

TEIXEIRA

DEZEMBRO 2020
BOLETIM INFORMATIVO Nº118 | PREÇO 0,50€



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

**RESPEITE AS MEDIDAS DE PROTEÇÃO
E SEGURANÇA DA DGS;**

**SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS,
(TOSSE, FEBRE E DIFICULDADE RESPIRATÓRIA),
LIGUE PARA 808 242 424 – LINHA SNS 24;**

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS;

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
Teresa Marques Costa

FOTOGRAFIA

Capa e Contracapa
Artur de Figueiredo
NO INTERIOR
Carlos Marques
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

Não existem métodos fáceis para resolver problemas difíceis.

René Descartes (1596 – 1650)

Caros Associados,

Espero, que se encontrem bem assim como a restante família e amigos mais próximos neste período particularmente difícil das nossas vidas.

Os impactos negativos da pandemia ao nível económico, financeiro, e social são bem visíveis em todo o País, assim como significativas alterações estruturais ao nível das empresas públicas e privadas com especial incidência na área da saúde. Estamos agora perante a segunda vaga de surto pandémico, que se prevê se estenda até ao início do próximo Ano com as consequentes medidas de contenção e proteção cada vez mais rígidas e rigorosas; temos assim de apelar á compreensão e bom senso de todos, para que possamos ultrapassar esta crise com o mínimo de perdas possíveis.

Desde a primeira hora, que a direção tem estado atenta á evolução do Covid-19, seguindo as indicações das autoridades competentes, adaptando-as á estrutura funcional da AAT de modo a garantir a segurança dos associados e de todos aqueles que nos visitam, conseguindo manter e proteger o maior número de atividades possíveis; no entanto e perante ao atual proliferação da pandemia, decidiu a direção cancelar a assembleia geral de Novembro, alargando o plano de atividades e orçamento de 2020 até Março do próximo Ano, remetendo para a assembleia geral a realizar nessa data, a apresentação, discussão e aprovação do plano de atividades e orçamento para 2021, se não houver qualquer tipo de restrições e pelo mesmo motivo, foram também cancelados quaisquer tipos de eventos sociais, nomeadamente o já tradicional réveillon de Fim do Ano.

São, como sabem, um conjunto de decisões difíceis para todos nós, mas a proteção dos associados e Teixeiraenses em geral, dos nossos colaboradores, parceiros e todos que nos visitam, é para nós fundamental e decisiva para que nos seja possível, não obstante as restrições e condicionantes associadas á pandemia, manter a AAT viva e em atividade.

Uma vez mais, recomendamos que cumpram as indicações da Direção Geral de Saúde, respeitando o distanciamento social e estejam atentos a quaisquer sintomas COVID-19, que devem ser imediatamente comunicados á linha Saúde 24 (808 24 24 24).

Desejo a todos, dentro do possível, um Feliz Natal e um excelente Ano Novo.

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/>

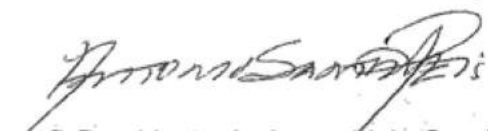
Comunicado da Direção da AAT

Assembleia Geral Novembro 2020

Na sequência da pandemia COVID-19, e do Estado de Emergência em vigor decretado pelo Governo Português, para 191 distritos de Portugal e do Estado de Calamidade para os restantes, decidiu a direção da AAT proceder ao cancelamento da Assembleia Geral de Novembro 2020.

Neste contexto, o plano de atividades e orçamento de 2020 mantém-se aplicável até ao final do primeiro trimestre de 2021. Na Assembleia Geral de Março da 2021, caso já seja possível realizar-se, será apresentado, discutido e aprovado o plano de atividades de 2021, devidamente ajustado ao enquadramento económico, financeiro e social provocado pela pandemia.

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.


O Presidente da Assembleia Geral
(António dos Santos Reis)


O Presidente da Direção
(Carlos Figueiredo)

DONATIVOS

ANTÓNIO GONÇALVES	8,00 €
AMÂNDIO PIRES SANTOS	12,00 €
LAURINDA GONÇALVES SILVA	20,00 €
FERNANDA BALHANAS	20,00 €
MARIA CONCEIÇÃO S. PEREIRA LAGE	8,00 €
MANUEL ANTÓNIO FRADE BICHO	11,00 €
ANTÓNIO FIGUEIREDO BRITO	56,00 €
JOÃO DOMINGOS REIS GONÇALVES	5,00 €
RAFAEL REIS QUINTANEIRO	10,00 €
TERESA MARQUES COSTA	6,00 €
CARLOS PINTO MARQUES	8,00 €



ÓBITOS

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

Fernando Dos Santos Pina

Faleceu no dia 21 de julho de 2020

Maria Do Céu Figueiredo Dos Santos

Faleceu no dia 24 de julho de 2020

João Pereira Reis

Faleceu no dia 11 de setembro de 2020

(já quase no fecho da revista tivemos conhecimento...)

Mário Reis Dos Santos

Faleceu no dia 19 de novembro de 2020

António Santos Gomes

Faleceu no dia 21 de novembro de 2020

Floripes Figueiredo de Brito

Faleceu no dia 22 de novembro de 2020



Pela AAT, sentidos pêsames às respetivas famílias

O Nosso Agradecimento

Prezados Associados,
Como sabem, o António Pinto Reis deixou de ser colaborador da nossa Associação.

Desde a sua entrada, o António foi sempre uma mais valia para nós, com

a sua total dedicação e capacidade de trabalho.

Demonstrou sempre um enorme espírito de sacrifício e disponibilidade total, para servir todos os que nos visitam.

Por tudo isto, justifica também o nosso carinho e admiração.

A AAT, deseja-lhe as maiores felicidades, e um Muito Obrigado por tudo!



Nova Vida na Aldeia

Apesar da saída do António da AAT, existem também motivos que nos devem deixar a todos felizes.

Damos as boas vindas ao Bruno Miguel Cunha, que inicia funções na nossa Associação.

Para quem não conhece, o Bruno é genro da nossa associada Maria do Céu Santos, filha da Tia Cândida, do Tio Manuel Cristóvão.

Mas as boas notícias, não ficam por aqui:

O Bruno e a sua mulher, a Catarina Santos, vêm viver para a nossa Aldeia!

E com eles, vêm os filhos: o João de 4 anos, e a Laura que fez há pouco 1 ano.

Temos a certeza de que serão muito acarinhados e bem recebidos,

como só nós sabemos fazer.

E quanto às crianças, farão as delícias de todos os residentes, e terão “muitos Avôs e Avós” babados, para os encher de mimos.

Sejam Bem Vindos!

A AAT, deseja-vos as maiores felicidades, junto de nós!

Prática de Stand Up Paddle

Prezados associados, a prática deste salutar desporto, tem vindo a colher cada vez mais adeptos.

Mais importante ainda, o facto de permitir que seja praticado por uma faixa etária muito alargada, e em vários ambientes, seja rio, mar ou piscina.

Relembramos na foto abaixo, o sucesso que fez na piscina da AAT.

Sabendo nós que o Nuno, filho do Carlos Marques, é instrutor desta modalidade, a AAT não poderia deixar de desafiar todos a experimentarem.

Temos a certeza de que será uma experiência inesquecível!

Contactos

- Email – mancha@netcabo.pt ou snowmancha@gmail.com

- TLM – 967 320 008



O Stand Up Paddleboarding (ou SUP) é uma antiga forma de surf que ressurgiu recentemente como modalidade autónoma. Atletas internacionais como Laird Hamilton, Gerry Lopez, Dave Kalama e Robbie Naish foram os grandes responsáveis por difundir o desporto nos anos 90. A popularidade do SUP tem sua origem nos anos 60 nas ilhas havaianas como uma maneira de os instrutores de surf administrarem melhor os seus grandes grupos de alunos, pelo facto de estar em pé na prancha lhes dar uma maior visibi-

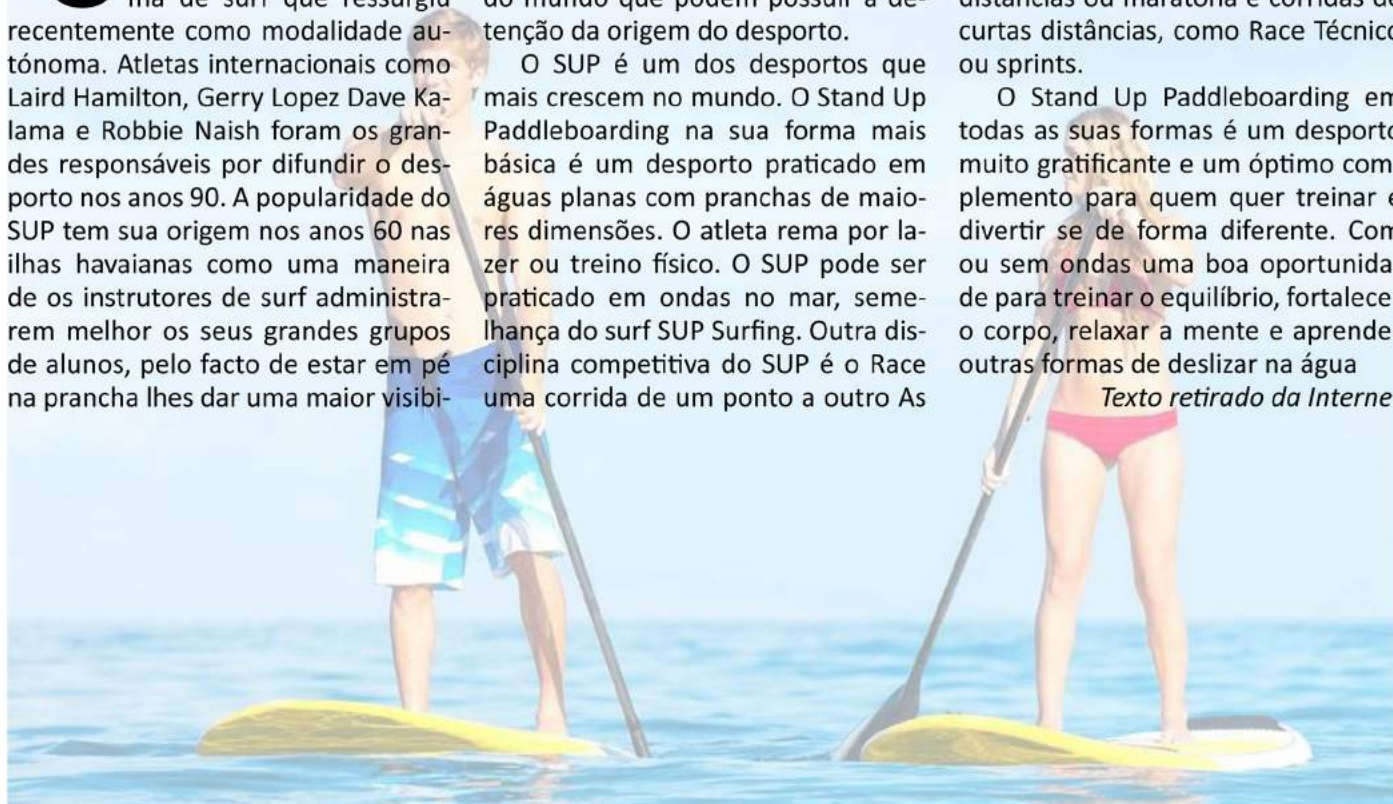
lidade. Existem vestígios de embarcações muito antigas em vários lugares do mundo que podem possuir a detenção da origem do desporto.

O SUP é um dos desportos que mais crescem no mundo. O Stand Up Paddleboarding na sua forma mais básica é um desporto praticado em águas planas com pranchas de maiores dimensões. O atleta rema por lazer ou treino físico. O SUP pode ser praticado em ondas no mar, semelhança do surf SUP Surfing. Outra disciplina competitiva do SUP é o Race uma corrida de um ponto a outro As

corridas podem ser em Flat Water (lagos, etc) e no mar. Há corridas de distâncias ou maratona e corridas de curtas distâncias, como Race Técnico ou sprints.

O Stand Up Paddleboarding em todas as suas formas é um desporto muito gratificante e um óptimo complemento para quem quer treinar e divertir-se de forma diferente. Com ou sem ondas uma boa oportunidade para treinar o equilíbrio, fortalecer o corpo, relaxar a mente e aprender outras formas de deslizar na água

Texto retirado da Internet





Espaço da Escrita

E (quase) tudo o “gajo” levou

Diz o povo que só verdadeiramente sentimos saudades de algo quando o perdemos. Este ano será um ano que deveria ser apagado das nossas vidas com uma borracha da escola. Simplesmente não existiu. Daqui a uns anos vamos tentar lembrar o que fizemos e... não aconteceu nada. Tudo o que pensarmos será por motivos menos felizes. As recordações serão “isso foi antes do covid”!

A Teixeira descansou de gente, de festas, de gargalhadas, da alegria dos mais novos. Vamos pensar que foi um ano de “pousio”, mas esperem, voltaremos em grande logo que for possível. Agora com as baterias recarregadas e com dupla vontade. Vão saber com será uma população a desforrar-

-se da privação de poder lá estar!

É um ano vazio de presença, mas vivo e a encher a alma até ao limite. Tanto por dizer e fazer com os nossos familiares e amigos, está a criar uma ansiedade nunca vivida.

Dia da mulher, os Antónios, o verão, o S. Martinho, os jotas, o natal e tudo o mais, voltará a ser como sempre foi, convívio e alegria.

Por agora, máscara, mãos lavadas, algumas poucas “cotoveladas” e muito croché em casinha, acompanhado de chá e bolachinhas.

Carta ao Pai Natal:

Querido Pai Natal,

Para este ano eu espero que não te atrevas a sair de casa. Todos com-

prendemos que não tiveste tempo para fazer as compras todas, as lojas fecham mais cedo. Além disso quase ninguém se portou mal, tens muitas mais prendas para trazer.

Com os limites impostos pela humanidade, nem poderias atravessar alguns concelhos, mesmo em trabalho, não podes circular depois das 23h.

Assim sendo, também eu te digo para não te fazeres ao céu este ano. Fica por casa e manda por correio a minha prenda para alguma criança que nunca tem a felicidade de receber algo. Eu vou ficar feliz por isso e esperar por ti no próximo ano.

Beijinhos voadores.

Carlos Lima



Memórias A origem das nossas origens

Vou começar com uma antiga história sobre a origem do queijo.

Aristeu diziam os antigos gregos na sua mitologia, era filho do Deus Apolo e da ninfa Cirene, protetor dos pastores e dos rebanhos, inventor da apicultura e da arte de cultivar azeitonas.

mana na Serra da Estrela e nas suas encostas, existe há mais de sete mil anos; e confirma-se que há quatro mil anos já os Lusitanos produziam queijo.

Quer dizer que a colonização da nossa Serra «mãe» é muito antiga, sendo Indo-Europeus. «O meu irmão Fernando tinha uma doença muito

gostaram deles; tinham demasiadas leis e eram muito organizados. Ora os lusitanos, eram livres e independentes. Selvagens, como lhes chamou um general romano. Dizia ele que existia na Ibéria um povo nos montes Herminios (montes selvagens) que não se governava nem deixava governar.

Ora a luta contra os romanos durou duzentos anos.

Como disse Estrabão— A Lusitânia é a mais poderosa das nações. Ibéricos eram admirados e respeitados pelos seus invasores. Só depois da traiçoeira morte do seu grande chefe Viriato, e após um romano Sertório se ter tornado seu chefe e ter sido também ele morto à traição, os romanos conquistaram os Lusitanos. Afinal de onde teriam vindo aqueles a quem os nossos avós e pais chamavam «antigos».

O historiador José Mattoso e a geógrafa Susana Dean, atestam que seria a Beira, o lugar onde se conservaria o mais puro carácter e as virtudes do povo português; mas o coração da Beira propriamente é a Serra, e é nela que associa a ideia de que aí se encontra o lugar da pureza nacional, com o lendário carácter rude, austero, íntegro, resistente, não afetado pela degradação do tempo e da civilização dos seus habitantes, o que levaria aí a procurar o lugar da pureza da raça Lusitana.

De facto, vivemos sempre isolados do resto do mundo, pois apenas em 1972, com a abertura da estrada Pedras lavradas de Vide, a Teixeira e várias aldeias ao redor foram abertas ao mundo. Afinal além de Geopark somos Geogente. Esta é a nossa magia.

Teresa Marques



Certo dia, numa das suas viagens pelo deserto, levou leite num cantil feito do estômago de carneiro. Uns dias depois o leite transformou-se numa pasta sólida, de sabor delicioso, e essa pasta ganhou tal fama que se tornou num alimento dos Deuses do Olimpo - «O manjar dos deuses».

Se bem me lembro... Na nossa infância, o coalho era feito do estômago dos cabritos e borregos antes de estes começarem a comer. Enchiam-se de leite e penduravam-se no fumeiro a secar como as chouriças. Depois de seco, ia-se cortando em pequenos pedaços que se adicionavam ao leite para fazer a coalhada, procedendo-se depois à feitura do queijo.

Diz a tradição que a atividade hu-

rara, que apenas era detetada em Indo-Europeus», e vivendo isolados não tendo contacto com outros povos, assimilavam no entanto, os usos e costumes dos povos que os iam invadindo, fundindo-se neles. E partilhando a sua cultura vieram os Celtas e eles fundiram-se formando os Celtiberos, adotando os nossos Druidas, que habitavam nas florestas de carvalhos, tornando-os seus sacerdotes.

Os visigodos, que lhes ensinaram a gerir a vida dos rebanhos e o mundo dos agricultores, através de um código (o código visigótico) que se manteve em vigor até ao tempo dos nossos avós.

No séc. III a.c. deu-se a invasão dos romanos, mas os lusitanos não



Espaço Saúde

Envelhecimento activo? O que é isso?

Nas nossas aldeias muito se ouve dizer “estou velho! Estou cansado!”... porém, encaramos (felizmente!) o envelhecimento como um processo complexo, irreversível, progressivo e natural do ser humano. É também variável, dependendo inteiramente de 3 dimensões: física, psicológica e social (não me esqueço da carga genética que tanto nos pesa!).

E porque é que envelhecemos?

Desde logo, porque alteramos os nossos hábitos e rotinas. Se antes saímos para o campo ou para outra actividade laboral, de repente, deixa de haver essa necessidade. Ocupamos o tempo com outras actividades, por ventura, com tarefas que exigem menos de nós. Esta “exigência menor” conduz a uma redução da capacidade de concentração, de coordenação e reacção.

Associado a este declínio intelectual, ainda que progressivo, muitos são aqueles que, confrontados com a perda de algumas capacidades (memória, capacidade perceptiva e espacial, adaptação a novos contextos, velocidade de pensamento) tendem a isolar-se socialmente.

Este isolamento, esta “recolha” no seu espaço, promove uma entrega a este novo estado de vida que deprime, que impacta directamente no nosso “Eu”. Entramos numa rota de

auto-desvalorização, diminuição da auto-estima, desmotivação e apatia.

Ao envelhecermos, constatamos uma dificuldade em nos adaptarmos a vários papéis, a novas situações; comecemos a ter uma enorme dificuldade em gerir as perdas afectivas e, no limite, a mantermos o nosso estado psíquico normal.

Ao nível físico, comecemos a perder massa muscular, a aumentar a gordura corporal, a perder densidade óssea, e a aumentar a lista de “maleitas”. Até os dentes comecem a dar-nos problemas! Algumas destas fragilidades ao nível da saúde, estão directamente associadas aos erros alimentares: *“sempre comi o bucho, o carolo... aquela chanfana maravilhosa... nunca me fizeram mal!”*

Simplesmente, já não temos os mesmos 20/30 anos. O nosso organismo está a envelhecer!

Constatar tantos e tantos sinais de que estamos a envelhecer tem de nos impelir a uma acção! O que devemos fazer para contrariar? O que devemos fazer para envelhecer activamente?

Antes de mais, e no que respeita a alimentação devemos ter o cuidado de cortar, moer ou triturar os alimentos em pequenos pedaços que facilitem a mastigação e cozinhar produtos mais macios (ovos, lacticínios *(queijo da serra ou de cabra moderado!!!)*, carne e peixe bem cozidos).

E porque comemos, também devemos beber!! Devemos hidratar-nos. Beber 1,5 a 2 litros de água por dia é o ideal!

Comemos, bebemos, e devemos gastar energia! Como? Pequenos exercícios físicos, sempre dentro das nossas capacidades, daquilo que conseguimos fazer. Aqui sim, já não temos idade de ir ao nosso limite. Temos sim, todos os dias de ginastacar as pernas e os braços. As caminhadas são fabulosas!

Ao nível cognitivo, sem dúvida que devemos explorar os nossos interesses. A fazer tudo aquilo de que gostamos de fazer. Cuidar do jardim, fazer crochet, ler, ver debates televisivos ou acompanhar as notícias nacionais e internacionais a todas as horas. O que seja. O importante é fazer. Obrigarmo-nos a fazer! Temos de continuar a manter o nosso sentido de vida!!

Como dizia inicialmente, envelhecer depende da nossa mudança de hábitos e rotinas. E como depende de nós, NÓS somos o agente na promoção do nosso envelhecimento.

Não o façamos sozinhos! Façamo-lo envolvidos na nossa Comunidade, com a nossa família ou na nossa Associação dos Amigos da Teixeira! O importante é envelhecermos juntos, felizes e activos socialmente!

M^a Isabel Pedrosa

A Depressão

A **Depressão** é um transtorno **emocional/psicológico** caracterizado por sentimentos de **angústia** e **tristeza profunda**. A palavra Depressão deriva do latim *deprimere*, que significa “pensar, esmagar, afundar”. O sentimento mais comum de uma pessoa deprimida é a **angústia** e o aperto sentido quando pensamos ou estamos em situações de vida que nos perturbam e entristecem.

A depressão constitui uma patologia que pode passar **despercebida**, uma vez que os seus sintomas podem ser atribuídos a outras causas (como doenças físicas ou *stress*). É importante perceber que todos podem estar tristes, mas que esses sentimentos duram pouco tempo, pelo contrário, na depressão ocorre **interferência** com as **atividades do dia-a-dia** associadas a um **sofrimento intenso**. Como tal, a depressão, embora comum, é uma doença grave. Muitos doentes com depressão não procuram tratamento, embora existam formas eficazes de a tratar. Quando não tratada, a depressão, pode tornar-se numa espiral de angústia tão grave, que a morte pode parecer a única saída.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde mais de **264 milhões** de **pessoas** de todas as idades sofrem de **depressão**. A prevalência de depressão na população em geral é de 5% e é **duas vezes** mais **frequente** nas **mulheres** que nos **homens**.

De um modo geral, a depressão resulta de uma combinação de **fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológico**, tais como:

- Tendência **hereditária** para alguns tipos de depressão;
- Acontecimentos traumáticos da vida (**divórcio, desemprego ou perda de algum ente querido**) contribuem para o aparecimento da depressão, podendo funcionar como facilitadores de episódios depressivos;
- O tipo de personalidade (**baixa autoestima ou pessimismo**) e a forma como cada indivíduo lida com os problemas (níveis elevados de **autocrítica**) também se associa a uma maior ou menor predisposição para a depressão.

A depressão pode apresentar **diferentes formas e graus de gravidade** e os seus **sintomas** podem prolongar-se no tempo, podendo incluir:

- Sentimentos de tristeza e aborrecimento;
- Sensações de irritabilidade, tensão ou agitação;
- Sensações de aflição, preocupação, receios infundados e insegurança;
- Diminuição da energia, fadiga e lentidão;
- Perda de interesse e prazer nas atividades diárias;

- Perturbação do sono e do desejo sexual;
- Variações significativas do peso por perturbações do apetite;
- Sentimentos de culpa;
- Alterações da concentração, memória e raciocínio;
- Tentativas de suicídio.



A depressão **afeta** de modo significativo o **rendimento** no **trabalho**, a **vida familiar e escolar** e todas as atividades do doente, causando grande sofrimento. Nas formas mais **graves**, os sintomas podem surgir **sem relação aparente** com acontecimentos traumáticos da vida e duram diversos meses. Nas formas mais **ligeiras**, a **intensidade** dos sintomas é **menor** e permite a manutenção das atividades diárias, embora esteja presente a sensação de fadiga, tristeza e desinteresse, e tende a prolongar-se durante anos.

Em alguns casos, a depressão não se manifesta sob a forma de **tristeza**, mas através de sintomas como a **fadiga**, dores inespecíficas, sensação de **opressão** no **peito**, **insónias**, perturbações digestivas (náuseas, vômitos, diarreia), o que coloca a hipótese de uma doença diferente, dificultando e retardando o diagnóstico.

O **tratamento** é **importante** de modo a que a depressão **não se prolongue** e se **agrave**. Se os sintomas **não forem reconhecidos** como fazendo parte de uma doença, a **avaliação negativa feita pelos outros** tenderá a **acentuar a fraca imagem pessoal** e a **reduzida autoestima**. O **suicídio** é uma **possibilidade** que não deve ser esquecida e o **tratamento** é **essencial** para reduzir esse risco e permitir a **melhoria dos sintomas** da depressão.

Existem **diversos tratamentos possíveis** para a **depressão**, incluindo-se os **medicamentos antidepressivos** e a **psicoterapia**, que deverão ser **escolhidos** pelo **médico de forma individualizada**. De um modo geral, são **tratamentos** que devem ser **prolongados durante um período de tempo significativo** de modo a serem **eficazes**.

O **primeiro passo** para **combater** a **depressão** é o **reconhecimento** do **estado de doença**, através dos sintomas e sinais. Neste caso, o indivíduo deve procurar **informar-se** sobre a **doença** e consultar o **médico de família** ou o **psiquiatra/psicólogo**, explicando os sintomas que tem vindo a sentir nos últimos tempos.

O doente deve ter consciência de que a depressão é uma doença de um **modo geral tratável** e que cumprindo o tratamento prescrito pelo médico, voltará a fazer a sua vida como anteriormente, uma vez que os **sintomas desaparecerão progressivamente**. No entanto, é importante ter a noção de que nas primeiras semanas de tratamento poderá sentir os efeitos secundários da medicação (**sonolência, confusão e descoordenação motora**) e que o **efeito benéfico** poderá **demorar** entre **duas a quatro semanas** a surgir.



O **suporte familiar e social** é um complemento **importante** do tratamento selecionado pelo médico. O **prognóstico** da depressão é **bom** e depende essencialmente do tratamento instituído e de um adequado controlo de todos os fatores de risco presentes em cada caso. É importante reconhecer que estes quadros clínicos **não são uma “fraqueza”** daquela pessoa em particular, mas sim que se trata de uma **perturbação mental** e como tal deve ser **providenciada ajuda médica e terapêutica adequada**.

É importante frisar que **o doente não se deve culpabilizar** por se sentir **deprimido**, nem os **outros devem culpabilizá-lo**. Quando os sintomas de depressão persistem por algumas semanas é necessário procurar **ajuda médica** para que a doença possa ser tratada numa fase ainda precoce. Os **familiares e amigos** têm um papel fundamental no reconhecimento dos sinais de alerta e devem aconselhar o doente a **procurar tratamento o mais cedo possível**.

Inês Brito Figueiredo

Espaço Saber

Curiosidades

Desde que nos lembramos que ouvimos os nossos pais e avós a usar provérbios e expressões. Mas quantas vezes pensámos naquilo que estamos realmente a dizer?

“Ter ouvidos de tísico”

Refere-se a alguém que ouve muito bem.

Na altura da 2ª Guerra Mundial, muitas pessoas sofriam de uma doença chamada tísica, também conhecida como tuberculose. Um dos sintomas dessa doença era uma audição particularmente apurada, daí a expressão.

“Queimar as pestanas”

Significa estudar muito.

Antes do aparecimento da eletricidade, recorria-se a velas e lamparinas para iluminar as casas. No entanto, estas apenas proporcionavam uma iluminação pouco intensa e, por isso, era preciso colocá-las muito perto do texto que se pretendia ler, o que dava azo a “queimar as pestanas”.



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.

“Bicho de sete cabeças”

Algo difícil ou complicado.

Esta expressão provém da mitologia grega, mais concretamente da lenda de Hidra, em que Hércules enfrentou um monstro de sete cabeças em que, ao cortar cada uma delas, estas renasciam, tornando a tarefa muito difícil.

A expressão é também utilizada quando alguém exagera a dificuldade de determinada situação, comparando-a à dificuldade que Hércules teve em derrotar o monstro.

“Ficar a ver navios”

Esperar algo que não vem ou não acontece

Aqui fica a explicação para alguns dos nossos provérbios e expressões mais comuns:

Deriva da crença dos populares que, um dia, o rei Dom Sebastião regressasse à pátria, depois do seu desaparecimento na batalha de Alcácer-Quibir. Sendo assim, multidões concentravam-se no Alto de Santa Catarina, em Lisboa, a ver os navios que chegavam na esperança de ver Dom Sebastião.

“Rês-Vés Campo de Ourique”

Significa ficar muito perto de algo.

Refere-se ao terramoto de 1755 que destruiu a cidade de Lisboa até à zona de Campo de Ourique, sendo que esta permaneceu intacta.

Carolina Pinto





Há muitos anos, descobri esta planta em Bobadela, perto de Oliveira do Hospital, quando fui visitar umas ruínas romanas. O local estava pejado com umas florzinhas amarelas que me chamaram a atenção. Informaram-me então, que era a erva-betadine, pois é da sua seiva que se extrai a betadine. Foi introduzida naquele local pelos romanos, quando invadiram a península ibérica, pois tinham necessidade de ter plantas medicinais para tratar das feridas dos soldados.

Passaram-se muitos anos e vim encontrá-la no meu quintal. O tio José Álvaro é que me chamou a atenção, porque eu estava com uma ferida num pé, e ele então esmagou um caule da planta e aplicou a sua seiva na ferida. Realmente passado um tempo a chaga desapareceu.

É uma planta muito comum nesta região, e nasce espontaneamente nos campos e quintais. O seu nome cien-

tífico é Quelidónia-maior (*Chelidonium majus*), também conhecida por outros nomes vulgares como caledónia, celidónia, quelidónia, erva-andorinha, seruda ou erva-das-verrugas, é uma planta da família das papoilas. O nome do seu género científico deriva do grego *chelidón*, que significa “andorinha”. De facto, em Portugal é ainda conhecida como “erva das andorinhas”, já que começa a florescer no início da Primavera (Março), mantendo a flor até ao Outono (Setembro), altura em que as andorinhas migram. Por ter a seiva amarelo-alaranjada e ser utilizada popularmente na cicatrização de feridas, granjeou ainda novas designações vulgares como “planta-betadine”, “erva-do-mercúrio” (ou mercurocromo).

O seu habitat preferencial situa-se em locais com entulho, sobre paredes e muros ou em solos frescos e sombrios. A sua seiva leitosa, amarelo-alaranjada, lembra a tintura de iodo.

A quelidónia-maior já era utilizada como erva medicinal pelos médicos gregos, especialmente no tratamento de problemas de pele, vesícula e fígado. Na China era utilizada como relaxante muscular, no tratamento das cataratas e como antiespasmódico.

A sua seiva contém alcaloides tóxicos, pelo que é perigoso ingeri-la, tanto fresca, como seca.

O seu nome vulgar, “erva-das-verrugas”, refere-se ao facto do seu látex alaranjado ser utilizada popularmente para curar estes problemas de pele. Esta seiva é ainda utilizada como cicatrizante, ainda que várias fontes bibliográficas alertem para os cuidados que se devem ter no seu manuseamento, já que é uma planta venenosa, de seiva corrosiva.

(pesquisa Internet)

Anabela Brito



2021

*Votos de Bom Natal
e
Feliz Ano 2021*





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 N° 35 3° 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

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