

TEIXEIRA

FEVEREIRO 2016

BOLETIM INFORMATIVO Nº103 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

ATIVIDADES EM MARÇO

AS ELEIÇÕES DA AAT

ASSEMBLEIA GERAL

20 MARÇO 2016

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

DIRECÇÃO

João de Brito

ESCREVEM NESTE NÚMERO

Alexandra Brito (Xana)
Anabela Brito
Inês Brito Figueiredo
Joana Marques Gonçalves
João Álvaro Pinto Mendes
Júlia Reis Figueiredo
Lucília Pereira dos Santos
Teresa Mendes

FOTOGRAFIA

Carlos Fernando Reis Marques

COLABORAÇÃO

Casa Municipal da Cultura de Seia
Cise/Município de Seia

TIRAGEM

310 exemplares

PERIODICIDADE

Trimestral

IMPRESSÃO E PAGINAÇÃO

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



editorial

O Futuro

1-Os associados da Associação Amigos da Teixeira elegeram, no final de 2015, novos Órgãos Sociais para dirigirem os destinos da mesma no triénio de 2016/2018. Novas caras, mas a mesma ambição em tornar esta Associação num polo de referência no que diz respeito à prestação de serviços a uma população cada vez mais envelhecida e que bem merece tirar partido de uma instituição que ajudou a erguer. Mas nem só para a população e associados mais idosos esta Associação serve, podendo os mais jovens beneficiar, também, dos serviços prestados.

2- Os Teixeiraenses podem orgulhar-se de terem actualmente serviços de qualidade na sua aldeia, razão pela qual, aliás, esta Associação foi fundada. A Teixeira é hoje pioneira, na nossa região, do que ao Social diz respeito e a esmagadora maioria dos associados sabe-o bem e aprecia esse facto. Esperamos não defraudar essa expectativa, prosseguindo nessa vontade de mais e melhor fazer, gostando de ouvir todas e todos no sentido de melhorar a organização deste grande colectivo que já conta com 487 associados. Não hesitem, coloquem as vossas dúvidas/críticas para que a qualidade dos serviços seja cada vez melhor.

3-Contamos, a partir deste número, com mais duas colaboradoras desta revista: as associadas Inês Brito Figueiredo e Maria Júlia Reis Figueiredo. Uma e outra irão divulgar, principalmente, ensinamentos nas suas áreas de conhecimento, farmácia/saúde e língua portuguesa respectivamente. A revista "Teixeira" é um meio de divulgação periódico onde se abordam temas que julgamos ser do maior interesse da comunidade. Agradecemos, também, a sua disponibilidade que, por certo, valorizará a nossa publicação.

4-Temos seguido com atenção o insólito facto ocorrido na Estrada Nacional 230 a qual, desde Novembro de 2015, se encontra completamente encerrada ao trânsito, mas não podemos deixar de referir que aquela se encontrava cortada parcelarmente, na mesma área, a Corta Barroca, desde finais de Setembro de 2014, isto é, a estrada que une Coimbra à

Covilhã e vice-versa, não está totalmente operacional há praticamente ano e meio com todos os problemas inerentes às populações e aos agentes económicos atingidos. Tal como referia Nuno Francisco, no "Jornal do Fundão", de 4 de Fevereiro de 2016, a A23, a melhor alternativa para chegar à Teixeira vindo da Grande Lisboa, "*continua -hoje-a ter das portagens mais caras do país numa das regiões mais pobres de Portugal.... Mais do que carpir mágoas, o tempo é o de tratar do presente e alavancar o futuro. A Beira Interior tem pessoas e gente para isso. Agora que o presente e o futuro assumam os devidos lugares nas nossas prioridades*".

5-Ao fim de muitos anos há finalmente notícias sobre o reordenamento dos terrenos propriedade da AAT. Num artigo publicado neste número da revista, o Eng. Tiago Gonçalves da CAULE – Associação Florestal da Beira Ser-

ra -, explica os objetivos que nos propusemos ao abrigo do Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020 (PDR2020). Mais uma boa notícia para a Associação.

6-Quando este número da revista estiver no prelo, na gráfica de Seia, terá lugar a primeira audição do julgamento movido, por dois associados, contra a ERNOVA/EDP-Renováveis, cuja conclusão poderá afetar seriamente a nossa Associação, podendo mesmo levá-la ao encerramento. Na AG a realizar no dia 20 de Março contamos já poder informar, detalhadamente, o que se passou.

7-Votos de um Bom 2016 para todos os nossos associados e Amigos.

Fevereiro 2016

João de Brito-Presidente da AAT

"Nenhum homem tem o privilégio de entender o futuro, a não ser que esteja preparado para o criar."

Fernando Pessoa



Dia dos Jotas

26 de Março

ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA

Venha celebrar o seu Dia na Associação Amigos da Teixeira.

Este ano este terá lugar no Sábado de Aleluia, dia 26 de Março, ao almoço a que se seguirá muita e boa música ao vivo para dançar.

Será servido um almoço surpresa e um lanche que agradará, certamente, a todos os presentes, sendo o seu custo de € 15,00/participante.

Esperamos por si, quer seja da Teixeira ou não. Todos serão bem-vindos. Junte-se a nós e verá que vale a pena porque se trata de uma já tradicional celebração feita na nossa Associação.

Inscrições deverão ser feitas até ao dia 20 de Março e, para isso, contacte-nos através dos números: 238 661 058 (teff); 964 184 739 (telm); associação.amigos.teixeira@gmail.com (email).



da Teixeira e da AAT

Eleições na AAT

Realizaram-se, nos dias 27 e 31 de Dezembro de 2015, as eleições dos Órgãos Sociais da Associação Amigos da Teixeira para o triénio 2016/2018

Apresentou-se, ao acto eleitoral, somente uma lista, denominada por lista A, cujos membros da Direcção, Assembleia Geral e Conselho Fiscal eram os constantes de uma das páginas do número anterior desta revista. Os resultados apurados foram os seguintes:

Participantes na votação.....	83 associados
Votos "SIM".....	78 associados - 94%
Votos em branco.....	4 associados - 4,8%
Votos nulos.....	1 associado - 1,2%

Depois da tomada de posse, o Presidente da Direcção afirmou-nos: *"Contamos com a colaboração e a participação de todos os associados de modo a otimizar meios e recursos e permitir, desse modo, que a vertente Social continue a ter um lugar relevante na vida da Associação. Apelamos para uma forte unidade dos associados em torno da sua Associação para que esta continue a ser uma referência concelhia no que concerne os serviços prestados e, mais apelamos, para que os jovens intervenham de modo a prosseguirem, no futuro, um obra erguida pelos seus pais e avós".*



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

ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA UM - DOIS MIL E DEZASSEIS

De acordo com o estabelecido nas alíneas c), d) e e) do Artigo 23º, bem como no Artigo 24º e no & 1º do Artigo 25º dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Gera, em sessão ordinária, para reunir às catorze horas do dia vinte de Março de dois mil e dezasseis, na sede da AAT, sita na Rua Nossa Senhora da Conceição 5, Teixeira 6285-051SEI com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apresentação, discussão e aprovação do relatório e contas de dois mil e quinze.
2. Aprovação da venda de um terreno para construção com 800m², sito no distrito da Guarda, concelho de Seia, freguesia da Teixeira, inscrito na respetiva matriz predial urbana sob o artigo 1440, pelo preço de 3.060.00€, a pagar no ato da escritura de compra e venda, ao associado Cláudio Alexandre Gonçalves Pereira e mandar o presidente da AAT, para representar a Associação Amigos da Teixeira na escritura de compra e venda e assinar tudo que for necessário aos indicados fins.
3. Apresentação, discussão e aprovação do Regulamento dos Terrenos / Floresta da AAT.
4. Processo judicial.
5. Outros assuntos.

Caso à hora marcada não esteja presente metade dos associados em pleno gozo dos seus direitos, nos termos do 2º da Artigo 28º convoca-se a Assembleia Geral para as quinze horas, mantendo-se o dia e o local.

Teixeira, 15 de Fevereiro de 2016

O presidente da Assembleia Geral

(Carlos Fernando Reis Marques)

Notas: 1. As contas e os documentos base estarão patentes para exame a partir do dia 13 de Março de 2016 na associação ou poderão ser pedidos por email.

2. O Regulamento dos Terrenos / Floresta da AAT pode ser consultado ao balcão da AAT (2 exemplares) e lido ou impresso através da página <http://www.amigosdateixeira.pt/>.



Associação dos Amigos da Teixeira e o Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020 (PDR2020), por Tiago Gonçalves (Eng.)

AAAT submeteu uma candidatura ao PDR2020, acção 8.1.3 para implementar ações de Defesa da Floresta Contra Incêndios (DFCI), para as áreas que é proprietária. Este projecto foi aprovado pela Comissão Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios de Seia, tendo sido elaborado pelo Engenheiro Ricardo Mendes.

A candidatura encontra-se na fase de análise técnica pela Direção Regional da Agricultura e Pesca do Centro (DRAPC), aguardando-se pela emissão de parecer e de notificação de aprovação.

Para continuar nesta trajetória de sucesso foi contactada a CAULE – Associação Florestal da Beira Serra, pioneira na Gestão de Zonas de Intervenção Florestal (ZIF) e na Prevenção Estrutural da Floresta no âmbito das Equipas de Sapadores Florestais, para a concretização dos objetivos que nos propusemos.

Nesta estratégia de fazermos a gestão dos espaços florestais, através da implementação e manutenção de faixas de gestão de combustível e de mosaicos de parcelas de gestão de combustível, de forma a aumentar a resiliência do território aos incêndios florestais, torna-se imperativo atuar de forma urgente, para que deixe de haver dias como o dia 2 de Setembro de 2014, e o dia 19 de Julho de 2005. Neste território susceptível aos incêndios florestais com risco muito elevado, teremos que agir de forma concertada para inverter o ciclo de Incêndios na Teixeira.

Tudo que depender da CAULE – Associação Florestal da Beira Serra, tudo faremos para travarmos este Ciclo de Incêndios que as nossas serras já nos habituaram!...

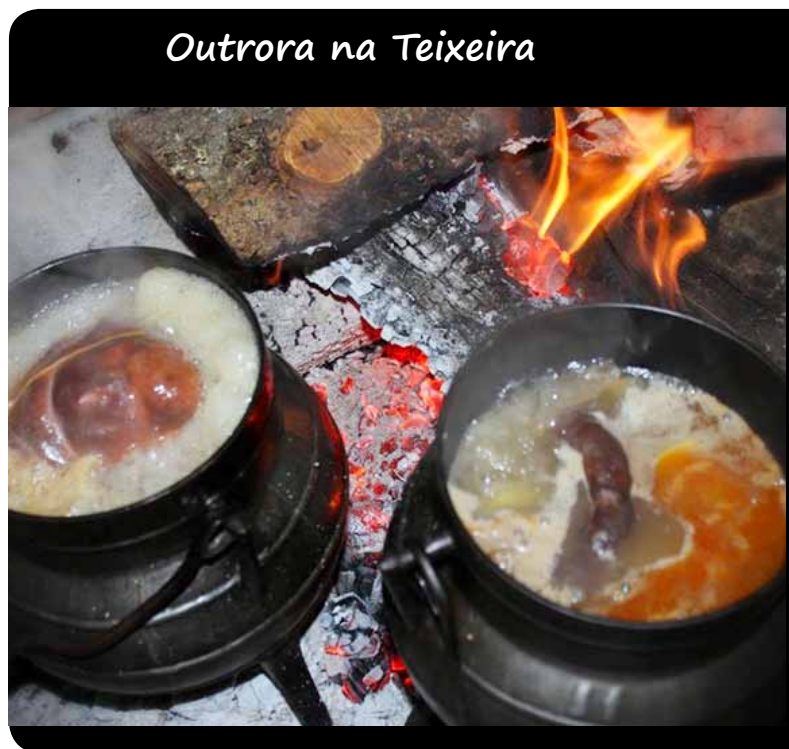


Pagamentos e Donativos

Os associados que queiram pagar as suas quotas por transferência bancária para a conta de Depósitos à Ordem da Associação podem fazê-lo, agradecendo-se que se identifiquem pelo nome respectivo ou pelo nº de sócio. Recordamos que o valor da quota anual é de € 12,00 (doze euros). Assim:

Entidade Bancária: Caixa Geral Depósitos
Conta n.º: 0201050449330
NIB: 0035 02010005044933064
IBAN: PT50003502010005044933064

<i>Donativos para o jornal</i>	<i>Valor (€uros)</i>
Carlos Pinto Marques	8,00
Inês Figueiredo Pereira	2,00
José Manuel Figueiredo	20,00



Março na Associação

Omês de Março irá ser animado na nossa Associação. No dia 12, um sábado à noite, as Mulheres irão celebrar o seu Dia tal como já vem sendo hábito faz muitos anos. Depois de ser servido um bom jantar, haverá música para animar as presentes. No dia 20, um Domingo, a partir das 14,00 horas, terá lugar mais uma Assembleia Geral para aprovação do Relatório e Contas de 2015 e de outros assuntos pendentes da gestão corrente da Associação. Para finalizar, no dia 26, Sábado de Aleluia, os Jotas (eles e elas) celebrarão, de novo, o seu Dia. Será servido um excelente almoço e ao final da tarde um lanche, não indo faltar a música para dançar.

Contamos com a presença dos nossos associados e amigos.

notícias do concelho

Falecimento

Faleceu a 18 de janeiro de 2016, pouco antes da meia-noite, aos 89 anos de idade, na sua casa de Oeiras, após uma indisposição sentida a seguir ao jantar, à qual não resistiu, o Dr. António de Almeida Santos.



Nascido na aldeia de Cabeça, no concelho de Seia, em 15 de fevereiro de 1926, era filho de um casal do mesmo concelho. A mãe, D. Guiomar de Almeida Abreu, era natural de Loriga e o pai, Sr. António Santos, de Vide, terra onde Almeida Santos passou parte da sua infância. Concluídos os estudos liceais, António de Almeida Santos entrou na faculdade de Direito da Universidade de Coimbra em 1944, terminando o curso em 1950. Dois anos mais tarde concluiu o sexto ano de Ciências Jurídicas na mesma faculdade, seguindo para Moçambique em 1953, onde passou a exercer a atividade de advogado.

Na Universidade de Coimbra, António de Almeida Santos foi um estudante muito ativo, conhecido não só pela sua participação em várias iniciativas de caráter eminentemente político, mas também como intérprete do canto e da guitarra de Coimbra, legando à geração do seu tempo e aos vindouros fadistas da “cidade dos doutores” as bem conhecidas “variações em ré menor” de que se tornou um exímio executante.

Na capital moçambicana, onde viveu durante 21 anos (1953-1974) tornou-se conhecido no mundo da advocacia, nunca deixando de ter intensa atividade cívica e política. Integrou o designado Grupo dos Democratas de Moçambique, e foi o representante da candidatura à presidência do general Humberto Delgado. Por duas vezes foi candidato à Assembleia Nacional em listas da oposição ao regime salazarista, mas em ambos os casos a sua candidatura foi anulada pela administração colonial.

A seguir ao 25 de Abril ocupou diversos cargos governamentais, tendo aderido ao Partido Socialista em 1976 de que era presidente honorário aquando do seu falecimento. Era, ainda, sócio da Academia Nacional de Belas-Artes, tendo publicado 25 obras da sua autoria.

ADRUSE assina Contrato de Desenvolvimento Local de Base Comunitária, na presença do Primeiro-Ministro António Costa

ADRUSE (Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela), representada pelo Presidente do Conselho de Administração, Carlos Filipe Camelo, assinou o Contrato de Desenvolvimento Local de Base Comunitária de âmbito rural com uma dotação financeira até 2020, de 3.949.863,48€. A Estratégia de Desenvolvimento Local (EDL), denominada “Estrela 2020”, vai permitir a implementação de novas oportunidades de crescimento e desenvolvimento socioeconómico, sustentadas nas potencialidades dos territórios rurais nomeadamente, nos concelhos de Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Manteigas e Seia. Na cerimónia realizada no Cineteatro de Ponte de Sor, estiveram presentes o Primeiro-Ministro, António Costa, o Ministro do Planeamento e Infraestruturas, Pedro Marques, o Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, Luís Capoulas Santos, o Secretário de Estado do Desenvolvimento e Coesão, Nelson de Souza, o Secretário de Estado das Florestas e do Desenvolvimento Rural, Amândio Torres, e ainda os Gestores dos Programas Operacionais financiadores.



Maior Queijo de Ovelha produzido na Feira do Queijo de Seia

A produção ao vivo do maior queijo de ovelha de Seia, cujo resultado é um queijo de 68 Kg, foi o momento mais marcante do dia, o terceiro da 38ª Feira do Queijo.

Foram precisos 400 litros de leite de ovelha, utilizando-se apenas sal e flor de cardo como coagulante, para criar este queijo, um processo que envolveu sete produtores do concelho, concretamente a Quinta da Pena, Queijaria da Eva, Queijos Lagos, Queijos Tavares, Ribeiro & Guimarães, Lactínios Correia & Barreiras e Casa Matias. O quei-



Município de Seia comparticipa medicamentos a idosos

A Câmara de Seia aprovou, na última reunião do executivo, uma verba de 5.000 euros para comparticipar as despesas de medicamentos de munícipes idosos e pensionistas por invalidez.

Segundo o município, o programa deverá apoiar este ano cerca de meia centena de idosos, «concretizando-se no reembolso 50 por cento das despesas, na parte que cabe ao utente, nos medicamentos adquiridos na área do concelho, prescritos em receita médica e comparticipados pelo Serviço Nacional de Saúde».

Os interessados em beneficiar desta ajuda devem candidatar-se durante o mês de março no Balcão Único da autarquia, podendo fazê-lo idosos com mais de 65 anos e pensionistas por invalidez que, cumulativamente, residam no município há um ano e estejam recenseados nos seis meses anteriores à data do requerimento.

Outro requisito valorado é que rendimento mensal per capita do agregado familiar não ultrapasse 70 por cento, quando o agregado familiar é constituído por mais do que um elemento, ou 80 por cento do Indexante dos Apoios Sociais.

O Programa Municipal de Comparticipação em Despesas com Medicamentos entrou em vigor em fevereiro de 2015 no âmbito da «política de combate às desigualdades sociais que a autarquia tem vindo a desenvolver», acrescenta a Câmara presidida por Carlos Filipe Camelo.

jo de ovelha irá agora para “maturação”, que acontecerá por períodos iguais em cada uma das queijarias enumeradas, para ser aberto na próxima edição da Feira do Queijo.

Nesta edição da Feira do Queijo, a organização também atribuiu prémios aos melhores queijos de ovelha a produtores do concelho. A Quinta do Tinte - São Gião, a Queijaria Quinta do Sarrodelho e Lacticínios Correia e Barreiras foram as queijarias distinguidas com o prémio “Melhor Queijo de Seia”, respetivamente nas categorias de queijo “Serra da Estrela”, “Queijo de Ovelha Curado Tradicional” e “Queijo de Ovelha Curado”. A avaliação esteve a cargo de um júri composto por cinco elementos representantes da ANCOSE, da ESTRELACOOP e da Direção Regional de Agricultura do Centro.



espaço Jovem

Adolescência vs Teixeira, por Joana Marques Gonçalves

Fase da vida? Faixa etária? Construção social? Afinal, o que é a Adolescência?

Adolescência é a fase que marca a transição entre a infância e a idade adulta. Caracteriza-nos por alterações em diversos níveis - físico, mental e social - e representa um processo de distanciamento de formas de comportamento e privilégios típicos da infância e de aquisição de características e competências que o capacitem a assumir os deveres e papéis sociais do adulto.

Aplicando a definição como é ser adolescente na Teixeira?

Ser adolescente na Teixeira, é crescer rápido demais, pois a maior parte da população tem acima dos 25 anos, e as poucas crianças que existem têm um longo espaço de idades entre si, o que faz com que não se adequem atividades onde se possa englobar duas crianças. Podendo-se dizer que quase nem existe adolescência pois, ou se é

miúdo, ou se já não se é miúdo, já podes trabalhar e não passas pelo pequeno espaço de tempo chamado adolescência.

Hoje em dia, os adolescentes ao fim de semana vão até ao bar, beber uns copos com a maioria dos colegas de turma entre outros. No nosso caso seria preciso juntar cinco ou mais freguesias para ter um número considerável para formar um grupo de jovens... E depois, qual seria o bar? Talvez o Happy Bar de Loriga, o mais perto. Pois, pena que esses grupos só sejam possíveis no verão onde, a maioria dos jovens da nossa Teixeira, regressa às origens dos seus progenitores quando acaba mais um ano escolar.

Apesar de tudo e para tentar contornar muitas das divergências contraídas, a AAT tenta promover algumas ações para o desenvolvimento cultural e atrair mais jovens para a Teixeira.



O meu querido mês de Agosto,

por Carlos Fernando Reis Marques





espaço do Saber

ORTOGRAFIA, por Júlia Reis Figueiredo

A escolha do título para esta secção da revista Teixeira não acontece por acaso. Se consultarmos um Dicionário da Língua Portuguesa, no que respeita à palavra ortografia encontramos, por exemplo, o seguinte registo: “ortografia, s.f. forma correta de escrever as palavras; parte da gramática que ensina a bem escrever; (...)”. Será, pois, a forma de escrever as palavras, mais precisamente algumas mudanças introduzidas na ortografia da nossa língua pelo Acordo Ortográfico de 1990, o assunto que iremos desenvolver neste novo espaço.

Todos sabemos que a aplicação do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (de 1990) tem gerado forte polémica entre aqueles que são seus defensores e os que são seus opositores.

Pessoalmente, não tenho uma opinião favorável sobre o mesmo e, por isso, este não tinha merecido até agora a minha atenção. Entretanto, como compreenderão, por imperativos profissionais vejo-me forçada a adotá-lo (ao menos no âmbito da minha atividade profissional), dado que tal Acordo está em vigor e a obrigatoriedade da sua aplicação é já uma realidade.

Contudo, independentemente de concordarmos ou discordarmos, é conveniente termos uma ideia das principais alterações que o Acordo Ortográfico propõe, até para podermos criticá-lo “com conhecimento de causa”

(quantas vezes falamos mal de alguma coisa sem saber sequer do que estamos a falar!). E já diz o ditado: “O saber não ocupa lugar.”. Além disso, embora conhecendo as respetivas orientações ortográficas, não implica que sejamos obrigados a usá-las se, conforme o livre arbítrio ou a vontade de cada um de nós, optarmos por não as aplicar na escrita das palavras.

Assim, tendo em conta a eventual utilidade que o tema poderá ter para a maioria dos leitores, decidimos tentar organizar, de forma resumida, aquelas que são consideradas as principais regras ortográficas que, neste Acordo, constituem novidade, uma vez que houve regras que não sofreram qualquer alteração.

Apesar de ter sido aprovado em 1990, o Acordo Ortográfico só viria a entrar em vigor largos anos depois, pelo que até 2015 decorreu um período de transição durante o qual os cidadãos da CPLP (Comunidade dos Países de Língua Portuguesa) puderam ainda utilizar a antiga grafia (resultante da Reforma de 1945). A partir de 2015, foram adotadas definitivamente novas regras ortográficas para a nossa língua, em resultado do acordo existente entre os países que falam o Português, o que implica que há palavras que passaram a ser escritas de outra forma. Pretendeu-se harmonizar o mais possível a ortografia dos países que falam a nossa língua comum- Portugal, Angola, Brasil, Guiné-Bissau, Cabo Verde, Moçambique, Timor-Leste e S. Tomé e Príncipe (países da CPLP).

As novas regras ortográficas “afetam” somente a forma como se escrevem as palavras e não a sua pronúncia; significa isto que continuamos a pronunciar-las e a exprimirmo-nos oralmente do mesmo modo que fazíamos anteriormente.

Destacando do texto do Acordo Ortográfico as alterações que se aplicam à ortografia do português europeu, estas recaem essencialmente em cinco áreas (cujas divulgação/explicação apresentaremos nos próximos números da revista Teixeira):

1. Alfabeto- inclusão de três novas letras no nosso alfabeto: k, w, y (embora já se usassem anteriormente em palavras de origem estrangeira, não faziam parte do alfabeto português);
2. Letras maiúsculas e minúsculas - foi simplificado o seu uso, reduzindo-se o número de casos em que o uso de maiúscula é obrigatório;
3. Consoantes mudas – as consoantes não pronunciadas não se escrevem;
4. Acentuação – suprime-se/elimina-se o acento agudo (´) em algumas palavras e o acento circunflexo (^) em algumas formas verbais;
5. Hifenização – elimina-se o hífen (traço de união) em muitos casos em que o seu uso era obrigatório.

PARA PENSAR: “ Um cavalheiro deve envergonhar-se se as suas palavras forem melhores que as suas ações. ”
(Confúcio)

Dia Internacional da Mulher Dia 12 de Março



Venha celebrar o seu Dia na Associação
Amigos da Teixeira.

Este ano este terá lugar no sábado dia 12 de Março ao
jantar e que se seguirá muita e boa música para dançar.
Será servido um jantar surpresa que agradará,
certamente, a todas as mulheres presentes, sendo o seu
custo de € 11,00/participante.

Esperamos por si, quer seja da Teixeira ou não. Todas
as mulheres serão bem-vindas. Junte-se a nós e verá
que vale a pena porque se trata de uma já tradicional
celebração feita na nossa Associação.

Inscrições deverão ser feitas até ao dia 7 de Março e, para isso, contacte-nos
através dos números: 238 661 058 (telex), 964 184 739 (telex);
associação.amigos.teixeira@gmail.com (email).

espaço Saúde

A importância do acompanhamento na adesão à terapêutica, por Inês Brito Figueiredo

O termo adesão foi definido como sendo “um sinónimo de concordância, compreendendo a aceitação e intervenção ativa e voluntária do doente que partilha a responsabilidade do tratamento com a equipa de profissionais de saúde que o segue” (Bugalho & Carneiro, 2004).

A Organização Mundial de Saúde refere existir adesão quando o comportamento de uma pessoa, na toma da medicação, no cumprimento de uma dieta, e/ou nas mudanças no estilo de vida, coincide com as recomendações de um prestador de cuidados de saúde (médicos, farmacêuticos e enfermeiros).

A principal responsabilidade do médico e/ou farmacêutico baseia-se na saúde e bem-estar do utente e do cidadão em geral, promovendo o direito a um tratamento com qualidade, eficácia e segurança. O utente deve ser informado sobre o uso correto dos medicamentos, de modo a maximizar o resultado terapêutico, sendo que o conteúdo da informação deverá ser equilibrado, referindo-se tanto aos benefícios como aos riscos dos medicamentos em causa.

Tendo todos os aspetos supra referidos em conta, durante a sua consulta médica, deve sempre garantir que:

- Compreende toda a informação transmitida pelo profissional de saúde;
- O médico tem conhecimento de todos os medicamentos (das várias especialidades) que está a tomar e como os está a tomar;
- Esclarece todas as dúvidas sobre os seus medicamentos, por exemplo, indicação terapêutica (para que são receitados), o horário da toma e posologia e modo de administração (como tomar).

É extremamente importante tomar sempre os medicamentos conforme indicação do médico e/ou farmacêutico com água, excluindo outros líquidos tais como sumos de fruta, leite e outras bebidas, e à hora prescrita, por forma a garantir a sua eficácia.

É, de igual forma importante, não só realizar análises de rotina periodicamente, como também medir os níveis da glicémia, do colesterol e da tensão arterial com frequência, uma vez que para além de serem um ótimo indicador do seu estado de saúde, é possível ver se os medicamentos que está a tomar estão a ter o efeito que se pretende.

Outro aspeto fundamental a ter em conta baseia-se no facto de não ser aconselhável aceitar medicamentos de outros familiares, vizinhos ou amigos sem primeiro consultar o seu médico e/ou farmacêutico. Cada medicamento é específico para o estado de saúde de cada indivíduo, na medida em que, para a mesma patologia, diferentes

medicamentos podem ser utilizados. Isto não significa que o medicamento que o seu familiar ou amigo está a tomar seja mais ou menos eficaz que o seu, simplesmente é o mais adequado tendo em conta o seu estado de saúde. Por exemplo, no caso das infeções urinárias, a análise efetuada para detetar a bactéria que está a provocar a infeção (urocultura), inclui sempre um conjunto de possíveis antibióticos que podem ser receitados pelo médico. Este conjunto de antibióticos não só é específico de cada análise e para a bactéria responsável pela infeção, como também para cada indivíduo; ou seja, o antibiótico que é adequado para si pode não ser para outra pessoa e pode não ser eficaz em futuros casos de infeções urinárias.



Em suma, há a necessidade de adequar os medicamentos ao seu estado de saúde e doenças associadas (insuficiência renal e hepática, diabetes, colesterol, entre outras), sendo fulcral tomar sempre a medicação que lhe foi prescrita e não tomar outros medicamentos sem conhecimento ou consentimento do seu médico e/ou farmacêutico.



espaço da Escrita

Teixeira: A nossa e as outras, por Alexandra Brito (Xana)

Praticamente não há dia que passe sem que a referência à Teixeira não surja nas conversas entre familiares, amigos, colegas ou conhecidos. Muitas das pessoas com quem falo já estão devidamente “doutrinadas” sobre a nossa aldeia e sabem, por exemplo, onde fica a Teixeira e o que há de bonito para visitar na povoação e arredores. Elas estão até familiarizadas com algumas expressões que costumam usar e que são típicas da aldeia, como é o caso do adjetivo “fusco” para caracterizar algo que está sujo; ou do verbo “esbaloiar”.

Mas para as pessoas com quem falo pela primeira vez sobre a Teixeira, a pergunta mais comum é: “Onde é que fica a tua aldeia?”. E frequentemente dizem-me: “Acho que já lá passei!”. Mas por vezes fazem-me uma descrição que não corresponde à nossa aldeia. É quase como se estivessem a descrever outra povoação. É aí então que eu respondo: “Mas essa Teixeira que falas não é a minha. É outra aldeia”. E a verdade é essa: há mais Teixeiras no mundo. Fazendo uma breve e superficial pesquisa é possível encontrar, pelo menos, mais três povoações portuguesas que partilham o mesmo nome que a nossa aldeia. Todas elas se situam no Centro e no Norte do país.

Bem pertinho de nós, no concelho de Arganil, situa-se a aldeia de Teixeira. Fica a cerca de 20 quilómetros de Arganil, em plena serra do Açor e, apesar de já ter sido freguesia, ela foi extinta e agregada à freguesia de Cepos. Curiosamente, e à semelhança da nossa aldeia, a festa principal é feita em honra do Santíssimo Sacramento, durante o mês de Agosto.

Mais a Norte, perto de Amarante, é possível encontrar outra Teixeira. Trata-se de uma povoação de maiores dimensões e que chegou a ser em tempos sede de concelho. Hoje a povoação pertence ao concelho de Baião e integra a freguesia de Teixeira e Teixeiró. Com mais de 500 anos de história, esta Teixeira é conhecida por ser o berço do famoso Biscoito da Teixeira - um bolo cozido em forno de lenha, feito à base de farinha, limão, açúcar, sal e fermento e que é vendido em muitas romarias. Uma curiosidade: esta Teixeira é referida em dois livros do escritor Camilo Castelo Branco (“O perfil do Marquês de Pombal” e “Vinte horas de liteira”).

Ainda no Norte, mas mais no interior e bem perto da fronteira, é possível encontrar-se uma outra Teixeira. Esta aldeia pertence ao concelho de Miranda do Douro, no distrito de Bragança. E um dos ex-libris desta povoação trasmontana é a sua igreja que data do séc. XVI e os seus frescos pintados na parede. As principais festividades da povoação são feitas em honra de São Brás (o santo protector contra as doenças da garganta), durante o mês de Fevereiro.

Além de dar o nome a várias aldeias e a um bolo, Teixeira é ainda a designação de três rios portugueses. A saber: O Rio Teixeira que é afluente do Rio Vouga e nasce em São Pedro do Sul; o Rio Teixeira que é afluente do Rio Douro e nasce na Serra do Marão e, finalmente, o Rio Teixeira que é um dos afluentes do Rio Paiva e nasce na Serra do Montemuro.

Como se pode ver, e apesar de pensarmos muitas vezes que a designação de Teixeira só a nós nos pertence, a realidade mostra-nos que a nomenclatura não nos é exclusiva. Mas para nós, e por muitas Teixeiras que existam no mundo, será difícil encontrar outra tão bonita como a nossa.

TEIXEIRA uma aldeia solidária, por João Álvaro Pinto Mendes

Como é sobejamente conhecido, por razões as mais diversas, não vivi nem vivenciei todas as peripécias que ocorreram na nossa aldeia ao longo da minha vida. Há no entanto uma ideia que me ficou sempre na retina e na memória (do que vi e do que me contaram): a extraordinária solidariedade desta magnífica aldeia, quer para fora (viandantes e pedintes), quer para dentro.

Comecemos pelos primeiros: quando alguém passasse, fosse por mercantilismo fosse por qualquer outra razão, não saía da aldeia sem que tivesse provado um copo de vinho, um calistro de medronheira, queijo cabreiro e/ou chouriça acompanhado por uma fatia de broa. Dir-me-ão alguns: ah! isso era porque sendo o povo mui religioso praticava a caridade cristã !! Podia ser mas ...então porque é que povos vizinhos, com a mesma educação cristã e alguns com muito mais posses nem sequer um copo de água ofereciam? Já no que concerne aos pedintes: nunca constou que algum saísse da aldeia sem nada no cesto (ou alforje) que os acompanhava. Esta nossa maravilhosa aldeia sempre soube partilhar o pouco de que dispunha com alguém que (em princípio) teria ainda menos.

Quanto à solidariedade interna muitos são os casos conhecidos. Não caberia neste jornal o relato de todos eles, nem este humilde escriba tem deles conhecimento. Até por uma questão de respeito pelos nossos defuntos e de outros ainda entre nós, coíbo-me de citar casos particulares e mencionar qualquer nome. Há no entanto um ou outro que podemos mencionar já que não vai ferir qualquer susceptibilidade.

Quando uma família por motivos de saúde ou adiantado da idade não podia cavar a sua terra para a sementeira, havia sempre um grupo que usava as suas folgas (mormente a um domingo ou dia santo) para fazer esse trabalho.

Lembram-se do ramal que desce das Pedras Lavradas até perto da ribeira? Como é que foi feito? Cada família, dentro do possível, disponibilizou-se a dar (é o termo exacto) o seu tempo e esforço para que a obra fosse realizada e assim a aldeia tivesse um melhor acesso (à altura).

E o edifício da nossa Associação? É verdade que houve grandes donativos, que houve ideias as mais diversas para angariação de fundos, mas há uma participação que eu nunca esquecerei, até porque tive alguma parte activa nisso: A dos nossos reformados (a quase totalidade já falecida) que na altura recebiam 17 contos mensais e que depositaram nas nossas mãos a totalidade de um mês dessa magra reforma.

Se isto não é solidariedade “vou ali e já venho”, como costuma dizer o Povo.

Grande Aldeia com uma população de coração bem grande!!!

Tenho muito orgulho em dizer-me Teixeiraense.

Um abraço a todos.

Conto, por Teresa Mendes (Várzea de Meruge)

Trabalhador, Leonel homem da aldeia, sempre com muito trabalho para fazer no campo, principalmente nos meses da primavera e do verão ... desejava muito ter um filho rapaz, mas ainda não tivera essa sorte e já ia na quarta filha.

Como era costume, os aldeões esperavam pelos dias de feira para se poderem abastecer de pertences que a terra não lhes podia dar.

Um dia, ao voltar da feira de S. Pedro, cansado de andar e porque trazia às costas os haveres que comprara, sentou-se numa pedra a descansar, pois o caminho ainda era longo até chegar a casa.

Estava em pensamentos e a arranjar coragem para fazer o resto do caminho, calculando o tempo que ainda levaria a chegar junto da sua família que muito amava, passou um homem que mais parecia um mendigo, deu a salvação e perguntou se se podia sentar. Leonel, como bom homem que era, disse que sim e até dividiu o pouco do farnel que ainda lhe restava.

Passados alguns momentos o homem meteu conversa com o Leonel: Então homem, desanimado?

Nem por isso, apenas cansado e a pensar na vida, trabalho, muito trabalho disse o Leonel.

Mas conversa puxa conversa e o Leonel lá foi dizendo que tinha quatro filhas e nada de rapazes, que tanto jeito lhe faziam mais dois braços.

Continuando a conversa falando do tempo, calor para aqui, S. Pedro para acolá, diz-lhe então o homem mendigo: Não desanime homem, mais dia, menos dia, virá um soldado para o ajudar, mas não vem só, traz companhia não muito boa, talvez a morte.

A primeira reacção do Leonel foi dizer: Ah, isso não! Vire para lá esse mau presságio, não me fale de morte, preciso de vidas, vidas que me encham o coração de alegria e que mais tarde me ajudem no trabalho, que é bastante.



Acalme-se homem honrado, disse o mendigo, falei soldado e assim será! Este despediu-se, agradeceu o pouco de pão e queijo e, sem mais palavras, seguiu o seu caminho deixando Leonel muito mais pensativo.

Leonel ainda tentou chamá-lo ei homem! ei! então não me diz mais nada? E a morte? ...e nada!

Levantou-se, pôs às costas as compras e as pernas a caminho.

A conversa que tivera com o homem mendigo não lhe saía da cabeça ... se assim for, se um dia tiver um rapaz, vou à procura do homem, que deve ser destas bandas, dar-lhe-ei um garrafão de vinho, ou mesmo de azeite se for uma boa safra... e continuou matutando na morte, então e a morte? Talvez seja mais um com ideias, enfim... não penses mais no assunto, despacha as pernas que já vai para tarde, dizia ele baixinho.

Felizes por ter chegado, a mulher e as filhas correram para ele como era costume aguardando as novidades da feira. Depois de distribuir os bolos doces à criançada, Leonel foi ver os animais.

Nessa noite e nas que se seguiram e dia após dia, o pensamento do soldado não lhe saía da cabeça... mas porque é que o homem falou no soldado e na morte? Haverá guerra? ...mas como o trabalho era muito, acabou por se esquecer.

Passadas algumas semanas, a boa esposa confidenciou ao Leonel que vinha aí outro rebento e que já ia no terceiro mês. Felizes como sempre, mas preocupados, pois era mais um para sustentar...

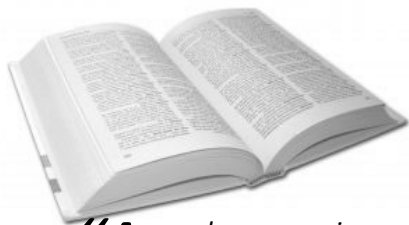
Então, os pensamentos voltaram e se for rapaz, e se o homem tinha razão? O problema é a morte, mas que raio! Porque me falou ele da morte?

Quando a barriga começou a dar nas vistas o casal resolveu contar a novidade às filhas, que reagiram como sempre, é desta vez que vem um mano? O pobre homem não abriu a boca, e como sempre, o casal reforçou: o que importa é que venha saudável.

Estava a chegar o Entrudo e também uma nova vida para a casa do Leonel. O presságio tinha-se efectuado, nascera um rapaz e com ele uma irmã, eram gémeos, mas a rapariga morreu ao nascer. Naquela casa houve alegria e tristeza.

Passados uns dias, Leonel partiu à procura do tal homem mendigo, para oferecer o que na sua mente tinha prometido. Perguntou a toda a gente dos arredores, andou de aldeia em aldeia e ninguém tinha visto tal criatura, não sabiam quem era, assim como era a primeira vez que alguém falava de tal personagem.

Janeiro, 2016



Dicionário de termos usados
na Teixeira
Lucília Pereira dos Santos

letra G

“As palavras aqui apresentadas são o resultado de muitos anos em convívio com os nossos antepassados. Tentei organizá-las nos moldes de um dicionário tradicional, sem preocupações etimológicas ou gramaticais, mas sim no contexto em que elas eram usadas para assim perceberem o seu significado”;

- Gabirú** – Vadio; Mau; Travesso;
- Gadanha** – Concha;
- Gadunhas** – Unhas grandes;
- Galdério** – Pessoa que anda sempre a passear; Vadio
- Galga** – Pedra do lagar;
- Galharda** – Tarde bem passada;
- Galrear** – Balbuciar (criança que começa a falar);
- Gamela** – Utensílio retangular feito de madeira que serve para amassar o pão;
- Ganchas** – Utensílio de metal, em forma de garfo, com cabo de madeira, que serve para apanhar e espalhar o estrume;
- Gargaludo** – Que tem pescoço alto e magro;

- Garganeiro** – Ganancioso, ambicioso;
- Garrafo** – Frasco
- Gasgalheira** – Rouquidão;
- Gavelada** – Pequeno molho de erva ou mato
- Gerpela** – Doença de pele;
- Gorgomilo** – Traqueia dos animais;
- Granjear** – Organizar; Arranjar a vida;
- Granzinar** – Resmungar;
- Gravanada** – Chuva forte;
- Gravelhos** – Pequenos paus provenientes da limpeza de árvores;
- Grifel** – Pessoa magra, sem força;
- Gronha** – Preguiça;
- Guardafús** – Parte mais funda do poço
- Guedelhas** – Cabelo grande;
- Guelracho** – Erva daninha;
- Guerrilhar** – Fazer guerra; Bater; zangar;
- Guia** – Ramo mais alto da árvore;
- Guieira** – Vento frio;
- Guinada** – Dor repentina.

espaço Cultural

MARÇO 2016

Organizado pelo município de Seia, o Seia Jazz & Blues conta ainda com uma rúbrica Escolas com Jazz, para levar este género musical a meio milhar de crianças e jovens do concelho, pela Big Band da Escola Profissional da Serra da Estrela.

Para os concertos, os bilhetes já se encontram à venda na Casa Municipal da Cultura de Seia:
Tel: 238 310 293 | e-mail: casacultura@cm-seia.pt | www.cm-seia.pt | www.seiajazzblues.blogspot.pt

CINETEATRO | CASA MUNICIPAL DA CULTURA

Dia 10 | Quinta-feira | 22:00 Horas | Cineteatro
BIG BAND EPSE | SEIA (Portugal) + GILENO SANTANA (Brasil)

Dia 11 | Sexta-feira | 22:00 Horas | Cineteatro
RICARDO TOSCANO QUARTETO (Portugal)

Dia 12 | Sábado | 22:00 Horas | Cineteatro
CARVIN JONES BAND _ Trio (EUA)

Dias 7, 8 e 9 | Segunda, terça e quarta-feira
ESCOLAS COM JAZZ

SEIA JAZZ & BLUES



O CISE (Centro de Interpretação da Serra da Estrela), no mês de Março, tem agendadas as seguintes actividades:

- * 21 de Março - Inauguração da XIV exposição de fotografia de ambiente itinerante do CISE.
- * 23 de Março - Caminhada - Rota da Ribeira de Loriga.
- * 30 de Março - Caminhada - Rota das Canadas

Rua Visconde de Molelos, 6270-423 Seia | Telefone: 238 320 300 | E-mail: cise@cise.pt

espaço Lazer

Lúcia-lima,
por Anabela Brito

Lúcia-lima é um arbusto lindíssimo originário da América do Sul que pode alcançar 3 a 7 metros e com um aroma inebriante a lima-limão. Terá sido por este aroma que os perfumistas da Europa do século XVIII a acolheram de braços abertos e a introduziram na arte da perfumaria, na altura em grande desenvolvimento. É também conhecida por Bela Luísa, em honra de uma princesa de Parma chamada Maria Louisa e por sinal belíssima, que ficou encantada com o seu perfume e mandou encher o seu jardim desta planta.

Mais tarde descobriram-se propriedades terapêuticas que fizeram da lúcia-lima um autêntico bálsamo para a

saúde. Relaxa o sistema nervoso e combate as enxaquecas, agitação e insónias, além de estimular o apetite. É muito digestiva e atenua o desenvolvimento de gases intestinais; acalma o estomago em caso de vômitos. Alivia as dores menstruais. Ajuda a baixar a tensão arterial. Melhora o desconforto das infeções urinárias e de quem tem pedra na vesícula.

É também utilizada como repelente de insetos. A planta colocada dentro das gavetas e roupeiros dá um cheirinho muito agradável às roupas e mantém as traças afastadas.

Bife de Presunto

Ingredientes (para 4 pessoas):

4 fatias de presunto com cerca de 150 g cada (com 1 dedo de espessura) ;
2 folhas de louro ;
8 grãos de pimenta ;
2 dentes de alho ;
4 colheres de sopa de banha ;
3 colheres de sopa de vinho branco ;
8 batatas médias
grelas

Confecção:

Põe-se as fatias do presunto de molho em água fria durante 24 horas. Em seguida enxugam-se e batem-se com o batedor da carne. Colocam-se os bifés de presunto numa tigela e temperam-se com a pimenta em grão, o louro partido em bocados e os alhos esborrachados. Deixam-se ficar assim durante algumas horas. Aquece-se a banha e fritam-se nela os bifés, devendo ficar loiros dos dois lados. Adiciona-se o vinho branco e deixa-se ferver.

Acompanha-se com batatas cozidas e grelos também cozidos, regando-se tudo com o molho.



Bom Apetite



**FUNERÁRIA
DO ALVA**

Somos uma funerária moderna

funerais, cremações, e serviço para jazigo e flores,
documentação na segurança social e finanças
todo ao melhor preço

José Raimundo - 966 911 733 | Telma Raimundo - 961 208 796
Tlf: 235 729 520 | funerariadoalva@hotmail.com



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

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