

## Nesta edição:

Avisos	2
Informações úteis	3 a 5
Gastronomia	6
Agricultura e Jardinagem	6
Curiosidades	6
Lazer	7
Topónimos	8

O mês de novembro trouxe com ele os dias mais curtos e cinzentos, as castanhas, o vinho novo, e a “segunda vaga” da pandemia.

Não é altura de “baixar a guarda” mas sim de redobrar cuidados porque os tempos que se avizinhavam não serão certamente nada fáceis.

Nesta edição fique a conhecer algumas das recomendações da Direção Geral da Saúde (DGS)

tanto para a prevenção como para o caso de ficar infetado com Covid-19.

Também ainda nesta edição poderá consultar alguma da oferta cultural disponível na Freguesia, bem como muitas outras informações úteis.

Para regressarmos à normalidade que tanto ansiamos neste ano tão atípico, façamos então o nosso melhor, cumprindo a nossa parte e respeitando as orientações das entidades competentes.

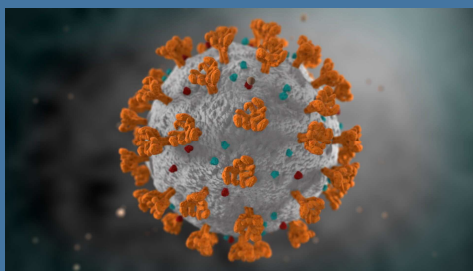
Da nossa parte desejamos-lhe um excelente mês de novembro com muita saúde.



*A equipa d'O Mariola*

## Contactos:

Rua José António Madeira  
8100-670 Loulé  
Tel. 289410100  
Tlm: 912249880  
geral@saosebastiao.pt  
www.saosebastiao.pt



**PROTEGA-SE A SI E AOS OUTROS!**

**USE MÁSCARA E DESINFETE AS MÃOS!**


**Travar o vírus depende de todos nós!**



**Avisos**

**PROTEÇÃO CIVIL - INFORMAÇÃO PÚBLICA**

## Cheias e Inundações



Cheia é um fenómeno natural, causado por precipitação moderada ou forte e repentina. O excesso de precipitação aumenta o caudal dos cursos de água, e provoca o transborde do leito normal e inundando margens e as áreas próximas. As cheias podem ainda ser causadas pela rotura de barragens e são geralmente de propagação muito rápida. A conjugação de forte precipitação, com o período de preia-mar (maré cheia), aumenta consideravelmente o risco de inundação.

**SE VIVE NUMA ZONA DE CHEIA**

- Esteja atento às indicações meteorológicas, principalmente entre o Outono e a Primavera;
- Prepare o kit de emergência. (Rádio, lanterna, material primeiros socorros, alimentos, cópia dos documentos de identificação, de saúde, etc.);
- Identifique pontos altos, onde se poderá refugiar;
- Mantenha a limpeza do seu quintal ou jardim, devido à queda de folhas;
- Arranje um anteparo de madeira ou metal para proteção da porta da rua;
- Faça um seguro para a sua casa e recheio.

**DURANTE A INUNDAÇÃO**

- Seja prático, mantenha a serenidade;
- Procure dar apoio a quem mais necessita (crianças, idosos e doentes);
- Desligue a água, o gás e a eletricidade;
- Não saia de casa para visitar os locais atingidos;
- Não ande descalço, se tiver de andar na água faça-o em segurança. Pode utilizar uma bengala, pau para ajudar;
- Não utilize o carro, pode ser arrastado;
- Beba apenas água engarrafada, não coma alimentos que tenham estado em contacto com a água da inundação;
- Utilize o telefone só em caso de emergência.

**DEPOIS DA CHEIA**

- Siga os conselhos da proteção civil;
- Facilite o trabalho das equipas de limpeza e manutenção;
- Caso tenha sido evacuado, regresse a casa só após lhe darem essa indicação;
- Não toque em cabos elétricos quentes, a água é condutora de eletricidade;
- Tenha cuidado com aparelhos elétricos ou a gás, quando atingidos pela inundação. Chame um técnico para os examinar;
- Verifique o estado das substâncias inflamáveis ou tóxicas que possa ter em casa;
- Beba apenas água engarrafada ou fervida.

**PROTEÇÃO CIVIL - Uma missão de todos para todos**

**Largo Manuel de Arriaga  
Obra de manutenção de pavimentos**

**CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ**  
GABINETE DE APOIO AO PRESIDENTE

### COMUNICAÇÃO

Informamos os munícipes de que, devido aos trabalhos da manutenção de pavimentos em curso no Largo Manuel de Arriaga, entre os dias 9 e 13 de novembro de 2020 o trânsito estará cortado no cruzamento entre a Rua Vasco da Gama e a Rua de Camões.



Lamentamos o incómodo causado.

**GAP**

**Proteção Civil de Loulé - Aplicação móvel**

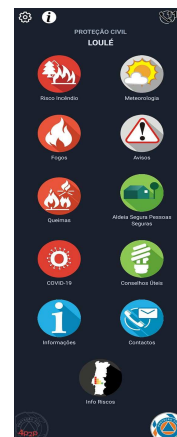
No domínio da informação pública e da prevenção e segurança, o Município de Loulé lançou através do Serviço Municipal de Proteção Civil uma nova versão da sua aplicação móvel.

A aplicação foi desenvolvida para oferecer uma navegação rápida e intuitiva, esclarecendo os cidadãos sobre varias temáticas de Proteção Civil e disponibilizando recursos necessários para diversas consultas.

Todas a funcionalidades já existente com uma nova imagem e com algumas novidades, acesso aos fogos do Distrito, orientações COVID acesso ao InfoRiscos, entre outras.

A APP renasce com uma nova imagem, que irá facilitar o acesso as diferentes informações.

Para aceder a nova versão da Aplicação basta atualizar a aplicação e ficará apta para navegar.



Fonte: <https://www.facebook.com/pcloule>

**"NATAL SOLIDÁRIO" 2020  
Inscrições para cabaz de Natal**

À semelhança dos anos transatos, a Câmara Municipal de Loulé leva a cabo mais um "Natal Solidário". Em virtude da pandemia por COVID-19 as inscrições devem ser realizadas através de contato telefónico para a Linha Loulé Solidário 800 289 600, a qual funciona durante os dias úteis, entre as 10h e as 18h, ou endereço de email: [acao.social@cm-loule.pt](mailto:acao.social@cm-loule.pt).

As inscrições podem ser realizadas entre o dia 26 de outubro e o dia 10 de novembro 2020.



**Loulé Natal Solidário**

Inscrições para  
**Cabaz de Natal 2020**  
26|out - 10|nov  
Dias úteis entre as 10h - 18h

**Linha Loulé Solidário**  
800 289 600  
Chamada Gratuita  
[acao.social@cm-loule.pt](mailto:acao.social@cm-loule.pt)

## Informações úteis

### COVID -19 - Gestos para prevenir o contágio

Existem gestos simples que todos podemos seguir para prevenir o contágio. Proteja-se a si e aos outros, cumprindo as recomendações:

#### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool.



**DISTANCIAMENTO FÍSICO**  
Mantenha a distância de 1,5 a 2 metros das outras pessoas.

**REDUÇÃO DE CONTACTOS**  
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

#### LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



**VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS**  
Mantenha os espaços arejados. Opte por ventilação natural.

#### USE MÁSCARA



#### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



#### SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

**LIGUE**  
**SNS 24**  
**808 24 24 24**

808 24 24 24



#### SE TIVER SINTOMAS

Não deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.



**Informações úteis****COVID -19 - Estou infetado, e agora?**

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Se tiver um diagnóstico de Covid-19, deve manter-se em casa e não receber visitas, mesmo que não tenha sintomas. Não leve o seu filho à escola, nem vá trabalhar. Mantenha o telemóvel operacional para ser contactado pelos profissionais de saúde. Estes são alguns dos conselhos da Direção-Geral de Saúde. Cuide de si, cuide de todos! Proteja-se a si e aos outros!

**Monitorize os seus sintomas**

Faça a medição da temperatura corporal duas vezes por dia, mesmo que não apresente sintomas.

Se sentir alguma alteração ou agravamento dos seus sintomas - por exemplo, dificuldade em respirar - ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112 (informe sempre o operador da chamada da sua situação de quarentena ou doença).

Tenha especial atenção a sintomas como:

- Reaparecimento, agravamento ou persistência de febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )
- Dificuldade respiratória ou falta de ar
- Fadiga intensa e anormal
- Outros sintomas que motivem a necessidade de falar com um profissional de saúde

Devem-se evitar deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (teleconsulta, prescrição de medicação à distância).

Em emergências com necessidade de ativação de meios de emergência médica pré-hospitalar, deve ser informado o operador da chamada da sua situação de quarentena ou doença.

**Não se esqueça...**

Para sua segurança e segurança dos outros fique em casa. Sempre que tiver dúvidas, ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24).

**Como mantenho a motivação durante o tempo de quarentena ou isolamento?**

- Mantenha contacto com amigos e familiares via telefone ou outros meios digitais;
- Procure informação sobre o coronavírus em fontes oficiais. Conhecer a doença vai reduzir a sua ansiedade sobre a mesma;
- Informe as crianças da situação, utilizando linguagem adaptada à idade;
- Dentro do possível mantenha as restantes rotinas intactas, tais como horários de alimentação e de sono;
- Mantenha uma alimentação mais variada e saudável possível;
- A atividade física pode ser boa para si e para a sua família. Procure aulas online que o ajudem a fazer exercício em casa lembre-se que o isolamento é temporário, aproveite para descansar.

## Atividades e lazer

[mercadoquidelo](#)  
[mercadoquidelo](#)  
[mercadoquidelo](#)

**MERCADINHO de LOULÉ**  
 Outono Autumn 2020

Sábados das 10h00 às 14h00  
 Saturdays from 10am to 2pm  
 Zona Histórica Historic Center

Tradição, Prazeres e Experiências  
 Traditional Pleasures and Experiences

**19** Setembro September  
**10** Outubro October  
**31** Outubro October

Artesanato Urbano e Design  
 Urban and Design Handcraft

**26** Setembro September  
**17** Outubro October  
**7** Novembro November

Reciclagem, Artes e Mercado do Baú  
 Recycling, Art and Flea Market

**3** Outubro October  
**24** Outubro October  
**14** Novembro November

## Concertos / Cinema

**Concerto Stone Breaker / Hopes & Dreams**

(Estreia Nacional)

Ciclo ilustres desconhecidos

**7 de novembro** - 21h30

75 minutos (aprox.)

M/12 5 €

Solar da Música Nova

**XIII Festa do Cinema Italiano****13, 14 e 15 de novembro**

17h00

Solar da Música Nova

## Bibliomóvel

Locais	Datas e horários
Monte Seco	2, 16 e 30 (segundas-feiras) 11h15 - 12h30
Vale Judeu	10 e 24 (terças-feiras) 15h30 - 16h30
Soalheira	2 e 16 (segundas-feiras) 09h45 - 11h00
Parragil	3 e 17 (terças-feiras) 09h45 - 11h15
Parragil	3 e 17 (terças-feiras) 11h30 - 12h30

## Exposições

Temporárias**“Vamos ser Geoparque Algarvensis: O que é isso?”**

Pátio da Alcaidaria do Castelo, Loulé

Terça a sábado: 10h00 - 16h30

**“Backwards Archaeology - A look into the future”****Exposição de Charlie Holt**

Museu Municipal de Loulé

Terça a sábado: 10h00 - 16h30

Permanentes**Museu Municipal de Loulé**

Terça a sábado: 10h00-16h30

**Pólo Museológico dos Frutos Secos**

Terça a sexta: 9h30 - 13h30 e 14h30 - 17h30

Sábado: 09h30 - 16h00


**LOULÉ  
CRIATIVO**

Serão respeitadas as orientações da DGS relativamente às medidas para evitar a propagação da COVID-19. Todas as atividades estão sujeitas a desmarcação.

Promotor: Câmara Municipal de Loulé  
[www.loulecriativo.pt](http://www.loulecriativo.pt)

**Workshops e experiências criativas na Freguesia de São Sebastião**
**São Martinho com a Quinta da Tôr**
**14 de novembro**

 Inscrições: [Turinox.Ida@hotmail.com](mailto:Turinox.Ida@hotmail.com)

964026310

**Base de velas com elementos do barrocal algarvio**

Lugar da Renda

09:00h - 11:00h (por marcação)

Mais informações: Célia Arraiolos

 (938364523); [nadesportiva@hotmail.com](mailto:nadesportiva@hotmail.com)
**Broas de amêndoa e mel**

Lugar da Renda

11:30h - 13:00h (por marcação)

Mais informações: Célia Arraiolos

 (938364523); [nadesportiva@hotmail.com](mailto:nadesportiva@hotmail.com)

## Gastronomia

Entrecosto no forno com castanhas

1 kg de entrecosto  
700 g de castanhas  
5 chalotas  
3 dentes de alho  
3 talos de aipo  
2 cenouras  
1 folha de louro  
1 colher de sopa de pimentão-doce  
50 ml de azeite  
200 ml de cerveja  
Sal e pimenta-preta q.b.



Temperar o entrecosto com o sal, com a pimenta-preta e com o pimentão-doce. Num tacho de ferro fundido, ou num que possa ir ao forno, colocar as chalotas e os dentes de alho picados, os talos de aipo cortados em pedaços, as cenouras cortadas às rodelas e a folha de louro. Dispor a carne por cima dos legumes. Regar com a cerveja e de seguida com o azeite. Tapar o tacho. Levar ao forno pré-aquecido a 190°C durante 1h30. Juntar as castanhas. Mexer. Tapar e levar novamente ao forno por mais 30 minutos. Acompanhe este entrecosto com uma salada de verdes.  
<https://www.cincoquartosdelaranja.com/2018/05/entrecosto-no-forno-com-castanhas.html>

Semifrio de dióspiro

3 ou 4 dióspiros bem madurinhos  
2 pacotes de natas  
4 colheres de sopa de Açúcar  
1 pacote de bolacha maria ralada  
Nozes a gosto  
Vinho do Porto a gosto



Bater bem as natas em chantilly e quando estiverem bem firmes juntar o açúcar e bater mais um pouco. Depois é só montar em camadas bolacha ralada no fundo, natas e mais bolacha, terminar com natas. Por cima pôr o dióspiro sem peles e triturado com a varinha, com umas gotas de vinho do porto e nozes picadas. Levar ao frigorífico até à hora de servir ou também se pode congelar e retirar uma hora antes de servir.

<https://pt.petitchef.com/receitas/sobremesa/semifrio-de-diospiro-fid-1273548>

## Agricultura e jardinagem

Os pomares deve ser esterçados no Crescente e podados no Minguante, devendo protegê-los das geadas. Plantar cerejeiras, pessegueiros, pereiras e macieiras, no Crescente. Na **Horta** semear agrião, alface, cenoura, couves, com exceção da couve flor e brócolos. Plantar batata (nas zonas secas), alho, couve temporã, tremçoço. Semear fava, ervilha, e em camas quentes alface, beterraba, cebola, nabiça, nabo, rabanete e tomate. Semear cereais de pragana, como a aveia, centeio, cevada e trigo. Colher azeitona e beterraba. Na adega verificar as vasilhas do vinho novo. No **Jardim** esterçar as covas para a plantação na Primavera de árvores ou arbustos. Estacar as plantas contra o vento. Plantar bolbos de flores. Podar as roseiras e plantar novas. **Animais:** o gado transita para o regime seco com feno, palha e grão.

In: Borda D'Água 2020



## Fases da Lua

Lua	Dia	Hora
Quarto Minguante	08	13:46
Lua Nova	15	05:07
Quarto Crescente	22	04:45
Lua Cheia	30	09:30

## Plantas indicadoras (parte V)



**Serradela - brava**  
(*Ornithopus compressus*)

Indicações:  
Solo ácido e pobre em Molibdênio.



**Milhã**  
(*Echinochloa*)

Indicações:  
Solo ácido.



**Catassol**  
(*Chenopodium album*)

Indicações:  
Solo fértil e rico em Molibdênio.



**Feto**  
(*Pteridium aquilinum*)

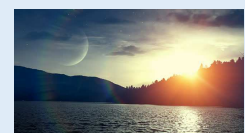
Indicações:  
Solo ácido, húmido e rico em Potássio.

## Curiosidades

**Dia 1:** O sol nasce às 07h:04 e põe-se às 17h36m.

**Dia 30:** O sol nasce às 07h35m e põe-se às 17h07m.

Neste mês os dias diminuem 52 minutos.



(Continua na próxima edição...)

Fonte: <https://www.hortasbiologicas.pt/plantas-indicadoras.html>

## Lazer

### Anedotas

Era uma vez um pai com três filhos...  
O mais velho pediu:  
- Oh pai, quero um carro. Na faculdade só eu é que não tenho carro!  
- Só quando eu pagar o trator.  
Vem o outro filho:  
- Oh pai, eu quero uma mota!  
- Só quando eu pagar o trator.  
A seguir vem o filho mais novo.  
- Pai quero uma bicicleta!  
- Só quando eu pagar o trator.  
O miúdo vai para o quintal amuado, vê o galo em cima da galinha, dá-lhe um pontapé e diz:  
- Nesta casa enquanto o pai não pagar o trator anda tudo a pé!

- Ó pai, o que é que um pai sente por ter um filho assim tão bonito?  
- Não sei, filho... Pergunta ao teu avô!

### Adivinhas

- 1 - Sou torto, mas roubo a vida ao mais direito. Sem ser de veneno feito, mas com certo aparo, solto. E preso, mato.
- 2 - Qual é coisa qual é ela, comprido como uma estrada, mas cabe numa mão fechada.
- 3 - Qual é o pais de duas silabas que na primeira é advérbio e na segunda alimento?

### Provérbios

- "Em dia de São Martinho semeia os teus alhos e prova o teu vinho".
- "Dia de São Martinho, lume, castanhas e vinho".
- "Dos Santos ao Natal, Inverno natural".
- "Pelo São Martinho, mata o teu porquinho e semeia o teu cebolinho".
- "Tudo em Novembro guardado; em casa ou arrecadado".
- "Em Novembro, prova o vinho e planta o cebolinho".
- "Em novembro põe tudo a secar, pode o sol não tornar".
- "Se em Novembro ouvires o trovão, o ano que vem será bom."

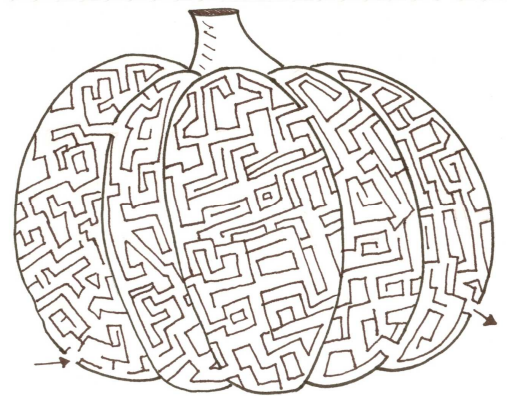
### Sopa de letras

S	U	S	A	H	N	A	T	S	A	C	A	B
A	O	E	I	A	O	B	O	L	E	U	S	S
R	P	R	P	R	V	I	N	H	O	I	A	A
O	A	I	A	M	E	L	O	S	C	B	M	D
B	E	R	R	I	M	A	G	U	S	T	O	A
Ó	A	D	E	Z	B	O	L	E	M	S	O	L
B	V	I	J	E	R	O	P	I	G	A	T	E
A	Z	E	I	T	O	N	A	S	T	B	I	M
O	A	S	G	J	A	T	I	O	S	Ó	E	R
B	O	L	O	T	A	S	E	R	A	B	Z	A
V	I	N	H	I	S	O	L	E	M	R	A	M

Localize na grelha as palavras da lista que estão escritas em todos os sentidos.

- Novembro
- Magusto
- Castanhas
- Jeropiga
- Bolotas
- Marmelos
- Azeitonas
- Abóboras
- vinho
- Marmelada

### Labirinto



### Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

					3		8	5
		1	2					
			5	7				
		4				1		
	9							
5							7	3
		2	1					
			4					9

#### Como jogar sudoku?

O Sudoku é um passatempo, para ser jogado por apenas uma pessoa, que envolve raciocínio e lógica. A ideia do jogo é muito simples: completar todas as 81 células usando números de 1 a 9, sem repetir os números numa mesma linha, coluna ou grade (3x3).

#### Soluções das adivinhas:

- 1 - Anzol
- 2 - Novelo de lã
- 3 - Japão

**Topónimos****Rua Egas Moniz**

O aio de D. Afonso Henriques viu o seu nome atribuído, em sessão de 16/06/1948, à então chamada **Rua do Chafariz**.

**Quem foi Egas Moniz?**

Egas Moniz, dito «o Aio» (1080-1146) foi um rico-homem portugalense, da linhagem dos Riba Douro uma das cinco grandes famílias do Entre-Douro-e-Minho condal do século XII, a quem Henrique de Borgonha, conde de Portucale confiou a educação do filho, Afonso Henriques, tarefa essa que lhe deu o cognome pelo qual é conhecido.

Por esta altura Portucale era nominalmente dependente de Leão e Castela, então regidos pela rainha D. Urraca. Por morte desta em 1127, sucede-lhe no trono Afonso VII, o qual adota o título de imperador de toda a Hispânia, procurando a vassalagem dos demais reinos, incluindo entre eles também o Condado Portucale, que há muito demonstrava tendências autonomistas. Em 1128, Afonso Henriques, então com vinte anos, foi feito chefe dos barões que temiam a influência galega sobre Portucale e, forçado a batalhar contra as forças de sua mãe, Teresa de Leão, vence-as nos campos de São Mamede e assume a liderança política do condado.

Pouco depois, Afonso VII vai por cerco a Guimarães, então sede política do condado, e exige um juramento de vassalagem a seu primo Afonso Henriques; Egas Moniz dirigiu-se ao imperador, comunicando-lhe que o primo aceitava a submissão.

Contudo, depois de deslocar a sua capital para Coimbra (1131), Afonso Henriques sente-se com força para destruir os laços que o ligavam a Afonso VII; faz-lhe guerra e invade a Galiza, travando-se a batalha de Cerneja (1137), da qual saem vitoriosos os portucalenses.

Como Afonso Henriques não cumpriu o acordado por seu aio, Egas Moniz, segundo reza a lenda, ao saber do sucedido, deslocou-se a Toledo, a capital imperial, descalço e com um barço ao pescoço. Acompanhado da sua esposa e filhos, colocou ao dispor do imperador a sua vida e a dos seus, como penhor pela manutenção do juramento de fidelidade de nove anos antes. Diz-se que o imperador, comovido com tanta honra, o perdoou e mandou em paz de volta a Portucale.

Está sepultado no Mosteiro de Paço de Sousa, do qual foi padroeiro; o seu túmulo representa precisamente este episódio lendário da sua ida a Toledo.

**Bibliografia:**

- Palma, J. , *Dicionário toponímico da cidade de Loulé*, Câmara Municipal de Loulé, 2009, p.108.
- <https://www.geni.com/people/Egas-Moniz-o-Aio/600000000033088140>

