

# TEIXEIRA

AGOSTO 2020  
BOLETIM INFORMATIVO Nº117 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO  
**AMIGOS**  
DA **TEIXEIRA**  
AAT - FUNDADA EM 1971

**#DISTÂNCIASOCIAL**  
**#USOMÁSCARADEPROTEÇÃO**  
**#PROTEJA-SEASIEAOSOUTROSSEJARESPONSÁVEL**

#### PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Associação Amigos da Teixeira  
238 661 058 | 964 184 739  
associacao.amigos.teixeira@gmail.com  
www.amigosdateixeira.pt

#### DIREÇÃO

Artur de Figueiredo

#### COLABORADORES (DESTA EDIÇÃO)

Anabela Brito  
Carlos Lima  
Carolina Pinto  
Inês Brito Figueiredo  
Isabel Pedroso  
Lucilia Santos

#### FOTOGRAFIA

Capa e Contracapa  
Artur de Figueiredo  
NO INTERIOR  
Internet

#### APOIO INFORMÁTICO

Fernando Silva Figueiredo

#### TIRAGEM

310 exemplares

#### PERIODICIDADE

Trimestral

#### IMPRESSÃO E PAGINAÇÃO

IMAGEM MULTIMEDIA  
Produção de Imagem  
Rua Dr. Gaspar Rebelo, 13  
6270-436 Seia

Os colaboradores desta publicação são livres de utilizar ou não as regras constantes do Acordo Ortográfico em vigor.



## editorial

*O bom senso é a coisa do mundo mais bem distribuída: todos pensamos tê-lo em tal medida que até os mais difíceis de contentar nas outras coisas não costumam desejar mais bom senso do que aquele que têm.*

*René Descartes (1596 – 1650)*

Caros Associados,

Espero, em primeiro lugar, que se encontrem bem assim como a restante família, neste difícil e exigente período das nossas vidas, causado pela Pandemia COVID-19.

Na assembleia geral de Março último, que contou como habitualmente com a presença de muitos associados, foram apresentadas e aprovadas por unanimidade as contas relativas ao exercício de 2019.

O trabalho de reorganização e reestruturação levado a cabo pela direção da AAT nos últimos anos, permitiu não só um crescimento significativo dos rendimentos, mas também uma efetiva redução de custos, fruto de um cuidado planeamento e gestão dos mesmos. Como o Dr. Figueiredo Pratas salientou, a evolução dos indicadores económicos e de gestão, refletem um elevado grau de sustentabilidade e confiança no futuro, para uma entidade sem fins lucrativos com a nossa dimensão.

Apesar da situação adversa que vivemos atualmente, continuaremos a seguir uma estratégia de prudência, avaliando detalhadamente todas decisões, de forma a atenuar e minorar o impacto da Pandemia, protegendo assim as atividades e o património da AAT.

Em pleno período de desconfinamento, este verão será naturalmente diferente dos anos anteriores. Por decisão da Direção e cumprindo as regras, restrições e recomendações decretadas pelas autoridades competentes, nomeadamente Direção Geral de Saúde, Governo Português e Autoridades de Proteção e Segurança, entendemos que o período de funcionamento da AAT deve ser reduzido e a lotação do salão e esplanada limitada, respeitando o distanciamento social. O uso de máscara de proteção será obrigatório nas instalações da AAT e a piscina estará encerrada.

Foi, como devem calcular, um conjunto de decisões difíceis para todos nós, mas a proteção dos Teixeirenses residentes, que são um grupo de risco, dos associados que nos visitam e dos nossos colaboradores, para nós de suma importância, foram fatores determinantes.

O caminho a percorrer é ainda longo. Recomendamos por isso que cumpram as indicações da Direção Geral de Saúde e demais autoridades competentes, respeitando o distanciamento social e estejam atentos a quaisquer sintomas COVID-19, que devem ser imediatamente comunicados à linha Saúde 24 (808 24 24 24).

Juntos, com determinação, responsabilidade e bom senso, ultrapassaremos esta fase difícil.

Um forte e sentido abraço solidário para todos.

**Carlos Figueiredo**  
*Presidente da Associação Amigos da Teixeira*

# notícias gerais da Teixeira e da AAT



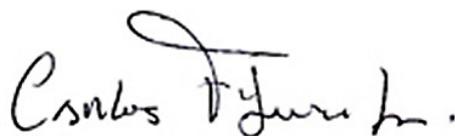
Rua Nossa Senhora da Conceição, 5, 6285-051 TEIXEIRA-SEI – PORTUGAL  
Telf.: 238 661 058 | NIF: 502 499 427 E-mail:  
associacao.amigos.teixeira@gmail.com <http://www.amigosdateixeira.pt/>

## Comunicado da Direção da AAT

### Assembleia Geral Agosto 2020

Na sequência da pandemia COVID-19, do Plano de Desconfinamento em vigor decretado pelo Governo Português e das restrições impostas pela Direção Geral de Saúde, decidiu a direção da AAT proceder ao cancelamento da Assembleia Geral de Agosto 2020.

Em complemento às medidas de prevenção COVID-19, já em vigor na AAT, esta resolução tem como objetivo de prevenir, proteger e evitar o contágio e a proliferação do Corona Vírus.

  
A DIRECÇÃO

Associação Amigos da Teixeira, 25 de Junho de 2020

## DONATIVOS

---

Anónimo	6,00 €
Anónimo	2,00 €
António Reis Santos	100,00 €
Mário de Figueiredo (Quinta)	12,00 €
Anunciação Jesus Reis	20,00 €
Carlos Manuel Brito Pereira	3,00 €



## NASCIMENTOS

---

### MARIA RITA DANTAS CAROLA

Nasceu a 24 de abril de 2020

Filha dos associados:

Hugo Alexandre dos Santos Carola

Ana Rita Dantas Ferreira

A Direção da AAT, endereça as maiores felicidades aos pais.



## ÓBITOS

---

A Associação ficou mais pobre com a perda dos seguintes sócios:

Faleceu no dia 28 de abril de 2020, o associado **Manuel Cristóvão Reis** (Café Pacato)

Faleceu no dia 19 de junho de 2020, o associado **Joaquim José Santos** (Frádigas)

Faleceu no dia 11 de julho de 2020, a associada **Aida de Jesus Matos Neves**

A Direção da Associação, em nome de todos os sócios, apresenta as mais sentidas condolências às famílias enlutadas.

**No dia 15 de Agosto, como é habitual realiza-se missa pelos sócios falecidos**





# Espaço da Escrita

*Olhó co(n)vi..te!!!*

---

**E**screvo em tempo de recolhimento. É absurdo o tempo disponível que há muito não tinha. Tempo para não fazer nada. Não consigo. Penso. Imagino. Sobrevivo. Deposito no papel ideias e pensamentos. Desenho cenários e observo o que me rodeia e as bombas de informação, que ao segundo, moldam o que alguém quer que eu saiba. Sempre ouvi dizer que o que é demais é mau. Assim sendo, e respeitando o esforço de muitos, vivemos tempos de mudança forçada. Saberemos gerir o presente? Não sei. O próprio ser humano terá que alterar o seu código genético para avançar.

A História ajuda. No passado o conclave geográfico de que a Teixeira faz parte, pouco sofreu com a peste dita negra, que levou um terço da Europa, passou quase incólume nas guerras peninsulares, não deu conta da passagem das tropas de Napoleão (algo que os vizinhos de Oliveira do Hospital e Covilhã não podem dizer), além das vagas sucessivas de doenças ao longo dos últimos 500 anos, que pouco afectou estas terras. Prosperou.

Hoje não parece ser diferente. Mais uma vez é nas cidades e nos

centros populacionais maiores que as “pragas” encontram condições favoráveis à sua rápida proliferação. Se no passado era a pouca mobilidade que evitava o espalhar das doenças (sobretudo contagiosas), hoje é esse mesmo isolamento, das poucas que por lá estão, que lhes garante alguma defesa. A falta de gente nas aldeias, contribui em grande medida para que estejam mais protegidas. O nosso interior quase selvagem em algumas áreas, de novo, como há séculos atrás, apenas e só fica realmente exposto, se a ameaça chegar pelo ar que respiram.

Mesmo assim, quando nos comparamos com muitos locais, regiões ou países, e sobretudo pela assistência médica e hospitalar que temos, penso que estamos, por agora, no primeiro terço dos países com menos problemas. Claro que a dimensão, o clima e por enquanto alguma disciplina, têm sido decisivos para estes números. Veremos o que o futuro nos reserva.

Se conseguirmos manter estes valores, certamente conseguiremos recuperar mais rápido o turismo, pela segurança, pelo preço, pelo que podemos oferecer e ainda porque ou-

**CONVITE**  
à **REFLEXÃO**



tros concorrentes estarão bem pior como destino. Devemos explorar esta vantagem competitiva, mais ainda no dito interior “mais selvagem” e isolado. É um bem que temos, é seguro e sobretudo saudável.

Apenas temos que reflectir na possibilidade de estes viajantes turísticos trazerem na bagagem o tal indesejado. É um risco que temos que correr. Fazemos fé que venham “limpinhos”!

Carlos Lima  
Escrito em 01.05.2020

## ASSOCIATIVISMO



O conceito de associativismo está ligado desde sempre a organizações compostas por cidadãos com o objectivo de responder a desafios, necessidades e/ou dificuldades nos mais variados âmbitos: social, cultural, político, etc.. Cada associação tem a sua própria identidade, marcada pelos princípios da solidariedade e cooperação, com o fim de contribuir para o bem comum.

Em Portugal existem cerca de 65490 registos de Associações. Umhas mais activas, outras menos. Estas organizações existem em áreas variadas, como sejam: a educação, a saúde, a vertente ocupacional, a beneficência, ou outras. Estão inscritas como irmandades, confrarias, cooperativas, instituições, associações de trabalhadores, instituições religiosas, etc..

No nosso país, só a partir de 25 de Abril de 1974 se começaram a formar e registar a maioria das associações, sobretudo para que se conseguissem alguns apoios através de subsídios por parte de outras organizações públicas e privadas: autarquias, empresas, doações de beneméritos, etc.

Muitas das Associações hoje registadas, sobrevivem apenas com as quotas dos sócios. São talvez mais “informais” mas funcionam lindamente, com muitas actividades promovidas ao longo do ano e com um único foco: Servir a Comunidade.

Nos tempos dos nossos antepassados: avós, bisavós e outros, sem se aperceberem, já praticavam com fre-

quência o associativismo.

Ainda não se falava neste conceito moderno, e já havia um grupo de pessoas, numa Comunidade, que mantinham uma relação de interajuda baseada na fraternidade e partilha, em todos os trabalhos.

Nas nossas aldeias era costume haver um pastor por dia, que guardava os rebanhos de toda a população existente na aldeia, ajudavam nos trabalhos agrícolas, desde a preparação dos terrenos para o cultivo dos produtos alimentares, a apanha desses géneros, as debulhas, a apanha da azeitona, as vindimas, os medronhos, a matança dos porcos, os enchidos (ainda hoje tão apreciados), nas festas da Igreja e até na organização dos casamentos. Aos serões juntavam-se, cantavam, contavam anedotas, lengalengas, liam e aproveitavam para fazer fitas dos trapos velhos (que serviam para fazer passadeiras e mantas para secarem o milho e até para porem nas camas nos Invernos mais frios e rigorosos). Cultivava-se uma amizade e relação de partilha absolutamente extraordinárias.

Aos Domingos vestiam os melhores fatos, e depois da Missa, organizavam bailaricos e jogos para cada época do ano.

Naquele tempo, na província quase todas as pessoas tinham um cantinho para morar e um terreno pequeno ou grande, onde cultivavam o essencial e criavam animais dos quais tiravam proveito. As pessoas emprestavam as broas até cozerem o

pão, davam os produtos que tinham a mais aos que não tinham. No tempo das matanças dos porcos era costume darem sempre um bocadinho de carne e uma morcela àqueles que não criavam o porco ou lhe morria com alguma doença. Um espírito de entrega e partilha extraordinários!

Já os que viviam nas cidades por vezes tinham mais dificuldades do que aqueles que moravam na província. Os ordenados eram muito pequenos, tinham de pagar a renda da casa (muitas vezes o ordenado não chegava!), tinham de arranjar outros trabalhos para superar as despesas e viviam “isolados” na Cidade, sem uma comunhão de Vida, sem viverem o Associativismo verdadeiro!

No associativismo dos nossos antepassados, existiu sempre amor e amizade entre as pessoas. Existiu uma Missão concreta e definida: trabalhar por uma causa justa e útil que sirva a Comunidade. Foi nesta base que também surgiu a Associação dos Amigos da Teixeira.

E a AAT é por isso hoje um grande exemplo de Associativismo. Desde logo, pela generosidade de todos e de cada um daqueles que colaboraram para construir a grande obra que é hoje! As actividades de que vamos sabendo que estão a desenvolver, elevam o pequeno lugar da Teixeira de Cima a um pequeno povo a unir-se e a servir pelo bem comum, esta pequena Comunidade. Parabéns!

Isabel Pedroso

## NOTAS - VISTA BELA

---

Chegámos ao final deste ensaio Monográfico. Esta parte final mostra como a Teixeira de Cima se tornou freguesia e como conseguiu construir a sua própria igreja e consequentemente a sua paróquia.

São cópias de documentos com cerca de duzentos anos, por isso um pouco difíceis, mas, quem tiver paciência, vai ficar a conhecer a origem desta freguesia.

### NOTAS

Cópia da suplica que a sua Majestade fizeram os moradores do Lugar das Teixeiras de Cima, termo de Alvôco da Serra e do Alvará Régio que adito respeito se expediu pelo Tribunal da Mesa da Consciência e Ordens.

Dizem os Moradores do Lugar das Teixeiras de Sima termo de Alvôco, Comarca da Guarda, da Comenda da Villa de Loriga, e Freguesia da Villa de Vide que achando-se eles distantes da sua Igreja Matriz Vide, na Longitude de duas Legoa cercadas de três povos em roda, meia Legoa em distância ao seu Teixeiras, necessitam serem separados da sua sobredita Igreja Matriz Vide como composta está de dezasseis Povos e muitas quintas dispersas, por entre serras e brenhas de muito máos caminhos fragosos e Ribeiras e Regatos e pontes levadiças pelas grandes cheias dos invernos e muitas neves visto que eles padessem grandes trabalhos com perigo da sua saúde e vida, muitas faltas de sacramentos aos Infermos falessendo sem elles por causa da dita distancia de duas Legoa e mais caminhos fragosos por Serras Nevadas e muito frias e também de duas Ribeiras invadiaveis de Pontes levadissas no tempo do inverno. Pede a razão e a Caridade por serviço de Deus que V. Magestade lhes dê a Licença por Provisão, para que sejam separados estes Povos de que assim se faz menção e por-se-lhes hum Capellão ou Cura passando naquele seu Povo Teixeiras por ficar no centro e meio dos outros circunvizinhos Balocas Teixeira de Baixo e Trigais fazendo todas estas numero de sessenta e tantos fogos, para cujo Paroco ou Capellão pedem a cõngrua de sessenta mil reis, vinte alqueires de Milho grosso ou Centeio e vinte almudes de vinho cosido, douse arates de cera de vellas brancas, para as Missas conventuais quatro alqueires de Azeite e quatro de trigo, tudo pago pelos Dizimos da Comenda de Loriga. Isto pedem pelo Divino Amôr de

Deus para que haja um Paroco que ali queira viver entre elles para que lhes administre os sacramentos em tempo e lhes ensine a santa Doutrina tão necessária áquelles povos muito rústicos e ignorantes e por esta razão pede a Vossa Magestade lhes conceda a Graça pedida e juntamente os paramentos sacerdotais da obrigação a que são digo a que são obrigados os comendadores também o adjutório da feitoria da Capella mais das suas Igrejas a que são obrigados por costume e receber mercê.

..\*

ALVARÁ

D. João por graça de Deus, Rei do Reino unido de Portugal Brazil e Algarves de Aquem e d' Alem Mar em Africa, Senhor da Guiné etc. como Governador e Perpetuo Administrador que sou do Mestrado da Cavalaria e Ordem do nosso Senhor Jesus Cristo, Mando a vòs Provedor da Comarca da Guarda lhe informes pelo meu Tribunal da Mesa da Consciencia e Ordens sob o conteúdo da petição dos moradores do lugar das Teixeiras de Sima copiada nas costas desta declarando nelle o vosso parecer sobre o dito requerimento ouvindo por escripto o Paroco respectivo e juntando os capítulos de visita do Reverendo ordinário que houver a este respeito. El-Rei nosso Senhor o mandou pelos Deputados do referido Tribunal e do seu Conselho João António Teixeira de Bragança e Joaquim Manoel Garcia de Castro Barbosa, António Maria Dias a fez em Lisboa aos honze de Dezembro de 1823, José Joaquim a fez escrever. Desembargadores João António Teixeira de Bragança = Joaquim Manoel Garcia de Cartro Barbosa. Por despacho da Mesa da Consciencia e Ordens de 20 de Novembro de 1823 registada a folhas 108 v. do Liv.15. Nota da = Cumpra-se e seja apensada Ordens Oliveira. E não se continha mais em a dita suplica Regia o alvará e despacho

de cumpra-se de que o referido que eu António Torres Pacheco Escrivão da Provedoria da Comarca da Guarda aqui fiz copiar bem fielmente e na verdade da própria a que me reporto em meu poder e Cartório e esta conferi e concertei com outro oficial de Justiça comigo abaixo assinado que achamos estar conforme o original. Que me assino de meu sinal somente de que uso Villa de Santa Marinha em vinte e um de outubro de mil oito centos e vinte e quatro e eu António de Torres Pacheco escrevão subescrevi conferi e assinei António de Torres Pacheco.

Conferida foi por mim

António de Torres Pacheco.

Cópia do Alvará d'estabelecimento da Freguesia da Teixeira e da Congrua do Cura da mesma Freguesia.

Eu El-Rei, como Governador e Perpetuo Adeministrador, que sou do Mestrado, Cavalaria e Ordem de Nosso Senhor Jesus Christo. Faço saber que os moradores do lugar da Teixeira de Sima, termo de Alvôco da Serra, na Comarca da Guarda, Bispado de Coimbra, me representarão que elles distavão da Igreja Matriz de Vide de que heram fregueses, mais de duas legoas de caminhos escabrosos, os quais no tempo dos invernos se tornavam intransitáveis pelas muitas neves, e serem cortados por ribeiras, que na dita estação se convertiam em caudalosos rios, do que lhes resultava o maior incomodo, e até risco de vida, quando nos dias santos e de perceito tinham de hir à Matriz assestir aos Officios Divinos, sendo-lhes no tempo de inverno necessário gastar todo o dia, em hida, estada e volta para suas casas, motivos estes porque muitos deixavam de cumprir com os preceitos da Igreja, vivendo na maior ignorância e relativamente às doutrinas e preceitos da Nossa Santa Relligião, e até morrendo alguns sem os socorros espirituais nos últimos momentos da vida, acontecendo o mesmo às três Povoações que os cercão, denominadas da Teixeira de Baixo, Ballocas e Trigais, os quais estavam em igoais distancias da Matriz; que para se evitarem pois estes tão graves inconvenientes, Me suplicaram lhes fizesse a Graça de os desanexar da Igreja Matriz de Vide, e criar de novo, no lugar dos Suplicantes hum Cura com Congrua paga pela Comenda de Santa Maria da Villa de Luriga da Ordem de Christo a qual recebe dos suplicantes avultados Dizimos: O que visto informações que procederão do Reverendo Ordinário respectivo do Provedor da sobredita Comarca da Guarda, sendo ouvido o Parocho da Matriz da, e o Cura Erada a quem pertence o lugar de Trigais, e respostas que deram o Procurador Geral das Ordens e Conselheiro Procurador da Real Fazenda, que tudo me foi presente em consulta do meu Tribunal da Mesa da Consciencia, e Ordem Hei por bem e me praz fazer Mercê aos Suplicantes Moradores do Lugar das Teixeiras de Sima, assim como aos das três Povoações circunvizinhas de Teixeira de Baixo, Ballocas e Trigais de os desanexar da Igreja Matriz de Vide, e de criar no lugar das Teixeiras de Sima hum Cura, com a Congrua anual de trinta mil reis em dinheiro, dois moios de milho, Quatro alqueires de azeite: Dose almudes de vinho: Dois alqueires de Trigo, para hóstias: e dose arrates de cera branca, paga pelo rendimento da Comenda de Santa Maria da Villa de Luriga, o qual Cura será da minha real Apresentação, pelo referido

meu Tribunal, e o que por mim foi apresentado começará a vencer a dita Congrua, desde o dia em principiar a servir requerendo primeiro assentamento na conformidade das minhas reais ordens, e hei outro sim por bem que os moradores desta nova Parochia sejam brigados pelos meios legais e edificar o Templo no lugar da Teixeira de Sima, que lhes deve servir de Freguezia, todo à sua custa com a Capella Mór, paramentando também eles a Igreja de tudo o que lhe for preciso, de modo que a comenda para nada concorra senão para o que de futuro se fizer necessário aquelles reparos que são da obrigação das Comenda: e este Alvará se cumprirá sendo passado pella Chancellaria da Ordem, e será registado nos livros das Igrejas da Vide, Erada, e no Tombo da Comenda, para a todo o tempo ficar constando.

Lisboa, nove de Agosto de 1824 – O Rey

Alvará porque Vossa Magestade há por bem fazer mercê aos moradores da Teixeira de Sima, assim como aos de Baixo, Ballocas, Trigais no Bispado de Coimbra, de os desanexar da Matriz da Vide e criar-lhes hum novo Cura com Congrua paga pela Comenda de Santa Maria de Luriga da Ordem de Christo fazendo eles o Templo á sua custa: Bem como paramentando o que for necessario como o assima se declara – Para Vossa Magestade ver – Pela resolução de trez de Outubro de mil oitocentos e sete em consulta da Mesa da Consciencia e Ordens de treze Julho do dito ano e despacho da mesma Mesa de nove de Junho de mil oito centos e vinte e oito – Luis José de Moraes Carvalho – Carlos Honorio de Gouvêa Durão – Luis Martins Basto a fez escrever – Pagou oito mil reis de sello.

Lisboa vinte e seis de Fevereiro de 1829 – Número sinco – Fonseca – Registado a folhas cento e quarenta e cinco do Livro Vinte e Quatro. Pagou de registo seiscentos reis – António Gomes Ribeiro – Pagou de Direitos quatro mil e quinhentos reis e aos officiais dois mil e quarenta reis. Lisboa doze de Maio de mil e oito centos e quarenta e nove, digo de vinte e nove – Aires Mascarenhas Valdez – Fica registado no Liv. Nono respectivo da Chancellaria da Ordem de Christo. Lisboa treze de Maio de mil oito centos e vinte e nove – Valdez – Bernardo José Lopes Pato o fez. Pagou aos officiais da Secretaria mil e duzentos. Não se continha mais em o dito Alvará que eu escrevão aqui copiei bem fielmente do próprio a que me reporto em poder do Padre Cura actual Manoel de Brito Serra da Teixeira de Cima, a quem o entreguei, com o qual esta vai conferida e concertada com o Juiz do Tombo abaixo assinados. Luriga vinte e sete de Setembro de mil oito centos e trinta e um – Pedro Caetano de Oliveira escrevão a escrevi, conferi, concertei e assignei.....

Pedro Caetano de Oliveira Escrivão a escrevi conferida e concertada por mim João Ferreira da Silva e comigo Escrivão Pedro Caetano de Oliveira.....

Alvara da fabrica da Igreja da Teixeira de Cima:

Eu El Rey, como Governador e Perpetuo Adeministrador que sou do Mestrado, Cavallaria, e Ordem de Nosso Senhor Jezuz Christo, Faço saber, que tendo por Alvará da data desta feito Mercê aos moradores da Teixeira de Sima, termo de Alvôco da Serra, na Comarca da Guar-

da, Bispado de Coimbra; assim como aos Povos circunvizinhos de Teixeira de Baixo, Balocas e Trigais de se desanexarem da Matriz de Vide criando-lhes um Cura, com Congrua paga pela Comenda de Santa Maria de Loriga da Ordem de Christo, sendo eles obrigados a construírem a Igreja, digo à sua custa o Templo que lhes deve servir de Freguesia bem como a paramenta-lo de tudo, que for necessário: Hey por bem estabelecer para a nova Igreja, que se hade irigir no lugar da Teixeira de Sima a Fabrica de três mil reis, cada anno paga pelo rendimento da dita Comenda de Santa Maria de Loriga, que será entregue ao Fabricheiro legitimamente nomeado e este se cumprirá sendo passado pela Chancelaria da Ordem, lavrando-se o competente assentamento e registando nos livros da Igreja, e do Tombo da Comenda. Lisboa nove de Agosto de 1828 – Rey – Alvará porque V. Magestade ha por bem estabelecer a fabrica de trez mil reis anualmente para a nova Parochia que se hade irigir no lugar de Teixeiras de Cima, desanexada da matriz no Bispado de Coimbra, a qual será paga pello rendimento da Comenda de Santa Maria de Loriga da Ordem de Christo: como assim se declara – Para V. Magestade ver – Pela rezulução de trez de Outubro de 1827, em consulta da Meza da Consciencia e Ordens de treze de Julho do mesmo anno – Luis Jose de Moraes Carvalho – Carlos Honorio de Gouvear Durão – Luis Martins Bastos a fez escrever – Bernardo José Lopes Patto o fez – Pagou aos Officiaes da Secretaria mil e duzentos reis de sello – Pagou quatro mil reis de sello. Lisboa desanove de Agosto de mil oito centos e vinte e oito – Numero vinte – Fonseca – Registado a folhas noventa e nove do livro vinte e quatro. Pagou de registo seiscentos reis – António Gomes Ribeiro – Pagou de Direitos cento e sincoenta reis e aos officiais trezentos e sessenta reis. Lisboa dez de Fevereiro de mil oito centos e vinte e nove – Ayres Mascarenhas Valdez – Fica registado no livro nono respectivo da Chancellaria da Ordem de Christo. Lisboa doze de Fevereiro de mil e oito centos e vinte e nove – Valdez – Baixou da Real Assignatura em dezacete do corrente mês e a anno. Secretaria da Ordem de Christo em 19 de Janeiro de mil oito centos e vinte e nove – Bastos – Não se continha mais em o dito Alvará, que eu Escrivão aqui copiei bem e fielmente na verdade do próprio a que me reporto em poder do ditto Cura da Teixeira de Sima, a quem o tornei a entregar, de que dou fé, com o qual esta vai conferida, concertada por mim, e outro official de Justiça abaixo assignados que achamos estar conforme digo sic por mim e o Juiz do Tombo que achamos estar conforme.

Luriga vinte e sete de Setembro de mil oito centos e trinta e hum.

Pedro Caetano de Oliveira Escrivão o escrevi, conferi concertei e assignei.

Pedro Caetano de Oliveira – Conferido e concertado por mim João Ferreira da Silva – E comigo Escrevam Pedro de Oliveira.

Acta da sessão extraordinária da junta de freguesia de Vide, realizada em 27 de Setembro de 1941.

Aos vinte e sete dias do mês de Setembro do ano de mil novecentos e quarenta e um, na sede da junta de freguesia de Vide, pelas treze horas compareceu Carlos Abranches Nobre, Presidente da referida junta

de freguesia e os vogais José de Brito Júnior e António Augusto Marques e comigo António Augusto Marques, vogal secretário da junta reuniu-se esta sessão extraordinária. O senhor presidente abriu a sessão e disse que, como consta da respectiva convocação esta reunião era para se resolver sobre o requerimento de António Cristóvão Pereira, casado, proprietário, residente na Teixeira, no qual se pede que esta junta delibere: Primeiro se a criação da nova freguesia da Teixeira, que se pretende levar a efeito desanexando da freguesia de Vide o respectivo território e população, priva a referida freguesia de Vide dos recursos indispensáveis à sua manutenção; - Segundo se economicamente e administrativamente é justificável e necessária a criação da nova freguesia da Teixeira; - Terceiro se a nova Freguesia da Teixeira ficará a dispor de receitas ordinárias suficientes para ocorrer aos seus encargos – Quarto se existem na área da pretendida circunscrição pessoas aptas ao desempenho das funções administrativas, em número bastante para assegurar a renovação da junta de freguesia. O Senhor Presidente imitiu a opinião de que a criação da nova freguesia da Teixeira em nada vem prejudicar a junta da freguesia da Vide, em seu entender, pondo em seguida a votação cada um dos quatro pontos ou factos constantes do requerimento referido, votação a que se procedeu legalmente nos termos dos artigos 3470 e 3480 do Código Administrativo aprovado pelo decreto n.º 31.905 de 31 de Dezembro de 1940. Obteve-se o seguinte resultado: Quanto ao primeiro facto foi deliberado por unanimidade que a criação da nova freguesia da Teixeira nos termos constantes do requerimento apresentado por António Cristóvão Pereira, já referido, não priva a freguesia de Vide dos recursos indispensáveis à sua manutenção; Quanto ao segundo facto foi deliberado por unanimidade que é justificável e necessária aos povos da nova freguesia da Teixeira a criação dessa nova circunscrição administrativa;dm Quanto ao 3º facto foi igualmente deliberado por unanimidade que de facto as receitas ordinárias de que a nova freguesia da Teixeira ficará a dispor são o suficiente para ocorrer aos seus encargos; Quanto ao quarto e último facto foi deliberado ainda por unanimidade, reconhecer e declarar que na área da nova freguesia da Teixeira, existem pessoas aptas ao desempenho das funções administrativas, em número bastante para assegurar a renovação da respectiva junta de freguesia. Não havendo mais outros assuntos a tratar e sendo quinze horas, o presidente encerrou a sessão da qual para que conste se lavrou a presente acta que todos vão assinar depois de simultaneamente lhes ser lida por mim António Augusto Marques vogal secretário que a escrevi e também assino. O Presidente Carlos Abranches Nobre, e os vogais José de Brito Júnior e António Augusto Marques.

# Espaço Saúde

## Doenças da Tireoide

A tireoide é uma glândula endócrina, em forma de borboleta, situada na base do pescoço, cujas hormonas são compostas por iodo. Tem como principal função produzir, armazenar e libertar as hormonas T3 (triiodotironina) e T4 (tiroxina), responsáveis pelo controlo do organismo. Esse processo permite ajustar a velocidade do metabolismo celular, regular a temperatura corporal, o funcionamento dos intestinos, a frequência cardíaca e a tensão arterial, o funcionamento muscular e cerebral, o controlo do peso, os estados de humor, entre outras funções. A sua atividade é regulada por glândulas localizadas no cérebro que detetam os níveis sanguíneos destas hormonas e assim estimulam-na a segregar mais ou menos consoante a necessidade do organismo.

Quando a tireoide é afetada, existe a libertação em excesso ou defeito destas hormonas e consequentemente surgem algumas patologias, sendo as principais a presença de nódulos, o hipertireoidismo (produção excessiva de hormonas) e o hipotireoidismo (produção insuficiente de hormonas), que serão abordadas mais à frente.

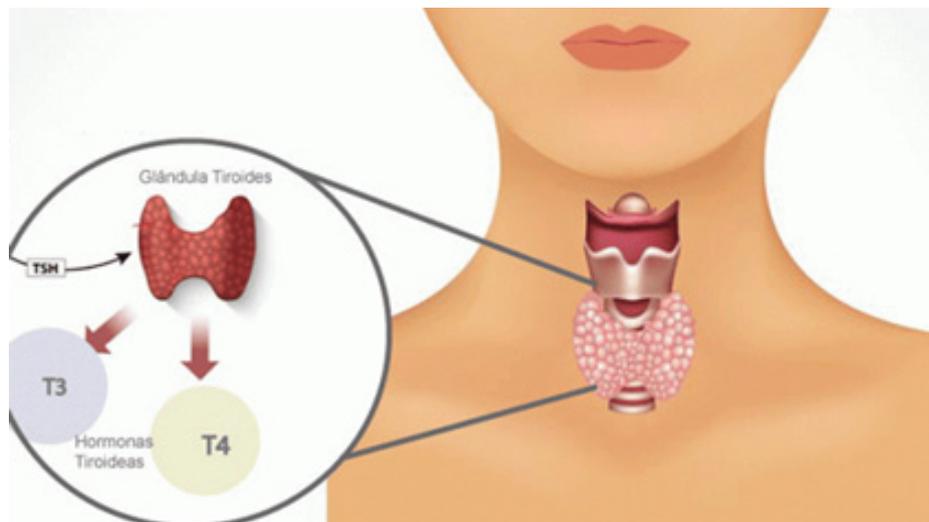
Muitas vezes silenciosas e a causa de sintomas inespecíficos, as doenças da tireoide podem demorar algum tempo até serem diagnosticadas, atrasando o início do tratamento.

Caso não sejam tratadas, as patologias da tireoide podem ter consequências graves para a saúde, afetando mais de um milhão de portugueses e de 300 milhões de pessoas no mundo, sendo predominante no sexo feminino. Em Portugal, surgem por ano mais de 400 novos casos de cancro da tireoide, uma das doenças mais graves que afeta este órgão.

Apesar de ainda não serem conhecidas as causas exatas das doenças da tireoide, pensa-se que se encontram relacionadas com fatores genéticos (familiares), geográficos (ocorrem mais em zonas interiores, afastadas do mar), dietéticos (consumo insuficiente ou excessivo de iodo, através do sal de cozinha), entre outros.

Como referido anteriormente, a produção em excesso ou defeito das hormonas da tireoide pode ter um efeito muito negativo na nossa saúde:

- A presença de nódulos manifesta-se, normalmente, através de uma saliência indolor no pescoço, podendo existir rouquidão, endurecimento e presença de gânglios aumentados no pescoço. Apesar da maioria dos nódulos serem benignos, são diagnosticados cerca de 400 casos de cancro de tireoide por ano. No caso de terem sido detetados nódulos benignos, é importante realizar uma nova avaliação médica a cada 6 a 12 meses através de uma punção/citologia. No caso dos nódulos, muitas vezes não existe uma explicação para o seu apa-



recimento. Noutros, pode dever-se a causas genéticas, radioterapia da cabeça e pescoço ou a uma deficiência de iodo;

- Hipertiroidismo resulta do excesso de produção das hormonas tiroideias e consequentemente na aceleração metabólica. Muitas vezes, surge na sequência de uma patologia autoimune, como a doença de Graves, ou em outras inflamações da glândula chamadas tiroidites. Entre os sintomas mais frequentes está a perda inexplicada de peso, aumento da frequência cardíaca, irritabilidade, nervosismo, ansiedade ou insónias. Em alguns casos, regista-se também o aumento da transpiração, tremor, diarreia, insónia ou fraqueza muscular. Pode resultar de uma doença autoimune, da presença de um ou mais nódulos que produzem em excesso hormonas tiroideias; de uma tiroidite (infecção viral da tiroide), ou de um excesso dessas hormonas por ingestão abundante de iodo a nível alimentar (sal iodado, peixe, marisco e vegetais) ou presente em alguns medicamen-

radioativo ou intervenção cirúrgica. Podem ser úteis outros medicamentos que permitam o alívio dos sintomas, sempre com supervisão médica;

- Hipotiroidismo caracteriza-se pela deficiente produção de hormonas. A causa mais frequente é a Tiroidite de Hashimoto (inflamação em que se dá uma destruição gradual das funções da tiroide). Essa deficiência pode provocar cansaço, maior sensibilidade ao frio, aumento de peso, obstipação, depressão, queda de cabelo, pele seca, irregularidades menstruais, falta de memória e edemas. O hipotiroidismo pode também ter origem numa doença autoimune, da falta ou excesso de iodo, o qual é fornecido pelos alimentos (sal iodado, peixe, marisco e vegetais), de uma cirurgia prévia com remoção parcial ou total da glândula, do uso de alguns medicamentos, como a amiodarona, lítio ou interferão; da exposição a radiações durante radioterapia para doenças da tiroide, cabeça ou pescoço. A terapêutica implica a administração da hormona da tiroide, geralmente

veis destas hormonas para ajuste das doses dos medicamentos prescritos.

O processo de diagnosticar as doenças da tiroide passa pela avaliação do historial clínico e por um conjunto de exames. Os mais comuns são as análises ao sangue, para quantificar a presença das hormonas tiroideias, e a ecografia da tiroide, para perceber as dimensões e características da glândula. Para se saber se um nódulo da tiroide é benigno ou maligno, é realizada uma citologia, que consiste numa biópsia.

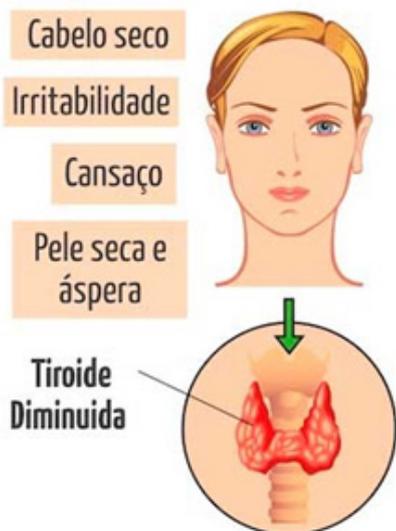
Não existe forma de prevenir estas doenças, assim caso tenha um histórico familiar de doenças da tiroide, se possui doenças autoimunes (como diabetes tipo II) ou síndromes (como a de Down), deve fazer um rastreio. As melhores formas de cuidar da tiroide passam por várias medidas: realizar um diagnóstico precoce, apostar no aporte de iodo, ou evitar alguns comportamentos de risco (fumar, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, assim como estar exposto a radiações). Sendo o iodo um elemento necessário à síntese das hormonas tiroideias este deve ingerido através dos alimentos em quantidades moderadas. As principais fontes são peixes do mar, molúsculos marinhos (como mexilhão ou berbigão), marisco, algas marinhas, sal iodado ou leite e derivados.

Em suma, sinais de alerta como oscilações de peso sem explicação aparente, modificações no apetite, tremores, fadiga, palpitações cardíacas sem causa atribuída e, sobretudo, olhar fixo e olhos salientes podem ser indício de alterações da função tiroideia que merecem atenção através de uma punção/citologia. Nódulos palpáveis, ainda que indolores, ao nível do pescoço, podem ser sintoma de alterações orgânicas da glândula, merecendo, por isso, observação médica.

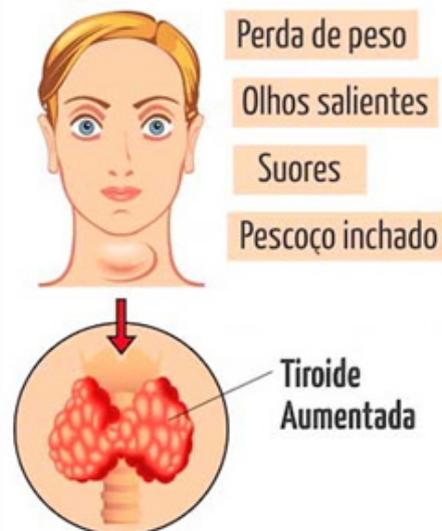
Se existirem antecedentes familiares de doenças da tiroide, deve-se realizar uma vigilância regular – o que possibilita um diagnóstico precoce.

Iniês Brito Figueiredo

## Hipotiroidismo



## Hipertiroidismo



tos e produtos, como a amiodarona, a solução de lugol ou os contrastes para realização de exames radiológicos. O tratamento pode consistir, dependendo dos casos, na administração de fármacos anti-tiroideus, iodo

sob a forma de comprimidos.

Em ambas as situações, Hipertiroidismo e Hipotiroidismo, é importante manter uma vigilância regular dos ní-

# Espaço Saber

## JOGOS TRADICIONAIS



**N**a revista anterior descrevi alguns jogos tradicionais de antigamente. Continuo com a descrição de outros, mas mais recentes; jogos esses aprendidos na escola, e que normalmente brincávamos nos intervalos.

### Apanhada / Peçonha

Inicialmente é escolhido um dos jogadores, que fica com a tarefa de apanhar os colegas. Todos os outros jogadores terão que fugir do “apanhador”, dentro de um determinado recinto, existindo no entanto um local previamente determinado, designado por “coito”, dentro do qual os jogadores não podem ser apanhados. Ao serem apanhados, os jogadores podem ser eliminados e têm que esperar que o jogo reinicie, ou ficam imobilizados no local onde foram apanhados à espera que sejam “salvos” pelos colegas. O jogo termina quando todos os elementos forem apanhados.

### Escondidas/ Trinta e um

No início do jogo, é selecionada uma criança para contar até um determinado número ( 31). Enquanto este jogador conta, os outros escondem-se e terminada a contagem. Tenta encontrar as crianças escondidas e denunciá-las no “ponto de salvamento”, um local escolhido para este fim. Quem não for visto, pode tentar chegar ao “ponto de salvamento” e “sal-

va-se”, se dizer rapidamente “1,2,3”, acrescido do seu nome. O último jogador a ser visto pode ou não dizer “salva-todos”. A primeira criança a ser descoberta fica a contar na próxima partida do jogo.

### Macaca / Aviãozinho

Depois de desenhado o avião no chão (3 quadrados, 2 retângulos, mais 1 quadrado e novamente 2 retângulos), a pedra é lançada para a casa 1. Então, é preciso saltar para a casa 2 e depois percorrer todas as casas, sempre em pé-coxinho, expeto nas casas 4, 5, 7 e 8 onde os dois pés devem ser colocados em simultâneo. Depois de saltar as últimas casas, é necessário efetuar o percurso contrário. Quando a pedra não calhava no quadrado certo perdíamos a vez. Ganhava quem acabasse primeiro o jogo

### Macaquinho do Chinês

No mínimo são precisas três crianças. As crianças só se poderão mexer enquanto o “macaquinho chinês” estiver de costas voltadas.

Junto da parede, está uma crian-

ça (o “macaquinho do chinês”), de costas voltadas para as outras crianças que alinham a certa distância. A primeira criança diz: “um, dois, três, macaquinho do chinês”, mais depressa ou mais devagar, voltando-se apenas quando acabar de dizer a frase. Enquanto esta criança fala, os outros jogadores aproximam-se o mais possível, esforçando-se para que a outra criança não as veja em movimento. A que for vista em movimento, regressa ao ponto de partida e ganha o jogo aquela que primeiro chegar até ao “macaquinho do chinês”.

### Mamã dá licença

Um dos jogadores – o que vai fazer de “mamã” - coloca-se de costas para a parede, enquanto que os outros se colocam lado a lado, à sua frente, a uma distância superior a dez metros. A função da mamã é dar ordens que podem variar bastante. Os outros jogadores cumprem essas ordens, tentando aproximar-se o mais possível da parede onde está a mamã. Quem conseguir chegar à parede em primeiro lugar, será então a nova mamã. Ao dar as suas ordens, a mamã deve

começar por dizer, “A mamã dá licença...”. A título de exemplo, pode dizer: “A mamã dá licença para o ... dar dois saltos a pés juntos para a frente, um salto de gigante para o lado esquerdo, marchar no sítio, saltitar a pé coxinho para o lado direito, 4 passos de bebé, 5 passos de caranguejo, entre muitas outras hipóteses.

### **Mata**

Para este jogo são necessárias no mínimo, oito crianças, divididas em duas equipas e uma bola: Vence o jogo a equipa que conseguir eliminar todos os elementos adversários, alvejando-os no corpo (do pescoço para baixo).

Inicialmente, são formadas duas equipas com o mesmo número de elementos. Em cada equipa é selecionado um dos elementos, para desempenhar o papel de “piolho”. Cada equipa ocupa uma parte do campo e o respetivo “piolho” situa-se no campo atrás da equipa contrária. Para iniciar a partida, uma equipa tem de conseguir efetuar 3 lançamentos, sobrevivendo a equipa adversária e chegando até ao “piolho” da sua equipa, sem que a bola seja interceptada pelos adversários. Após 3 lançamentos sem deixar cair a bola no chão ou que esta seja interceptada, a equipa pode tentar “matar” os adversários, tentando acertar-lhes no corpo (mas apenas do pescoço para baixo). Quando o primeiro elemento de cada equipa é alvejado, este troca de posição com o “piolho”. Os restantes elementos ao serem alvejados juntam-se ao segundo piolho e permanecem lá até ao fim do jogo. Após os 3 lançamentos efetuados, sempre que a equipa recuperar a bola, antes de tentar alvejar os adversários, tem que fazer um lançamento até ao “piolho” sem a bola cair no chão ou ser tocada pelos adversários.

O jogo termina quando todos os elementos de uma equipa foram alvejados e por isso se encontram na zona do “piolho”, e vence a equipa que mantiver o maior número de elementos na sua área de jogo.

### **Rilha**

No mínimo são necessárias dez crianças.

Um dos jogadores é escolhido para desempenhar a função de “gavião”, ao qual cabe a tarefa de caçar os outros. Os jogadores tentam fugir do gavião, num espaço que é previamente definido. Este corre atrás das crianças, sendo que aquelas a quem conseguir tocar vão dando a mão entre si, para formar uma cadeia. Os jogadores que vão sendo tocados, vão se juntando à cadeia, de modo a que quem é tocado, fica sempre a ser o último elo desta cadeia, enquanto que no outro extremo está o gavião. Apenas os elementos que se encontram nas extremidades da cadeia podem caçar, e só se a cadeia estiver unida, sendo que ninguém poderá caçar, se a cadeia se partir, o que é vulgar acontecer. Por outro lado, se um jogador sair do espaço de jogo, passa automaticamente para a cadeia, mesmo sem ser apanhado pelo gavião. O último jogador a ser caçado pelo gavião é o vencedor

### **Lá Vai Alho**

Inicialmente, são formadas 2 equipas (no mínimo 6 crianças). A primeira equipa forma o “burro”, colocando um dos elementos de frente para os colegas e suportando o seu peso, enquanto os colegas se colocam na posição de eixo encaixando-se uns nos outros e formando uma estrutura forte. A outra equipa prepara-se para saltar por cima do burro, dizendo sempre antes de saltar “lá vai alho”. Depois de estar em cima do primeiro “alho” (jogador) tem que se deslocar até à cabeça do “burro” sem cair. Todos os colegas seguem o primeiro e quando todos já estiverem em cima do “burro” vão tentar destruí-lo. Os “alhos” não podem cair de cima do “burro”, pois se caírem são eliminados. Ganha a equipa que conseguir destruir o burro ou que conseguir deitar todos os alhos ao chão.

### **Jogo Tração à corda**

Duas equipas com igual número de elementos (normalmente cinco jogadores de cada lado).

É marcada no chão uma linha central. No meio da corda põe-se uma marca (ex.: lenço).

Cada equipa pega num dos lados da corda e estica-a de modo que a marca fique sobre a linha central.

Cada equipa puxa a corda para o seu lado. Vence a equipa que conseguir puxar a corda para o seu lado.

### **Corrente**

Os jogadores (no mínimo 6) formam uma roda, de mãos dadas, palma com palma. No meio da roda, fica um, escolhido previamente. Um dos jogadores da roda inicia a corrente, apertando a mão ao jogador do lado direito, de forma discreta. Este aperta a mão à sua direita e assim sucessivamente, passando a mensagem. O jogador que está no meio tenta adivinhar onde vai a corrente, e se o conseguir, troca de lugar com aquele que não conseguiu disfarçar o seu aperto de mão.

Quando a mensagem regressa ao jogador que iniciou este aviso: “já chegou” e o jogo recomeça, normalmente, com o mesmo jogador no meio.

### **Berlinde**

Inicia-se o jogo, fazendo uma cova num campo de terra. Todos os jogadores fazem então um lançamento de berlinde, tentando aproximar-se o mais possível da cova. Todos os berlinde têm que chegar à cova e só depois de terem passado por esta é que podem tentar eliminar os adversários, tentando acertar nos seus berlinde. Quando o jogador é eliminado, se o seu berlinde tiver sido alvejado, aguarda que o jogo termine e só depois pode iniciar uma nova jogada.

### **Pneus**

Brincadeira de rapazes que conduzem os pneus, com dois paus (um em cada mão), cujas pontas entram no seu interior, onde é colocada água com sabão para os paus escorregarem melhor. Para travar tinham que encostar os dois paus ao mesmo tempo ao pneu.

### **Sete**

Um jogador coloca-se em frente a uma parede (a cerca de três metros, sensivelmente), enquanto que os outros esperam a sua vez, sendo que o jogador só cede a sua vez se falhar

algum lançamento. O jogador lança a bola à parede, de forma sempre diferente e ao longo de 7 diferentes etapas: 1º - Atira a bola à parede e apanha-a no ar (sete vezes); 2º - Atira a bola à parede e apanha-a, após pinchar no chão (seis vezes); 3º - Bate a bola para o chão, com a palma da

mão (cinco vezes); 4º - Atira a bola à parede, lançando-a por baixo do joelho (quatro vezes); 5º - Deixa cair a bola no chão e após o ressalto, bate-lhe por baixo, com a palmada mão, para que a bola bata na parede e regresse (três vezes); 6º - Atira a bola ao chão, para que esta depois bata

na parede e regresse (duas vezes); 7º - Atira a bola à parede e, enquanto isso, bate com as mãos nos ombros, cruzando os braços fletidos pelos cotovelos (uma vez).

## CURIOSIDADES

---

**D**esde que nos lembramos que ouvimos os nossos pais e avós a usar provérbios e expressões. Mas quantas vezes pensamos naquilo que estamos realmente a dizer? Será que faz assim tanto sentido? Talvez fizessem, na época em que surgiram, e que fomos transportando de geração em geração até aos dias de hoje. Aqui fica a explicação para alguns dos nossos provérbios e expressões mais comuns:

### *Ter o rei na barriga*

Esta expressão é aplicada quando alguém dá demasiada importância a si mesma. E era o que acontecia de facto no tempo da monarquia. Quando as rainhas estavam grávidas do soberano, passavam a ser tratadas com especial cuidado e atenção, uma vez que iriam aumentar a prole real.

### *Tapar o sol com a peneira*

Utiliza-se quando alguém tenta ocultar algo mas não é bem sucedido. A peneira é um objeto com o fundo em rede que serve para passar substâncias moídas, como a farinha. Uma vez que tem o fundo perfurado, qualquer tentativa de tapar o sol não será bem sucedida.

### *Maria vai com as outras*

Diz-se de alguém que é influenciável.

Dona Maria I, mãe de D. João VI, ficou demente, por isso passou a viver recolhida e só era vista quando saía para caminhar com as suas damas de companhia. Quando o povo via a rainha levada pelas damas nesse cortejo, costumava comentar: “Lá vai D. Maria com as outras”.

### *Andar à toa*

Significa andar sem rumo.

“Toa” é o nome que se dá à corda com que uma embarcação reboca a outra. Logo, o navio que está a ser rebocado apenas segue o navio que o reboca, sem controlo sobre a sua direção. Anda à toa.

### *Cor de burro quando foge*

Na verdade, a expressão original é “corra do burro quando foge”, uma vez que os burros, quando enraivecidos, são bastante perigosos. Com o tempo, a expressão foi passando de boca em boca e foi sendo alterada.



Carolina Pinto

## Barbas de Milho



No fim do verão passado, numa deliciosa manhã na piscina, pedi à Lucília sugestões de plantas medicinais mais utilizadas nesta região. Acabei por ficar com uma relação de plantas, que eu achei muito interessante. Assim, tanto a Erva de S. Roberto, como a Barba de milho ou estigmas de milho, foram temas da nossa conversa. Espero que gostem.

A Barba de Milho é uma planta medicinal muito utilizada para tratar problemas do sistema renal e urinário, como cistite, nefrite, prostatite e uretrite, devido às suas propriedades diuréticas e anti-inflamatórias. O seu nome científico é *Stigma Maydis*.

Geralmente, esta planta é utilizada para fazer o chá, podendo ser comprada em lojas de produtos naturais e em algumas farmácias.

A Barba de Milho é a parte que fica dentro da espiga de milho e são os fios amarelados que se crescem durante o desenvolvimento dos grãos deste alimento. Esta parte do milho é usada em várias regiões do mundo como planta medicinal para tratar diversas doenças e problemas de saúde, como:

- Cistite;
- Nefrite;
- Prostatite;
- Pedra nos rins;
- Gota;
- Incontinência urinária;
- Inchaço.

É um produto natural com efeito diurético, o que significa que ajuda a aumentar a frequência urinária e consequentemente auxilia na redução da pressão arterial. Alguns estudos mostram que esta planta medicinal também pode diminuir os níveis de açúcar no sangue e pode ajudar a restaurar o equilíbrio da flora intestinal, melhorando a regulação do intestino.

A Barba de Milho, possui substâncias como proteínas, vitaminas, carboidratos, cálcio, potássio, magnésio, sódio e compostos como flavonoides, que são importantes para retardar o envelhecimento e têm ação anti-inflamatória. Esta planta também possui propriedades hipoglicemiantes, depurativas e anti fadiga.

A propriedade diurética da Barba de Milho é bastante conhecida porque relaxa o revestimento da bexiga e dos túbulos renais, reduzindo a irritação e aumentando a eliminação da urina. Além disso, a Barba de Milho é considerada um hipotensor leve, pois ajuda a baixar a tensão arterial.

Como fazer Chá de Barbas de Milho

### Ingredientes

- 1 colher (de sopa) extrato seco de cabelo de milho;
- 250 ml de água;

### Modo de preparação

Ferver a água com o extrato seco de Barba de Milho, cobrir e deixar descansar por 10 minutos. Em segui-

da, esperar esfriar um pouco e coar, podendo beber este chá até três vezes por dia.

Além do chá, as Barbas de Milho podem ser encontradas como suplemento alimentar, sendo que a dose recomendada nos estudos é de 400 a 450 mg, para serem tomadas 2 a 3 vezes por dia. No entanto, antes de ingerir este tipo de produto é importante consultar um fito terapeuta para saber a dose correta a usar, e não se deve abandonar o tratamento convencional orientado pelo médico.

### Quem não deve usar

A Barba de milho é uma planta medicinal segura e com poucos efeitos colaterais associados. No entanto, deve ser usada com cautela em pessoas que têm inflamação na próstata, pois como aumenta a frequência urinária pode causar desconforto no momento de urinar.

Não deve ser usado por mulheres grávidas e que estejam a amamentar, pois altera os níveis do hormônio ocitocina, que é responsável pelas contrações do útero. E ainda, em pessoas que já tomam remédios para baixar a tensão arterial, anticoagulantes, diuréticos e para diabetes.

Anabela Brito  
(Pesquisa internet)



ASSOCIAÇÃO  
**AMIGOS**  
**DA TEIXEIRA**  
AAT - FUNDADA EM 1971

**SEDE**

AAT - Associação Amigos da Teixeira  
Rua Nossa Senhora da Conceição, 5  
6285-051 Teixeira-Sei  
Telf.: 238 661 058 | telm. 964 184 739  
E-mail: associacao.amigos.teixeira@gmail.com

**DELEGAÇÃO DA GRANDE LISBOA**

Rua Carlos Charbel Nº 35 3º D  
2735 - 020 Aqualva  
Telm: 926 179 605 | Tel.: 216 028 866

**coordenadas GPS da Teixeira**

40°15'11"N 7°44'29"W

Visite-nos em  
**[www.amigosdateixeira.pt](http://www.amigosdateixeira.pt)**

ISENTA DE REGISTO NA E.R.C., AO ABRIGO DO DECRETO REGULAMENTAR 8/99 DE 9/6, ARTIGO 12 º N º1.A