



# O Postigo

Nº 220 JUNHO/JULHO 2020 *Boletim Informativo da Freguesia de Alte*

## Informações da Junta

*Mês de agosto*  
**Serviço de transporte coletivo**  
*de cidadãos*



Circuitos de Transporte	
Quinta-feira Dias 6 e 20 de agosto Partida: 06h30 Regresso previsto: 13h00	Sexta-feira Dias 14 e 28 agosto Partida: 09h00 Regresso: 13h30
Corte Bucho	Soidos
Zambujal	Macheira
Monte Ruivo	Serro
Águas Frias	Cumeada
Azinhal	Torre
Assumadas	Alte (09h30)
Casas	Monte da Charneca (10h00)
Sarnadas	Areeiro
Alte	Monte Brito
	Esteval dos Mouros

## *Aviso importante sobre* *Subsídio de Apoio à Natalidade*

A Junta de Freguesia de Alte tem o prazer de informar que, desde que foi aprovado o seu Regulamento de Apoio Social e à Natalidade, já atribuiu 16 subsídios a crianças nascidas nesta freguesia.

No entanto, infelizmente, houve já dois casos em que tal atribuição não foi possível por razões alheias às famílias e à Junta de Freguesia. Passo a explicar:

O nosso regulamento exige, para que se seja elegível para atribuição do subsídio de natalidade, que um dos progenitores tenha residência em Alte, há pelo menos um ano, e que a criança seja registada como natural da nossa freguesia.

Ora, a Lei geral do País estipula que a criança só pode ser registada como natural da freguesia da mãe ou da freguesia do hospital onde nasceu.

Nos dois casos de que falámos, foi impossível registar as crianças como naturais de Alte, porque, apesar dos respetivos pais serem residentes em Alte há mais de um ano, as mães mantinham a residência oficial noutras freguesias.

Assim, a Junta de Freguesia informa todos os potenciais interessados, em candidatar-se ao subsídio de apoio à natalidade da necessidade de procede-

## *Falando ao Postigo*

Desconfinamento é a palavra mais ouvida nestes últimos meses. O mundo procura uma nova normalidade no meio de uma pandemia que teima em não desaparecer.

Por cá, se Alte continua sem casos registados de COVID19, não escapámos às suas consequências: quebra drástica dos rendimentos, desemprego galopante e um deserto turístico.

Ultrapassar esta crise não será fácil, mas todos podemos ajudar um pouco. Se consumirmos produtos locais, se fizermos as compras nos estabelecimentos da nossa freguesia, se preferirmos os nossos restaurantes e se fizermos férias “cá dentro”. Com estas escolhas, ajudaremos a economia local e ajudaremos a manter postos de trabalho que tanta falta fazem.

Entretanto, a Junta de Freguesia continua com ações que visam manter o território livre da doença e minimizar as consequências negativas da situação. Assim, optámos por não encher a piscina da Fonte Grande, no mês de julho para evitar ajuntamentos incontroláveis e, em parceria com a Câmara Municipal de Loulé, interditámos o espaço do Vigário, onde se chegaram a juntar mais de duzentas pessoas vindas de todo o Algarve. Continuamos também a distribuir cabazes de alimentos aos mais carenciados e isolados dos nossos conterrâneos.

Para o mês de agosto, estamos a desenvolver esforços, em conjunto com a Câmara Municipal de Loulé, para reabrirmos a Fonte Grande com condições de segurança.

São tempos difíceis e estranhos os que vivemos, mas, juntos, vamos recuperar.

António Martins - Presidente da Junta de Freguesia de Alte

rem à mudança de residência da mãe para a freguesia de Alte, antes do nascimento da criança, para que esta possa ser registada como natural da nossa freguesia e, assim, cumprirem todos os requisitos do regulamento.

Aproveitamos ainda para informar todos os pais que já receberam a primeira prestação, que, para poderem receber a segunda e a terceira, têm sempre que fazer uma nova candidatura, no mês em que a criança complete um ou dois anos, conforme o caso.

## In Loco lança um Guia que desafia os cidadãos a repensar hábitos de consumo alimentar

“A produção local procura consumidores locais” é o mote lançado pela associação, na semana do lançamento do “Guia para Consumir Local”. Podia ser o título de um anúncio de jornal, mas é na verdade uma forma de despertar para a necessidade de mudança de comportamentos contribuindo, através do consumo alimentar, para a economia local e consequente diminuição da pegada ecológica.

A problemática não é recente. Sabemos que, a cada ano, os recursos anuais do Planeta se esgotam mais cedo e, segundo os cálculos da organização Global Footprint Network, se todos os países consumissem tanto como os valores médios da população portuguesa, este ano teriam findado no passado dia 25 de maio. Assim, a capacidade de regeneração dos recursos da Terra não suporta os estilos de vida dos seus habitantes, pelo que encontramos a viver a crédito, “pedindo emprestado” às gerações futuras.

É na aposta de uma economia circular (da produção ao consumo) que está o caminho para a sustentabilidade. Esse tem sido um investimento da Associação In Loco que, ao longo de vários anos, tem apostado no desenvolvimento de projetos que estimulam a produção e o consumo local, promovendo circuitos curtos agroalimentares. É o caso da iniciativa 100% Local, que incide sobre estas questões, insistindo na ideia de que quer a produção, quer o consumo local, podem fazer a diferença na resolução deste problema global.

A alimentação é o que mais pesa na pegada ecológica de Portugal e é, também, a componente que o consumidor mais facilmente pode alterar. Optar pela compra de produtos locais, frescos e da época, produzidos em mo-

dos mais sustentáveis, provenientes de uma agricultura familiar de pequena escala, e privilegiar circuitos curtos agroalimentares que resultam numa maior proximidade entre produtores(as) e consumidores(as), são alguns dos hábitos a adotar.

A opção do consumidor pelos produtos locais surge, sobretudo, do grau de consciência e de informação detidos sobre os sistemas alimentares e da noção adquirida sobre a sua pegada ecológica e o seu impacto. O “Guia para Consumir Local” pretende contribuir para esse propósito, explicando a importância do consumo alimentar em circuitos de proximidade. A publicação informa e apoia na tomada de decisão e de ação pela redução do impacto humano sobre o Planeta, facultando um conjunto de instruções orientadoras para a formação de consumidores(as) conscientes e responsáveis que privilegiam a aquisição de produtos alimentares locais.

O Guia para Consumir Local está disponível para download aqui <[http://www.in-loco.pt/upload\\_folder/edicoes/3a87fb01-6e83-4d3a-878f-bec19a8eedbe.pdf](http://www.in-loco.pt/upload_folder/edicoes/3a87fb01-6e83-4d3a-878f-bec19a8eedbe.pdf)>. Nasce no âmbito da iniciativa 100% Local, cofinanciada pelo NOPLANETB-AMI, pelo Instituto Camões e pela União Europeia.

Adquira-o gratuitamente e contribua para um Planeta mais sustentável através da alimentação!



## Proteção Civil informa

### AVISO À POPULAÇÃO Nº 19/2020

### Condições Meteorológicas Adversas

A Autoridade Nacional de Emergência de Proteção Civil recorda que durante o PERÍODO CRÍTICO (01 de julho a 30 setembro) é:

- **PROIBIDO** fazer Queimadas Extensivas e de Amontoados.
- **PROIBIDO** utilizar fogareiros e grelhadores em todo o espaço rural salvo se, Usados. Fora das zonas críticas e nos locais devidamente autorizados, para o efeito.
- **PROIBIDO** fumar ou fazer qualquer tipo de lume nos espaços florestais.
- **PROIBIDO** lançar balões de mecha acesa e foguetes e uso de fogo-de-artifício.
- **PROIBIDO** fumigar ou desinfestar apiários exceto se os fumigadores tiverem dispositivos de retenção de faúlhas.
- **PROIBIDO** usar motorroçadoras (exceto se possuírem fio de nylon), corta-matos e destroçadores nos dias de **Risco Máximo**. Evite o uso de grades de discos.
- **OBRIGATÓRIO** usar dispositivos de retenção de faíscas e de tapa-chamas nos tubos de escape e chaminés das máquinas de combustão interna e externa nos veículos de transporte pesados e 1 ou 2 extintores de 6 Kg, consoante o peso máximo seja inferior ou superior a 10 toneladas.



**De 24 a 27 julho 2020**



## Informação sobre a atividade da Junta de Freguesia de Alte, desde 28 de dezembro de 2019 até 28 de junho de 2020

- Organização de Noite de Fado na Casa do Povo de Alte;
- Organização do Carnaval de Alte;
- Colaboração no Evento “Convívio do Trofeu ASPBA” (motocross) do Grupo Desportivo Serra-no;
- Colaboração logística na Festa em Honra de São Luís (Festa das Chouriças). Uma organização da Paróquia de Alte;
- Colaboração logística no estendal (organização do germano BiciArte), na EN 124, relativo à Volta ao Algarve em Bicicleta;
- Transporte de fregueses para a sede de freguesia (interrompido durante o pico de surgimento de casos de Covid-19);
- Abastecimento de água por depósito à Estiveira;
- Limpeza da nascente (4 vezes) e manutenção de jardins na Fonte Grande;
- Criação e implementação de Plano de Contingência para fazer face à pandemia Covid-19;
- Realização de um concerto na bandeira no dia 1 de maio com transmissão em direto na página de facebook da Junta de Freguesia de Alte;
- Criação de instalação elétrica na Igreja de Santa Margarida com iluminação e tomadas;
- Construção de rampa de acesso para pessoas de mobilidade reduzida na rua da serra, Alte;
- Contratualização de reparação de muro de suporte de terras nas escadas da rua de Santa Margarida, em Santa Margarida;
- Corte de ervas dentro das localidades: Santa Margarida e Alte (2 vezes), Júlia, Sarnadas (1 vez), Esteval dos Mouros, Monte Brito, Esteveira, Azinhal, Monte Ruivo, Águas Frias, Cascabulho, Soalheira, Zambujal, Corte Bucho, Monte da Corte Buxo, Casinhas, Carrasqueiras, Casas da Corte, Assumadas, Maceira, Monte Curral e Casa Rosa (Fraguil);
- Limpeza dos arbustos: no caminho de terra batida do poço do Pomar até aos Conqueiros (caminho na partilha da freguesia de Alte com a freguesia de São Bartolomeu de Messines); no caminho agrícola em alcatrão, desde Esteval dos Mouros até à partilha da freguesia de Alte com Paderne e ainda um troço até à partilha da freguesia de Alte com Benafim;
- Limpeza de caminho pedestre Serro/Cumeada/Casarão/Pomar;
- Reparação de 2 caminhos agrícolas: no sítio do Vale de Beja e do Cerro para o Vale das Poças, consequência do temporal de 19 de dezembro de 2019;
- Reparação de 2 caminhos agrícolas: no sítio do Vale de Beja e do Cerro para o Vale das Poças, consequência do temporal de 19 de dezembro de 2019;
- Manutenção com niveladora dos caminhos: S. Barnabé (partilha do concelho) / Zambujal, Corte Bucho / Malhão (partilha com a freguesia de Sairir), Corte Bucho / partilha com a freguesia de Sairir, da Maceira, Zambujal / Águas Frias, Águas Frias / Seixa, Casarão / Torneiros, Águas Frias / partilha com o concelho de Silves, partilha do concelho de Silves / Torneiros/ estrada do moinho da Seixa, Águas Frias / Monte Curral;
- Limpeza das ervas nas fontes: dos Termos, Conqueiros e Vale de Beja;
- Colocação do chão em ladrilho, na base do monumento dos antigos combatentes de Alte, bem como a recuperação da relva danificada e sistemas de rega, poda das oliveiras (na rotunda) e instalação das placas explicativas;
- Toponímia: aquisição e colocação de placas em azulejos para a Rua da Perna Seca e aquisição das placas para a Rua dos Elóis e Rua Isidoro Rodrigues Pontes;
- Reparação das escadas de acesso ao anfiteatro da Fonte Pequena (consequência de um acidente), construção de rampa de acesso para pessoas com mobilidade reduzida, bem como de acesso para carrinhos de bebé, e reparação do muro junto às bicas;
- Colocação de torneiras em fontanários: Monte Curral, João Andréz, Fonte dos Termos, Azinhal e Soalheira;
- Colocação de uma bóia num dos depósitos de água no sítio da Soalheira;
- Acompanhamento das obras municipais nos sítios dos Soídos de Cima e Soídos de Baixo (abastecimento de água da rede pública), Júlia (abastecimento de água da rede pública), estrada da Fonte de Arez e da estrada de Santa Margarida até às Assumadas;
- Apoio à GNR na distribuição de cabazes fornecidos pelo MAR SHOPPING, às pessoas mais carenciadas da freguesia, devido à Covid-19;

## Informação sobre a atividade da Junta de Freguesia de Alte, desde 28 de dezembro de 2019 até 28 de junho de 2020 (continuação)

- Recolha e distribuição ao domicílio de géneros alimentares do Banco Alimentar e dos cabazes da Ação Social da Câmara Municipal de Loulé a cidadãos carenciados e isolados, devido à Pandemia;
- Acompanhamento da equipa que procedeu à desinfeção das ruas em Alte, devido à Covid-19;
- Criação de um grupo de voluntários em parceria com o Centro de Animação de Alte para produção de equipamento de proteção individual destinados a equipar os profissionais de saúde do Hospital de Faro que combatem na linha da frente a Covid-19;
- Entrega de máscaras e viseiras, a fregueses e a funcionários dos estabelecimentos da freguesia que asseguraram os serviços mínimos na freguesia;
- Oferta de solução desinfetante aos estabelecimentos comerciais da freguesia e à paróquia;
- Pedido para colocação de lâmpadas em alguns postes da iluminação da rede pública, nomeadamente, nos sítios do Cerro, Alfarrobeirão e na Estrada dos Soidos;
- Continuação com o serviço de ambulâncias (transporte de doentes não urgentes), embora com restrições;
- Aquisição de máquina para limpeza de ervas nas calçadas;
- Reparação de tubo de abastecimento de água aos fontanários no sítio da Macheira;
- Aquisição e instalação de rampa metálica (em ferro) para o acesso ao Centro de Saúde;
- Começo do corte das ervas e arbustos das bermas das estradas e caminhos da freguesia: Águas Frias / Azinhal, Azinhal / Sarnadas, Sarnadas / Fonte Arez, Fonte Arez / Monte Paulino, Fonte Arez / Rocha dos Soidos, Fonte Arez / Miradouro dos Soidos, Miradouro dos Soidos / Soidos de Cima, Miradouro dos Soidos / Cruzamento dos Soidos / Soidos de Baixo, Cruzamento da Atalaia / Santa Margarida, Santa Margarida / Macheira, Macheira / Vale das Poças, Santa Margarida / Curralões;
- Elaboração dos procedimentos para o ramal de abastecimento de água ao sítio da Atalaia, obra a cargo da Junta de Freguesia de Alte;
- Continuação dos serviços de cemitério;
- Colocação de corrimão nas escadas de acesso à Igreja Matriz (lado poente) e corrimão na rampa do cemitério;
- Promoção de ações de sensibilização com a GNR e Proteção Civil, nos mercados de Alte e Azinhal,

com vista à sensibilização para uma postura preventiva face à Covid-19;

- Início do processo de renovação da informação turística da freguesia;
- Colaboração na elaboração e aprovação dos novos estatutos da EPA, CIPRL e da Escola Profissional Cândido Guerreiro.

### Falando um pouco sobre a Via Algarviana

**A**credito que muitas pessoas não conheçam ou não saibam que existe um trilho (caminho), que atravessa o Algarve, longitudinalmente, desde o concelho de Alcoutim, junto ao rio Guadiana, até ao Cabo de São Vicente (próximo de Sagres), no concelho de Vila do Bispo; é a Via Algarviana. Este percurso tem uma extensão de cerca de 300 km e está demarcado com sintética vertical, utilizando as cores branco e vermelho e com as iniciais GR (grande rota). É um percurso que pode ser feito a pé, ou até de bicicleta a pedal. A Via Algarviana também atravessa o nosso concelho de Loulé, nas zonas de serra e barrocal, e principalmente nas freguesias de Salir, Alte e União de freguesias de Querença, Tôr e Benafim. Passa por vários concelhos e várias freguesias, mas foquemo-nos no nosso concelho de Loulé, e aqui em concreto, mais na minha (nossa) freguesia de Alte: o percurso passa por zonas de serra e barrocal, onde, quem o utiliza pode apreciar e desfrutar do contacto puro com a natureza. Na zona de serra podemos apreciar, predominantemente, a esteva, a urze, a sobreira, a medronheira, o eucalipto, o pinheiro bravo, entre outras espécies. Na fauna, podemos ver o javali, a perdiz, o saca rabos, o coelho, a raposa, o texugo, etc.

Na zona de barrocal, podemos visitar a ribeira (em Alte), as Fontes, a Queda do Vigário, e dar uma volta por toda a aldeia. Podemos ainda apreciar a amendoeira, a alfarrobeira, a figueira, o alecrim, o carrasco, etc. A nível de fauna, no barrocal algarvio, podemos encontrar o coelho bravo, a lebre, o texugo, o saca rabos, a águia, a doninha, a geneta, a raposa, entre outros. Mas há muito mais para ver ao longo deste percurso. A Via Algarviana é uma mais valia para estes territórios e para estas gentes, por onde ela passa. Utilizem-na e disfrutem da sua pureza.

Luis Miguel Coelho



## Limpeza de caminho antigo na freguesia de Alte

**L**impeza de caminho antigo desde o sítio do Serro / Cumeada / Casarão até ao Pomar (partilha da freguesia de Alte e também do concelho de Loulé, com a freguesia de S. B. de Messines (concelho de Silves)). São cerca de 1440m de extensão. Foi um trabalho contratado pela Junta de Freguesia de Alte. Muito obrigado e parabéns também à equipa que fez a limpeza; está ótimo.

Quem quiser já pode fazer este percurso (é bonito). Pode ser utilizado como caminho pedonal ou com bicicleta todo o terreno.

Também há um caminho que foi limpo há uns meses atrás, desde o sítio do Pomar até ao sítio dos Conqueiros. Também tem mais de 1 km de extensão e é muito bonito.

Boas caminhadas.

Coordenadas: Cerro: X:- 6431.43 Y:- 267567.08; Cumeada: X:- 7146.97 Y:- 267401.69, X:- 7284.21 Y:- 267480.28, X:- 7356.94 Y:- 267330.13;

Casarão: X:- 7434.36 Y:- 267296.12

Pomar: X:- 7541.1 Y:- 267299.63;

Caminho Pomar-Conqueiros: X:- 7544.62 Y:- 267270.31, X:- 7335.82 Y:- 267025.16 e 7281.86 Y:- 266769.43, chegada aos Conqueiros (estrada principal).

Luís Miguel Coelho



## Repavimentação de estrada

**O** pessoal cá anda lançado na repavimentação da estrada de Santa Margarida / Vale das Poças / Casinha / João Andréz / Assumadas. É de louvar estes homens; apenas quatro funcionários, da empresa que adjudicou a obra. Quase 6km de extensão, e prevendo acabar a obra antes do tempo estipulado. A parte do alcatrão já começou a ser colocada também.

É uma obra camarária.

Desde já, da parte que me toca, obrigado. É uma mais valia para estas populações do interior da freguesia de Alte, concelho de Loulé. É claro que fazem falta mais coisas aqui e noutros sítios, mas de pouco a pouco as coisas melhorarão. Vai aos poucos. Sei que mais investimentos estão em andamento para a freguesia de Alte, e outros se seguirão. Boa continuação para todos e para todas as entidades (Câmara, Junta, população, etc...).

Luís Miguel Coelho



## A Câmara Municipal de Loulé veio ouvir os comerciantes

**N**o dia 22 de julho, o Sr. Vice-Presidente da Câmara Municipal de Loulé, Dr. Pedro

Pimpão, a Dra. Dália Paulo, Diretora Municipal, e alguns técnicos da Câmara, deslocaram-se a Alte, a fim de continuar a ouvir os



comerciantes e encontrar soluções conjuntas para ajudar a ultrapassar esta situação de pandemia Covid-19.

O Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Alte, Prof. António Martins, e o Sr. Adriano Cabrita, Secretário da Junta, também deram algumas ideias. Estiveram presentes vários comerciantes que falaram sobre a fraca faturação que têm obtido nos seus negócios; também estiveram presentes algumas entidades. Todos em conjunto, ajudaram a dar várias soluções para tentar ultrapassar esta situação. Aguardam-se a implementação das soluções e a obtenção dos bons resultados. Que seja pelo melhor.

Luís Miguel Coelho

## Centro de Animação de Alte

**O** Centro de Animação reabriu no dia 18 de maio, com um forte compromisso com a implementação das orientações da Direção Geral de Saúde e pelo Ministério do Trabalho e da Segurança Social e principalmente com o bem-estar das nossas crianças. Os dias têm sido cheios de novidades, muita brincadeira e diversão.



## Toponímia

### Porquê dar-se um nome às nossas ruas?

Ao fim da Rua Nova da Igreja, começa a estrada dos Soidos. Esta via não só chega aos Soidos como se prolonga por várias outras localidades da nossa freguesia até se juntar com a que segue para o Alentejo. Logo no princípio desta estrada, à esquerda, há uma derivação que vai dar a um lugar chamado “Alfarrobeirão”, onde existem alguns moradores.

Embora um bocadinho fora do aglomerado da nossa aldeia, ele está inserido na povoação com uma pequena distância de alguns metros. Como fica numa altura (no serro do Castelo) dali se disfruta uma panorâmica que vale a pena ser apreciada.

Serro do Castelo, ainda hoje perdura esse nome pois consta que realmente existiu nesse monte uma fortaleza. Da torre desse castelo a amada do 1º senhorio de Alte, João Ribadeneyra, lhe vigiou a carreira, até a sua vista o alcançar, enquanto ele percorria toda a envolveria de Alte, montado no seu cavalo, que demoraria um dia desde o nascer ao pôr do sol. Todo esse vasto terreno seria seu, e foi, promessa feita por D. Afonso III a João Gomes Ribadeneyra, por este lhe ter salvo a vida, quando o rei, ao querer conquistar o castelo, caiu do cavalo.

Alfarrobeirão, em todo o seu redor há alfarrobeiras em abundância. A.M.

## Oferta formativa para 2020/2021

Oferta formativa da Escola Profissional de Alte para o próximo ano letivo.

### Cursos profissionais:

Técnico de Turismo; Técnico de Receção; Técnico/a de Indústrias Alimentares; Técnico/a Comercial; Técnico/a de Ação Educativa; Intérprete /Ator /Atriz.

### Cursos de Educação e Formação (CEF tipo 2 - duração de 2 anos):

Operador/a de Distribuição; Operador/a de Informática; Operador/a de Manutenção em Campos de Golfe - Golf Keeper; Empregado/a de Restaurante-Bar.

Mais informações em [www.epalte.pt](http://www.epalte.pt)

## Grupo Desportivo Serrano

O Grupo Desportivo Serrano aproveita este espaço no *Postigo* para transmitir um abraço “virtual” aos seus sócios, amigos e familiares e informa que em breve irá tomar as suas atividades ativas novamente.

### Fases da lua

Lua	Dia	Hora
○ Lua Cheia	3 agosto	16h59
☾ Quarto Minguante	11 agosto	17h45
● Lua Nova	19 agosto	03h42
☾ Quarto Crescente	25 agosto	18h58

## Festa em honra de Nossa Senhora da Assunção

Nos próximos dias 14 e 15 de agosto, realizar-se-á a tradicional festa em honra de Nossa Senhora da Assunção, padroeira da paróquia de Alte.

No dia 14, a partir das 19h00, far-se-á uma procissão em automóvel que levará a imagem de Nossa Senhora a vários locais da freguesia.

A Paróquia pede aos residentes dos locais por onde passará a imagem de Nossa Senhora que enfeitem as janelas e varandas com colchas coloridas.

No dia 15, pelas 21h30, celebrar-se-á a Santa Eucaristia, em missa campal, na Fonte Pequena.

## Proteção Civil informa

### Ondas de Calor

Aprenda a proteger-se.

#### Conselhos úteis

##### EM CASA

- De dia abra as janelas e feche as persianas para aumentar a circulação de ar.
- De noite abra as janelas para que a casa arrefeça.
- Se tiver o corpo muito quente tome um duche de água tépida, nunca de água fria.
- Fique pelo menos 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Ventile bem o seu quarto.
- Esteja atento às pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência. Ajude-as a protegerem-se do calor.

##### NA RUA

- Proteja a cabeça com um chapéu ou um lenço.
- Evite estar em pé durante muito tempo ao sol.
- Vá à praia só nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Use chapéu de abas largas, óculos escuros e protector solar.
- Evite a exposição directa ao sol especialmente entre as 11 e as 17 horas.
- As pessoas idosas e bebés não devem ir à praia em dias de muito calor.

#### Previna a desidratação

- Beba regularmente água ou sumos naturais, mesmo sem sede.
- Incentive os idosos a beberem mais 1 litro de água por dia do que é habitual.
- Não beba bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar.

Não faça desporto ou qualquer outra actividade física que exija muito esforço, em ambientes quentes.

PROTEÇÃO CIVIL  
Uma missão de todos para todos.

## FICHA TÉCNICA

Edição: Junta de Freguesia de Alte

Coordenação: Sónia Silva

Colaboradores: Junta de Freguesia de Alte, António Martins, Associação In Loco, Câmara Municipal de Loulé, Luís Coelho (Conqueiros), Centro de Animação de Alte, A.M., Escola Profissional de Alte e Grupo Desportivo Serrano.

Sede: Largo José Cavaco Vieira, nº 10 - 8100-012 ALTE

☎ 289 478 200 Fax 289 478 431

E-mail: [sonia.silva@cm-loule.pt](mailto:sonia.silva@cm-loule.pt) e [geral@jf-alte.pt](mailto:geral@jf-alte.pt)

Sítio na internet: [www.jf-alte.pt](http://www.jf-alte.pt)

Tiragem: 800 exemplares

