

Por Terras de Egas Moniz

Aldeia Gralheira-Serra Montemuro-Cinfães



A **Comissão de Juventude**, com a colaboração da Direção do SBN, vai promover dia **27 de setembro, sábado**, uma **visita guiada, a par e passo, "Por Terras de Egas Moniz"**, com um passeio pedestre circular e moderado de 7 kms. A proposta, desta feita, é para visitarmos a vertente Norte da Serra do Montemuro, concelho de Resende, com almoço na aldeia da Gralheira, concelho de Cinfães.

Este passeio, a par e passo, interpretativo, cultural e ambiental, de elevado interesse paisagístico, é orientado por um guia credenciado, local, **Albino Poças**, membro do **MCHER - Movimento Cívico de História, Etnografia e Regionalismos** e do **Centro Histórico "O Castelo"**, de Castro Daire.

PROGRAMA

- 07H30 - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto, com viagem pela A4, com destino à aldeia de Santa Maria de Cárquere, em Resende, com uma pequena paragem em Cinfães para o pequeno-almoço;
- 09H30 - Chegada a Santa Maria de Cárquere, em Resende;
- 09H45 - Visita à Igreja e Mosteiro. Pequeno passeio pelo bosque circundante, com a narrativa da lenda do milagre da cura da criança D. Afonso Henriques;
- 10H45 - Saída do autocarro para S. Cipriano;
- 11H15 - Visita à Casa da Torre da Lagariça, imortalizada por Eça de Queiroz na obra "A ilustre Casa de Ramires", integrada no **percurso pedestre circular e moderado de 7 kms**. Possibilidade para quem não se sinta em condições para percorrer este trajeto efetuar apenas a visita à propriedade;
- 13H15 - Partida de autocarro para a aldeia da Gralheira;
- 13H45 - Chegada à emblemática aldeia da Gralheira, já no concelho de Cinfães;
- 14H00 - Almoço no Restaurante Encosta do Moinho, na Gralheira. Com tanto fastio não nos restará qualquer apetite para o famoso **Cozido à Portuguesa**, confeccionado com o fumeiro local, neste restaurante;
- 16H00 - Pequeno passeio pelas ruas da aldeia da Gralheira e visita ao Penedo da Saúde, onde o famoso pneumologista António Pereira Ramalho, médico nascido no Concelho de Cinfães, que exerceu na cidade do Porto, curou dezenas de tuberculosos nesta aldeia serrana.
- 17H30 - Em hora a indicar regresso ao Porto.

Preço por pessoa, (autocarro, almoço e seguro): - Associados/Familiares 35,00 € - Acompanhantes ... 37,50 €
 - Crianças 0 aos 4 anos Grátis dos 5 aos 10 anos 15,00 €

(*) Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS.

Esta iniciativa **realiza-se com um mínimo de 35 e um máximo de 55 pessoas**. As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do S.B.N. (Rua Cândido dos Reis, 130, 2º, 4050 – 151 Porto) **até 12 de setembro de 2025**. Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do tel. 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

Nota: Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até ao dia 17 de setembro**, inclusive.

Visite <http://www.sbn.pt>
<http://www.samsnorte.pt>

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as **INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO**

v.s.f.f.
 Saudações Sindicais
 A DIREÇÃO



Por Terras de Egas Moniz

Aldeia Gralheira-Serra Montemuro-Cinfães - 27/9/2025

Inscrição Nº _____

Nome do Associado(a) _____

Associado Nº _____

Telemóvel _____ E-mail _____

Ativo Reformado

Nome completo _____

Familiar Acompanhante

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Nome completo _____

Familiar Acompanhante

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Data ____/____/____

Assinatura _____

PARTICIPANTES

Por Terras de Egas Moniz

Aldeia Gralheira-Serra Montemuro-Cinfães

A proposta, desta feita, é para visitarmos a vertente Norte da Serra do Montemuro, concelho de Resende, com almoço na aldeia da Gralheira, concelho de Cinfães.

Vamos aliar a contemplação da beleza paisagística, à visita do património edificado que remonta à fundação da nacionalidade, com a suas lendas e a sua história.

Terras de Egas Moniz, o aio do nosso primeiro rei, onde as lendas e a realidade se enleiam.

À sombra dos carvalhos contaremos estórias, viveremos tempos passados.

As visitas matinais vão-se centrar na Igreja e Mosteiro de Santa Maria de Cárquere e à Casa da Torre da Lagariça, palco da “Ilustre Casa de Ramires” de Eça de Queiroz, com um percurso pedestre integrado nesta última visita.

À tarde, depois de almoço, passeio pelas ruas da aldeia da Gralheira, no concelho de Cinfães.

O que visitaremos:

A Igreja românica (Séc,XII), mas com misturas de outros estilos, e o Mosteiro de Santa Maria de Cárquere, em Cárquere, Resende, cruza a fundação da nacionalidade. Aqui, reza a lenda, o menino nascido enfermo, recuperou, uma noite, miraculosamente e se tornou, mais tarde, o corpulento homem e guerreiro que combateu os Mouros e fundou o Reino de Portugal. Será que a lenda é lenda, ou poderá ser mais que isso?!...

A Casa da Torre da Lagariça; a sua Torre militar data do Séc.XII, sita em S. Cipriano, Resende, pertenceu à nobre família dos Pinto até 1610, data em que passou para a família Cochofel. Muitas são as estórias ligadas à Torre e à Casa, tendo sido imortalizadas pela obra de Eça de Queiroz, “A Ilustre Casa de Ramires”. Será que D. Gonçalo Ramires, o destemido guerreiro, nos acompanhará?

A vista à Torre, Casa e propriedade estarão integradas na nossa caminhada, por gentileza da família Cochofel.

Aldeia da Gralheira, concelho de Cinfães, será, depois de almoço, a última visita do dia, com pequeno passeio pelas suas ruas, também ela constante em mais uma obra Queiroziana, “O crime do Padre Amaro”.

Aldeia da Gralheira

Gralheira é uma povoação portuguesa do Município de Cinfães, no Distrito de Viseu, situada em plena serra de Montemuro, que foi sede da extinta Freguesia de Gralheira freguesia que tinha 10,19 km² de área e 165 habitantes (2011), e, por isso, uma densidade populacional de 16,2 hab/km².

A Freguesia de Gralheira foi extinta em 2013, no âmbito de uma reforma administrativa nacional, tendo sido agregada às freguesias de Alhões, Bustelo e Ramires, para formar uma nova freguesia denominada União das Freguesias de Alhões, Bustelo, Gralheira e Ramires da qual é a sede.

Começou por se chamar Agralheira, integrou o antigo concelho de Ferreiros de Tendais até à extinção deste em 1855, tendo passado a fazer parte do concelho (atual município) de Cinfães a partir dessa data.

Altitude

A elevada altitude de Gralheira (1103 m) torna-a uma das aldeias de maior altitude de Portugal, a par de Pitões das Júnias na Distrito de Vila Real. Esta cota é superada na aldeia de Sendim, situada no Município de Montalegre, que atinge uma altitude de 1155 m; seguem-se Pitões das Júnias (alt. 1140 m), Gralheira (alt 1130 m) e Panchorra (alt 1120 m). Sendo assim a Gralheira no município de Cinfães é a terceira aldeia mais alta de Portugal e a mais alta no distrito de Viseu.

Gastronomia local – Os pratos tradicionais da Gralheira são o cabrito assado, a posta de carne arouquesa e o mais famoso de todos, o cozido à portuguesa.

INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de **NIB 0033 0000 0388 0164 34039**, e ainda o envio de **confirmação de pagamento para o e-mail sag@sbn.pt**.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climatéricas não permitirem podendo sofrer alterações ou ser adiada, por outros motivos alheios à nossa vontade.

Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail, pelo que, todos os inscritos deverão manter-se contactáveis nos dias que antecedem a iniciativa.

Nota: O programa, os serviços e os horários indicados na presente circular poderão sofrer modificações ou alterações, bem como serem ajustados sempre que se justifique do ponto de vista da organização do SBN.