

**Sá** dista treze quilómetros da sede do concelho. Confronta com Valadares, a norte e poente, Penso (Melgaço), a nascente, e Badim, a sul. São seus lugares principais: Sá, Mato, Vila Franca, Albergaria, Eiras dos Mouros e Vilarinho. É uma terra antiga e com um passado rico, de que se orgulha. Em 916 existia já a vila romana de Sala.

No reinado de D. Dinis formava, com a freguesia de Valadares (a cujo concelho pertenceu até à extinção deste), uma honra de D. Mendo Afonso, vicemordomo da comarca. Aqui nasceu Diogo Cão, descobridor de Angola e do Congo e levantador do notável padrão nas bocas do rio Zaire, filho de Pedro Cão e de uma senhora da Casa da Nóbrega, do concelho de Ponte da Barca.

Descobriu o reino de Bruguela, Angola e Congo colocando o seu último padrão na Serra Parda a 21.º austrais. A igreja paroquial, construída no século XII, é um belo exemplar do estilo românico.