que com a legalização de um maior número de adegas seja possível registar a marca do medronho de Odemira, de maneira a que o produto seja comercializado em diversas superfícies comerciais. E o seu presidente deixa um apelo aos produtores:

“Aproveitem este momento para legalizar as vossas ‘destilarias’, a câmara municipal dá todo o apoio técnico neste processo, portanto estão reunidas as condições para unidos avançarmos com a valorização deste nosso produto”.

Batata Doce

Quando há mais de duas décadas atrás Manuel Ramos e a sua esposa se começaram a dedicar à produção de batata doce estavam longe de imaginar que viriam a produzir à escala dos dias de hoje. “Ao início fazia-se umas batatinhas, mas com o passar dos anos foi havendo cada vez mais procura e nós fomos aumentando a produção, até que chegamos a este ponto”, explica Lídia Ramos.

O casal do Cavaleiro, conta que quando iniciaram a produção já haviam algumas pessoas na localidade a produzir batata doce, mas em pequena quantidade. No entanto, com o decorrer dos anos têm aparecido novos agricultores com produções a uma escala de maior dimensão. Segundo, Manuel Ramos este aumento de produções é fácil de explicar, uma vez que a procura também tem crescido de ano para ano. “Pessoalmente, até eu fiquei surpreendido com o ano que passou. Vendemos batata doce aos intermediários e vou também a alguns mercados em Beja, Évora e no Algarve, e confesso que não estava à espera de tanto reconhecimento em relação à nossa batata.

Para os produtores da zona do Cabo Sardão, existem vários fatores que contribuem para a qualidade da batata doce do Cavaleiro. “Primeiro que tudo, as terras da nossa zona costeira têm as características ideais para a produção desta batata e depois, no nosso caso em particular, o que podemos dizer é que é preciso muito trabalho e dedicação para manter isto de ano para ano”. Contudo, o casal de agricultores lamenta o apropriação por parte do Município vizinho de Aljezur em relação ao produto, classificando a batata doce do município algarvio como a melhor do mundo. “Não é justo porque só aqui na zona do Cavaleiro produz-se mais batata doce do que no concelho de Aljezur, e com mais qualidade”, explica Manuel Ramos. Para além disso, “grande parte da batata doce que vai para o festival anual de Aljezur é daqui do Cavaleiro, das nossas explorações”. Para a esposa do agricultor, as coisas podiam ter sido feitas de um modo diferente. “Se eles promovessem a batata doce como sendo a batata da Costa Vicentina dava para todos, mas só de Aljezur está mal, porque assim não reflete a realidade”.

Questionados sobre a importância de iniciativas para promover a batata doce da freguesia, Manuel e Lídia não hesitam em aplaudir esse tipo de aposta. “Desde a primeira edição que estamos presentes na Festa da Batata Doce do Cavaleiro. Já lá vão 7 anos e nós achamos que é importante, não tanto pelo que vendemos, mas sim pela promoção da batata aqui do Cavaleiro”, explica Lídia Ramos. Ao passo que o marido considera “importante a aposta na valorização deste produto, “porque isto pode ser uma imagem de marca que ajude o desenvolvimento da região”. ◉

AGENDA

18/3 21h30

HUMANECER
Apresentação do livro
de Carolina Ferraz
com música ao vivo
**Sociedade Recreativa
São Teotoniense**

19/3 21h30

HANDPAN & DIDGERIDOO
Concerto com
Ivo Caim
**Sociedade Recreativa
São Teotoniense**

24/3 21h

MISSA DA CEIA DO SENHOR
Com lava-pés
Paróquia de São Teotónio

25/3 21h

VIA SACRA AO VIVO
Areal da praia da
Zambujeira do Mar
Paróquia de São Teotónio

26/3 21h30

TERRAZA
Concerto com Ana
Lúcia Magalhães
na voz e Mario Abel
Costa na guitarra
**Sociedade Recreativa
São Teotoniense**

26/3 22h30

VIGÍLIA PASCAL
Sábado Santo
Paróquia de São Teotónio

27/3 12h

**MISSA DA RESSUREIÇÃO
DO SENHOR**
Domingo de Páscoa
Paróquia de São Teotónio

9/4 16h

PESCA À ENGUIA
Concentração junto
ao Centro Sociocultural
São Miguel / Incrições até
ao dia 6/4
**Clube de caça e Pesca
Desportiva de São Miguel**

23/4 11h30

INAUGURAÇÃO

*Praça do
Mercado em
São Teotónio*

Freguesia
de São Teotónio

22/5 8h

**PASSEIO DE MOTORIZADAS
ANTIGAS**
Concentração junto
ao Centro Sociocultural
São Miguel / Incrições
até ao dia 15/5
**Clube de caça e Pesca
Desportiva de São Miguel**

Participe

na próxima edição do

Jornal São Teotónio

➤ Envie-nos o seu artigo para: J.F.S.TEOTONIO@MAIL.TELEPAC.PT

CA Soluções de Crédito Pessoal

**VIVA A VIDA
COM MENOS
PREOCUPAÇÕES.**

Campanha válida até 08/04/2016

CONHEÇA AS CONDIÇÕES ESPECIAIS QUE TEMOS PARA SI.

Para mais informações, consulte a sua Agência ou:
Linha Directa 808 20 60 60
Atendimento 24h por dia. Personalizado de 2ª a 6ª feira das
8h30 às 23h30 e Sábados, Domingos e Feriados das 10h às 23h.
www.creditoagricola.pt

 **CA Vida**  **CA Seguros**

 **CA**

Crédito Agrícola

O Banco nacional
com pronúncia local

Desde 1911