

TEIXEIRA

FEVEREIRO 2019

BOLETIM INFORMATIVO Nº113 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

FUNDADA EM 1971

**ASSEMBLEIA GERAL
10 DE MARÇO**



PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

DIRECÇÃO

Artur de Figueiredo

COLABORADORES

(DESTA EDIÇÃO)

Alexandra Figueiredo (Xana)
Anabela Brito
Carlos Lima
Inês Brito Figueiredo
Lucília Santos

FOTOGRAFIA

Fim de Ano - Carlos Figueiredo e
Maria de Lurdes Pinto
Capa e Contracapa (imagens de
Arquivo)
Nas fotos interiores – Artur de
Figueiredo
Foto da Cegonha – Internet

APOIO INFORMÁTICO

Fernando da 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

**“Nenhum homem tem o privilégio de entender o futuro,
a não ser que esteja preparado para o criar”**

Fernando Pessoa, (1888-1935)

Caros Associados,

Quero desde já, desejar a todos os associados e teixeirenses em geral, em meu nome, de toda a direcção e restantes órgãos sociais, um feliz ano de 2019, pleno de sucessos pessoais e profissionais, saúde e paz.

Concluído o processo eleitoral, no passado dia 31 de dezembro de 1918, foi a anterior direcção reconduzida para mais um mandato de três anos, que desde já agradecemos e valorizamos o apoio e a confiança concedidos pelos nossos associados. Pela nossa parte vamos continuar a consolidar o nosso projeto de remodelação, modernização e elevação da nossa associação.

A ação social, protecção do património florestal, beneficiação das infraestruturas da AAT e parcerias com instituições públicas e privadas, são os nossos principais objetivos, de modo a que possamos reforçar a já realidade incontornável e inequívoca, de grande exemplo de qualidade a nível local e regional.

Contamos naturalmente com o apoio de todos os associados, teixeirenses, amigos e parceiros nesta cruzada, para que este projeto, que é uma referência, seja um orgulho para todos nós.

Para além da nossa identidade própria que já é reconhecida por todos, é preciso reforçar o que somos, o que fazemos, onde estamos e para onde queremos ir, com responsabilidade, sustentabilidade, transparência e sempre respeitando os princípios das boas práticas e da excelência.

Marcamos encontro para a próxima assembleia geral de 10 de março, até lá, um forte abraço a todos os associados, teixeirenses, amigos e parceiros.

Carlos Figueiredo
Presidente da Associação Amigos da Teixeira

notícias gerais da Teixeira e da AAT

Assembleia Geral da AAT marcada para o dia 10 de novembro

Vai ter lugar nas instalações da associação, no próximo dia 10 de março (domingo), uma nova assembleia geral da AAT onde, entre outros assuntos, será debatido o relatório e contas de 2018. A direção da associação apela à participação de todos os associados que tenham a disponibilidade para comparecerem e participarem nesta reunião.

ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA UM DOIS MIL E DEZANOVE

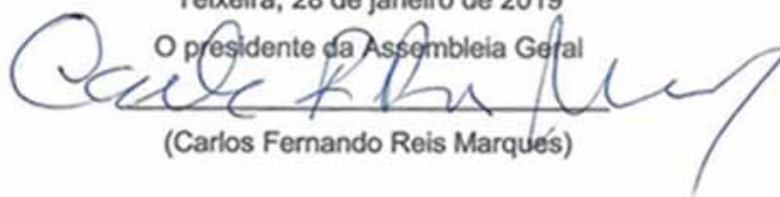
De acordo com o estabelecido nas alíneas c) e d) do Artigo 23º, bem como no Artigo 24º e no & 1º do Artigo 25º dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às dez horas e trinta minutos do dia dez de março de dois mil e dezanove,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

1. Leitura aprovação da ata número 63.
2. Apresentação, discussão e aprovação do relatório de contas de dois mil e dezoito.
3. Outros assuntos.

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

Teixeira, 28 de janeiro de 2019

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 1 de Março de 2019 através da página <http://www.amigosdateixeira.pt/>.

2. Nos termos do & único do Artigo 16º poderão os associados fazer-se representar.

Pagamentos e Donativos

É com satisfação que damos conta que desde o início do ano entraram oito novos sócios para a Associação. Pedimos também aos sócios que foram recentemente pais, que façam os “re-bentos” novos membros da Associação inscrevendo-os como sócios, porque é um sinal de vitalidade da nossa aldeia. Os associados que queiram proce-

der ao pagamento das quotas podem contactar diretamente com o secretário da direção, Artur de Figueiredo, responsável pelo recebimento e controlo das quotas e dos donativos dos associados e amigos da AAT, quer na área da Grande Lisboa, quer na Teixeira. Em alternativa, os associados podem também proceder ao pagamento das suas quotas (com um valor anual de 12

euros) por transferência bancária, com a indicação do seu nome ou do número de associado para a seguinte conta:

Entidade bancária da AAT:
Caixa Geral de Depósitos (CGD)
Conta: 0201050449330
NIB:
003502010005044933064
IBAN:
PT50003502010005044933064



Recebemos os seguintes donativos:

António João Gomes Reis (Balocas)	20,00 €
Anónimo	2,00 €
João Afonso Santos	8,00 €
João Reis Figueiredo	8,00 €
Fernando Álvaro Pinto De Sousa	20,00€
José Carlos Marques Pinto Sousa	20,00 €
Fernando Miguel Marques Pinto De Sousa	20,00 €
Ana Madalena Silva Sousa	20,00 €
Carla Alexandra Moura De Mesquita	20,00 €
Marta Mesquita De Sousa	20,00 €
Inês Mesquita Sousa	20,00 €
Diogo Miguel Da Silva Sousa	20,00 €
António Figueiredo dos Santos	14,00€
António Cristóvão Reis Pereira	2,00€

Nascimentos

Nos últimos meses nasceram dois novos bebés, netos de teixeirenses. Em dezembro do ano passado, nasceu o Francisco, filho de Joana dos Santos Brito e de Ricardo Sereno Fonseca. Já em

janeiro de 2019, foi a vez do Jorge Tendeiro e da Cláudia Oliveira serem pais do Francisco Manuel. Às duas famílias a AAT deseja as maiores felicidades.



Casamentos

Oneto da nossa associada Maria do Carmo Pereira dos Santos, Fábio Bernardo Neves Batista, juntou-se recentemente ao Clube dos Casados. O enlace realizou-se em novembro passado em Sintra e a Direção da AAT desde já deseja ao Fábio e à sua noiva, Jéssica, as maiores felicidades.

Doentes

Temos a indicação de que os nossos associados João Álvaro Pinto Mendes e Maria Natália S. Loureiro Marques se encontram a recuperar de problemas de saúde que os conduziram à necessidade de internamento hospitalar. Também o Rogério Pinto Marques foi alvo recentemente de uma intervenção cirúrgica, estando já em casa a recuperar. A Associação Amigos da Teixeira deseja a todos as rápidas melhoras.

Falecimentos

Faleceu no passado dia 28 de novembro, Ilda dos Santos Pereira Moura, cunhada do nosso associado António Brito Reis. Também em ou-

tubro do mesmo ano, faleceu Maria do Carmo Marques Rosa, mãe da nossa associada Maria de Lurdes Marques Rosa. Às suas famílias, a

Associação Amigos da Teixeira apresenta as maiores condolências.

Festa de Fim de Ano na AAT

À semelhança dos anos anteriores, a Associação Amigos da Teixeira realizou uma festa de fim de ano nas suas instala-

ções, com boa comida e muita animação e com várias dezenas de participantes que deram as boas-vindas ao novo ano com muita alegria. Aqui

fica uma palavra de agradecimento a todos aqueles que escolheram uma vez mais a nossa aldeia para passarem esta época festiva.



Jantar de comemoração do Dia Internacional da Mulher dia 9 de março

Seguindo a tradição, será celebrado mais uma vez o Dia Internacional da Mulher, com a realização de um jantar nas instalações da Associação. O jantar/convívio realizar-se-á no dia 9 de março, terá boa comida e animação e irá homenagear as mulheres em mais uma grande noite de festa na AAT. As interessadas em participar neste convívio poderão fazer a sua marcação até ao dia 7 de março, através dos

seguintes números de telefone: 238 661 058 / 964 184 739. O valor por pessoa é de 12 euros (as crianças até aos seis anos não

pagam e as crianças entre os sete aos 12 anos pagam um valor de 6 euros).

DIA INTERNACIONAL DA MULHER
JANTAR NA ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA
9 DE MARÇO 2019 - 20H00

PREÇOS
Até 6 anos: Grátis
Dos 7 aos 12 anos: 6 Euros
Restantes: 12 Euros

SOBREMESAS
Doces Variados
Fruta

ENTRADAS
Manteigas
Patés
Queijo Fresco
Salgadinhos

BEBIDAS
Águas
Sumos
Vinho
Sangria
Café
Digestivo

PRATO PRINCIPAL
Bacalhau com Brás
Sopa

FINAL DA NOITE
Oferta de Bolo e Espumante

INSCRIÇÕES ATÉ DIA 7 DE MARÇO
Telef: 238661058
TLM: 964184739



Espaço da Escrita

Sobre a Teixeira Por: Anabela Brito

Conforme no número anterior, continuo a transcrever o primeiro capítulo do “Ensaio Monográfico das Terras de Seia - Vista Bela – Freguesia da Teixeira de António Dias”.

Ao transcrever este capítulo fiz os possíveis por ser fiel à ortografia do

texto. Quero lembrar que é um texto dos anos 40/50, que obedece ao acordo ortográfico de 1945, além de haver transcrições de documentos bastante antigos.

A organização territorial também não é a atual, por isso não estranhem algumas referências a conce-

lhos e freguesias que não se aplicam atualmente.

É uma tentativa do autor de desvendar a origem das “Teixeiras”, poderá haver outras versões quanto ao nascimento destas duas aldeias.

TERRAS DE TEIXES

Teixe, diz Viterbo, que é peça de ouro, ou brinco do mesmo metal ou de prata. Morais chama-lhe Dixe, berloque antigamente usado. A Teixeira, pobre de rendas, rica de beleza, é certo ser de ouro. Dixe ou berloque, alegrando os montes. Terra de Teixes, é, pois, acertado chamar-se-lhe Teixeira: berloque de ouro a ornamentar a paisagem da majestosa Serra da Estrela, a dar cor às altas

campinas cheias de claridade do céu. Teixeira é para Sul, a povoação extrema do Concelho de Seia, que jamais, no seu sacrifício e abandono, tentou apartar-se do caminho da fidelidade ao “Lar Municipal”, apesar de não ter sequer um bom caminho que até ela nos leve e mesmo que a aproxime da freguesia vizinha, Vide, da qual foi anexa, indevidamente, suprimida por o Código Administrativo a haver esquecido, e agora felizmente restaurada.

Como todas as terras empinadas dos Hermínios, afigura-se-nos ter tido o seu nascimento num facto de pastoreio, nas idades dos séculos sem fim. Destacando-se de um núcleo maior construiu a sua primeira choupana, à beira da água, e outras mais a rodearam, mas no inverno o vento a varria, encontrando-se os pastores já abrigados na Vide. Um dia construiu a sua primeira casa de pedra e então começou a esbracejar caminhos e veredas e para defender-se das feras, a elevar muros, a fazer paliçadas. E dentro em breve, a braveza do terreno, de urzes, codeços e carqueja, era vencida no arroteio e amaciada pelas águas que fizeram os lameiros, filigranados pelo seu cristal, ao bater-lhes o sol. A Teixeira de Baixo e a de Cima,

irmãs gémeas, depois de haverem pertencido a Alvoco, acoitaram-se num só lar, em comunidade com Vide, sob a proteção de Nossa Senhora.

Pouco se sabia da sua história, até que há menos de dois séculos este lar foi separado do de Vide, ficando um só Pastor nos dois rebanhos. Mas porque o múnus se tornou pesado, por se ter alargado a povoação, Pastor novo veio e assim se formou outra Freguesia.

Mas para que se não perdessem, por inteiro, os laços de família, até ela, no Agosto de cada ano, no dia em que se celebra a Imaculada Conceição, o Pároco de Vide, acompanhado de muitos dos seus paroquianos, entrava nesse novo lar e cantava missa solene. Era um dia lindo, de fraterna amizade e de sã alegria a dessa festa de família, quando o cortejo, chegado de Vide, dava entrada na povoação ao repique dos sinos.

O facto deu-se no reinado de D. João VI e este Soberano, para premiar a Fé dos Teixeienses, ofertou à nova Igreja a Sagrada Custódia.

Apesar de ter constituída a sua Junta de Freguesia, só agora conseguiu reaver a autonomia administrativa, de que bem precisava para



melhor se desenvolver. Tem vivido isolada, a quarenta e cinco quilómetros da Sede do Concelho. A estrada que vindo de Seia, atravessa S. Romão, Valezim e alinha para a Vide um braço, fica dependurada á retaguarda desta. A das Pedras Lavradas, há anos que parou na Vide, á entrada da Ponte de D. Dinis, em adoração à Cruz que é no ângulo Sul. Quando seguir, há-de alindar as Teixeiras, abrindo-lhes o caminho para Vide, que tem quase a apontar aos telhados, a estrada municipal da Portela do Aarão. Qual será o



enguicho que impede esta tão útil ligação, de poucos quilómetros, desta parte do concelho, com a sede?

Em 1823, era ainda do Concelho de Alvoco da Serra, da Comenda da Ordem de Cristo de Santa Maria Maior da Vila de Loriga. Então os Teixeirenses requereram para que lhes fosse nomeado um Cura, ou um Capelão, ficando separados da Matriz de Vide, por esta lhes ficar a duas léguas de "longitude".

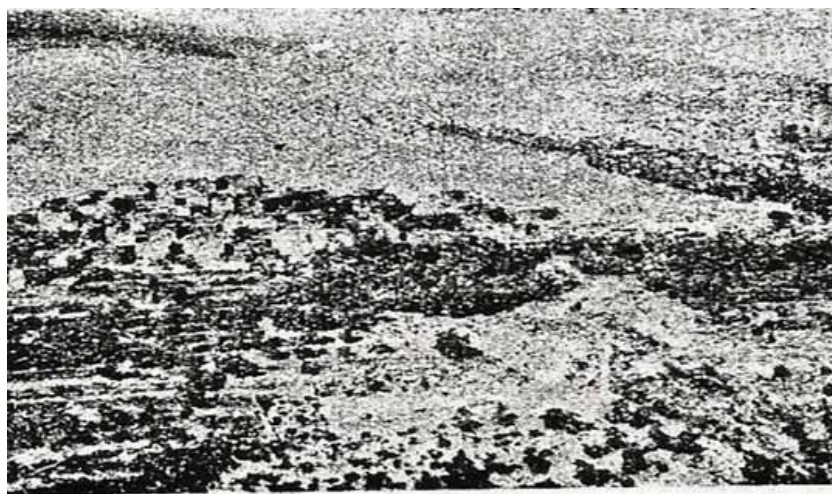
O Serviço do Pároco de Vide era já demasiado, pois tinha dezasseis povos a seu cargo, com "muitas quintas dispersas, por entre serras e barrancos de muito maus caminhos, fragosos, ribeiros e regatos e pontes levadiças, pelas grandes cheias dos invernos e muitas neves, visto que eles padecem grandes trabalhos, com perigo da sua saúde e vida, muitas faltas de Sacramentos aos infernos falecendo sem eles..." E imploram em nome da razão e da Caridade, por serviço de Deus que S. Majestade dê licença por Provisão.

À nova Matriz que seria na Teixeira de Cima, ficava adstrita a Teixeira de Baixo e os Trigais, que dista dela meia légua, o que perfazia um

número de fogos de mais de sessenta. Pediam a seguinte Còngrua: 60\$000 rs., vinte alqueires de milho grosso ou de centeio, vinte almu-des de vinho, cozido, doze arráteis de cera para velas, para as Missas Conventuais, quatro alqueires de azeite e quatro de trigo, para tudo ser pago pelos dízimos da Comenda. "Isto pedem pelo Divino Amor de Deus", bem como o Adjutório e o mais a que são obrigados os Comendadores.

Contém o documento da Igreja a que me reporto o Alvará do Governador Perpétuo Administrador do Mestrado e Ordem de Nosso Senhor Jesus Cristo, que era o Monarca que mandou informar a Petição, nela se dando o Parecer, devendo ouvir-se o Pároco de Vide e juntar-se-lhes os Capítulos das Visitas do Reverendo Ordinário. O mais consta do Tombo Comenda de Cristo da Igreja de Loriga.

Depois de quatro séculos em que primeiro encontramos o nome Povoação, apesar de dificuldades,



Vista geral da Teixeira

progrediu bastante esta Freguesia em população e muito mais progrediria se se tornasse conhecida e satisfizessem as suas mais instantes necessidades, no que a Câmara deverá ajudá-la e o Governo a apoiar.

A história desta Freguesia encontra-se toda nos documentos que no final deste opúsculo pomos em nota (1)

Durante a sua autonomia religiosa, foram Párocos da localidade, os Reverendos Manuel de Brito Serra, natural da Barriosa, que foi o que presidiu à Instalação da Freguesia quando se desanexou da de Vide; o segundo foi o P. Severino Abranches Torres, de Vide; o Terceiro foi o P. António José de Bastos Silva, que foi também o primeiro professor de ensino primário, quando ali foi criada a Escola do sexo masculino. Foi primeiro Pároco da vila de Valesim. Por motivos de ordem familiar pediu a sua colocação nesta humilde Freguesia, vivendo na Quinta da Fulgorosa, onde tinha a sua escola. Seguiram-se-lhe os seguintes professores: António dos Santos Lopes e António Mendes Rosa. Foi há poucos anos a Escola transformada em mista, desde quando o lugar vem sendo provido duma professora.

O quarto Pároco é o Reverendo Manuel Pedro Gouveia, do Gondoufo, cujas noas biográficas daremos no II volume da Monografia de Vide.

- (1) Villa D' Alvoco
Na dita villa vivem moradores..... 50
Na quinta da Teixeira..... 1

Dicionário de termos usados na Teixeira

Por Lucília Santos

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.

Letra U

Ucha – Terreno queimado

Ugar – Igualar, juntar as pontas do mato ou erva de modo a fazer o molho

Unha de fome – Pessoa avarenta; Sovina

Untar – Barrar com gordura

Untura – Banha de porco

Urgueira – Urze (mato de flor cor de rosa)

Letra V

Vá com Deus – Expressão de despedida, adeus

Vara – Tronco de árvore que constitui a peça principal da prensa do lagar

Vareta – Pequena haste de madeira

Velhaca – Pessoa má

Venetas – Acesso repentino de loucura; Lembranças

Venha com Deus – Saudação de chegada

Ventas – Cara; Face

Verdasca – Pequena vara flexível para bater

Verdascada – Bater com a verdasca

Verdete – Diz se quando os metais (cobre) aparecem com uma cor esverdeada

Verdugo – Rijo, duro

Verguio – Que verga, flexível

Versas – Nome dado às couves migadas da sopa

Véstia – Espécie de jaqueta

Vianda – Comida para os porcos

Vidrinho – Diz se de pessoa muito sensível

Vocemecê – Você

Letra X

Xambre – Casco de mulher

Xeligrão – Mal vestido

Xeringado – Aborrecido

Xisnado – Queimado

Xisneira – Muito calor

Xó – Grito para afugentar animais

Letra Z

Zaburro – Milho semeado muito junto para os animais

Zagre – Herpes

Zaneiro – Pequeno

Zangarelha – Pessoa que não para quieta, mas não faz nada de jeito

Zangarelherar - Andar para trás e para a frente

Zaranja – Indivíduo pouco ajuizado, tolo

Zarelho – Indivíduo traquina

Zargatoa – Zanga

Zarolho – Indivíduo que vê só de um olho

Zina – Raiva, ira

Zoeira – Barulho, ruído

Zombar – Gozar

Zorrar – Arrastar pelo chão

Zumbido – Barulho

Zurpar – Bater

Zurrar – Saltar, sair para fora.



Tem a palavra o Exmo. Sr. Presidente...

Por: Carlos Lima

Hoje dei comigo a perguntar a mim próprio, porque não vou mais vezes à aldeia. Caramba, uma vez por ano, às vezes duas e, está feita a visita! Se me perguntarem se gosto de ir, adoro. Se me perguntarem se gostava de ir com regularidade, quatro ou cinco vezes, claro que sim. Então porque não vou?

A distância em tempo é agora de duas horas e meia, ao contrário do antigamente, seis a oito horas. O alcatrão reduziu a viagem até ser um “quase nada” de tempo.

O município valoriza as acessibilidades e desenvolve o turismo. Apoia instituições locais no âmbito da cultura, desporto e sociais, além de diversas iniciativas económicas na tentativa de divulgar e dinamizar o concelho.

Passar uns dias no sossego do campo é recarregar energias e desanuviar o stress do dia-a-dia. Não pagamos habitação e o conforto atingiu patamares mínimos na maioria das casas existentes.

Então porquê? A pergunta mantém-se! O que poderá levar-me a pegar na família e fazer-me à estrada?

Entre as dezenas de hipotéticas respostas possíveis (e cada um terá as suas) identifico as minhas.

1 – É caro! Só a viagem custa o mesmo que uma ida e volta de avião a Londres ou a muitos outros destinos europeus, durando praticamente o mesmo tempo, conforme o destino. Claro que é preço por pessoa, mesmo assim, ida e volta não custa, de Lisboa, menos de 120€.

2 – Para ver pessoas? Não! Só se for de Verão (agosto). De Setembro a Julho (excepção feita no natal e páscoa), a aldeia está “nua” de gente. Ir lá é para estar só e isolado do mundo. De cada vez que mais uma pessoa idosa desaparece, mais umas quantas famílias deixam de lá ir. Algumas nem em Agosto. Simplesmente não tem sentido, se o avô ou a mãe já não está.

3 – Passear? Sim, neve é bom! Mas quase todos conhecemos quase tudo. Neste campo o município tem-se esforçado por acompanhar o desenvolvimento do turismo. Mesmo assim, está sobretudo direccionado para o sector “sénior”, e depois vêm cá e quem os recebe, se entram numa aldeia e é “fantasma”? Chegam a um café e não há nada para comer? Exceptuando Seia e alguns raros resistentes, o resto é paisagem!

4 – Existe algum evento cultural que coloque efectivamente Seia (concelho) no mapa? Não! Nem os queijos são suficiente chamariz. Refiro-me a um evento que arraste milhares, como um festival de verão. Gastronomia, feira de turismo, cinema, teatro, tudo é quase nulo.

Alguém sabe exactamente onde é Paredes de Coura? Ou Vilar de Mouros? Ou Vilar de Perdizes? Ou ainda a Ilha do Ermal? Alguém conhecia bem a estrada para a Zambujeira do Mar? Onde comer bom cabrito, Lampreia, vitela barrosã ou migas? Alguns saberão, os mais velhos talvez.

O certo é que durante alguns dias do ano, todos sabem onde ficam estes lugares e quantos milhares por lá passam. Entre os jovens é hoje normal, decidir férias em função

dos eventos e do cartaz que apresentam. Elas vão e participam. Assim como Julho tem dias certos para milhares de motards estarem em Faro.

Exemplos de tradição são as feiras de S. Mateus em Viseu, da Golegã, ou ainda mais recente o que fizeram em Óbidos com a feira do chocolate.

5 – Então e um evento desportivo? Tantas serras e tantos caminhos a convidar BTT, corta mato, Downhill, ralis, desportos radicais, orientação. A matéria-prima está toda aqui, o investimento é mínimo e as condições naturais únicas. Exemplos são o Parapente na serra do Larouco, o motocross em Cabeceiras de Basto ou o

circuito de velocidade em Vila Real. E Seia não poderia ter um “Grande prémio” de ciclismo, como se faz em vários pontos do país? São provas de três a cinco dias. Não estamos na presença do melhor e mais exigente terreno para um evento destes? Vejam como está hoje a Nazaré, as ondas sempre lá estiveram!

A desertificação é um “vírus” sem antibiótico conhecido ou testado. Está presente na maior parte do território e veio para ficar. Aqui o combate não é preventivo, é reactivo. Aos autarcas pede-se criatividade, as famílias urbanas e os jovens esperam por iniciativas para invadir o concelho, entretanto as suas decisões vão quase sempre para outras paragens. O que ainda espero é um concelho que se transforme e me obrigue a marcar na agenda várias datas obrigatórias por ano para o visitar.

Eu vou!



Espaço Saúde

Alfavaca – de – Cobra

Por: Anabela Brito

A conversa com um amigo Teixeiraense, falámos sobre as propriedades e a utilização de várias ervas medicinais que se propagam por toda esta região. Lançou-me o desafio de escrever sobre elas. O que aceitei de imediato. Entre elas veio à baila a Alfavaca-de-cobra, erva extraordinária pela sua riqueza em bens essenciais para a saúde.

O seu nome botânico é *Parietária officinallis*, mas, também é conhecida por erva-das-muralhas, saxifrágia, erva-de-vidro, erva-fura-paredes, parte-pedras, erva-dos-muros, erva-de-santa-ana, erva-de-nossa-senhora, vitríolo, helxina, cobrinha, pulitaina, pulitária, em francês espargoule, em inglês é pellitory e em alemão é mauerkraut. Como podem ver, nomes não lhe faltam.

Como os próprios nomes indicam, esta planta vê-se pendurada a espreitar pelos buracos de qualquer muro, cresce sobretudo nas paredes menos cuidadas seja na cidade ou em qualquer outro lugar, aparece à beira dos caminhos e em pequenas moitas, sempre à mão, para nos socorrer numa imprevista dor de dentes, pois podemos mastigá-la para lhes subtrair o suco que fica na boca, aliviando assim a dor. Cresce pouco, e floresce de Julho a Outubro, dando pequenas flores esverdeadas ou meio avermelhadas.

Os benefícios da Alfavaca para a



saúde são muitos. Possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais à saúde. É altamente nutritiva, fornece cerca de 20 calorias por 100 gramas do seu consumo, contém óleos essenciais que dão um aroma calmante e são muito benéficos à saúde. É uma fonte de fibra dietética, de proteína e água. É muito rica em vitaminas A, B, C, E, e K, em minerais, tais como: zinco, cálcio, manganês, magnésio, ferro e potássio.

A Alfavaca é indicada, para:

• **Tratamento de Gripes e Resfriados.** Melhora o sistema imunológico, as suas propriedades antibi-

óticas protegem o organismo contra as bactérias. As suas folhas são utilizadas no tratamento de resfriados e gripes;

• **Tratamento de infeções:** Como referi acima, a Alfavaca tem propriedades antibacterianas, devido a vários óleos que ajudam a matar os micro-organismos e a melhorar o sistema imunológico evitando infeções, sobretudo as urinárias;

• **Benefícios para problemas do coração:** Como contém magnésio que ajuda a aumentar a flexibilidade dos vasos sanguíneos e melhora o fluxo sanguíneo. Contém antioxidan-

tes que fazem diminuir o mau colesterol (LDL) e aumenta o bom (HDL). A grande quantidade de vitamina A e de betacaroteno protegem as células epiteliais dos radicais livres e impedem a oxidação do sangue no corpo. Impedem também a formação de placas de gordura nas paredes das artérias.

• **Inibição de cancro:** A sua riqueza em antioxidantes atua sobre os radicais livres nocivos impedindo o processo de oxidação do corpo, que irá restringir o crescimento de células cancerosas. As várias vitaminas como a A, e, E também ajudam na prevenção do cancro, sobretudo da mama e pele.



• **Memória:** É rica em corticosterona, que ajuda a melhorar a memória. Favorece o desencadeamento de circulação cerebral, que reduz os danos cerebrais. É eficaz no fortalecimento do sistema nervoso.

• **Pele:** É boa para a pele por causa das suas propriedades antimicrobianas e cicatrizantes. Pode ser aplicada diretamente sobre picadas de insetos, cortes, feridas, borbulhas, furúnculos, eczemas, acnes micoses, psoríase e resulta no tratamento do leucordema, (que são manchas brancas na pele como o vitiligo). Os óleos essenciais e os antioxidantes que possui retardam o processo de envelhecimento e as manchas da pele.

• **Alívio da Tosse:** A Alfavaca é ingrediente de xaropes e expetorantes. As dores de garganta também podem ser aliviadas (basta gargarizar com água fervida e algumas folhas da planta). É também eficaz para outros problemas respiratórios como asma e bronquite.

• **Visão:** A vitamina A é altamente benéfica para a visão e saúde ocular, apenas 100g de Alfavaca fresca cor-

respondem à dose diária necessária de vitamina A que o organismo necessita.

• **Stresse:** As folhas da Alfavaca também são indicadas para diminuir o stresse. Os especialistas recomendam mascar 10 a 12 folhas de Alfavaca, duas vezes por dia, para prevenir o stresse e os problemas decorrentes deste mal.

• **Outros Benefícios:** A alfavaca também atua como emoliente, calmante, é diurética, combate os problemas dos rins (nefrite e cálculos renais e outros distúrbios urinários), problemas no fígado, edemas, fissuras e problemas pulmonares.

A Alfavaca pode ser consumida em chá, em pomadas, cataplasmas, tinturas, loções, xaropes, bálsamos, em pó, sabões, cremes, seca ou fresca (para uso externo), em condimento para saladas, em comida vegetariana, em sopas, carnes, em molhos e ensopados.



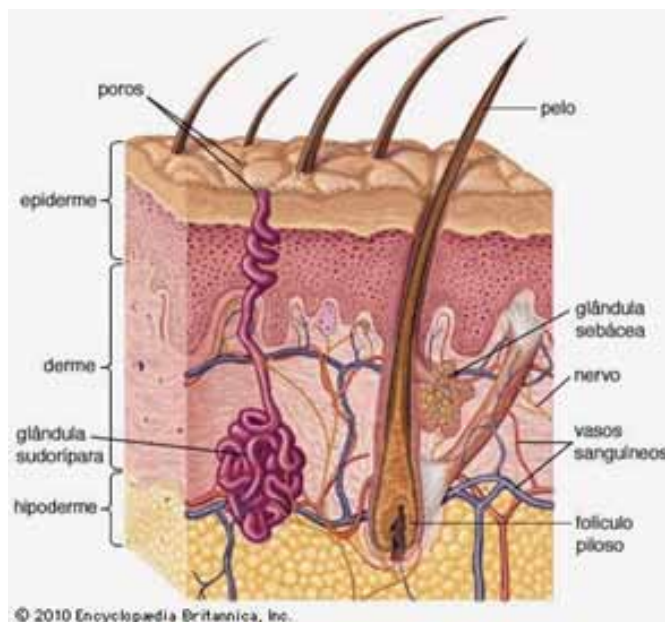
Doenças da Pele

Por: Inês Brito Figueiredo

A pele é o maior órgão do corpo humano, cobrindo toda a sua superfície. Existem dois tipos de pele: a **pele glabra** que não tem pelo, tal como a pele das mãos e a planta dos pés, e a **pele pilosa** que compõe a maior parte da nossa pele.

A pele é constituída por três camadas: a **epiderme**, a **derme** e a **hipoderme**. A camada que conseguimos ver é a **epiderme**, um tipo de tecido epitelial. A sua principal função é **proteger o corpo e controlar a sua temperatura**, e é constituída por 4 tipos de células de entre as quais se destacam os melanócitos. Estão localizados no fundo da epiderme e são responsáveis pela produção de um pigmento chamado melanina, que se espalha até ao topo da epiderme, dando-lhe o tom acastanhado. As pessoas de pele morena têm o mesmo número de melanócitos que as pessoas de pele mais pálida. A diferença reside na quantidade de melanina que essas mesmas células produzem. Quanto maior for a produção de melanina, mais escura será a pele e vice-versa. A **derme** é muito mais espessa que a epiderme, contendo a raiz dos pelos, glândulas e terminais nervosos. As veias sanguíneas trazem nutrientes à derme e epiderme. A existência de tecidos conectores permite manter todas estas estruturas unidas, **permitindo também que a pele estique**. Debaixo da derme temos a **hipoderme**, camada mais profunda da pele, que é constituída maioritariamente por células de gordura (adipócitos) e tecidos conectores. É o elo de ligação entre a pele, os músculos e os ossos. Tem igualmente a função de **armazenar calor corporal, energia e absorver choque de forma a proteger o corpo**.

A pele é revestida por **flora bacteriana** própria e, quando existe **desequilíbrio** ou **alteração** da mesma com **prejuízo do tecido hospedeiro**, podem surgir as **infecções cutâneas**. A extensão da infecção geralmente é determinada pela forma como muitos organismos estão presentes



© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

e as toxinas que libertam, mas também pelo tipo de bactéria. Existem duas principais bactérias que são conhecidas por causar estas infeções – Staphylococcus e Streptococcus. Estas bactérias fazem parte da flora normal da pele, mas causam infeção quando “entram” no organismo através de, por exemplo, arranhões ou queimaduras. Os principais sin-

festar-se de forma isolada, afetando uma só zona e ter o aspeto de uma borbulha ou então propagar-se em algumas horas e afetar uma área muito mais extensa. Assim, quando a pele sofre um corte ou um arranhão, deve lavar a zona com água e sabão uma vez que ajuda a evitar futuras infeções. Embora a maioria dos cremes e de pomadas com an-



tomas de infeções cutâneas são a **vermelhidão** e a **comichão**, que podem surgir: após uma queimadura; um corte ou arranhão; um trabalho de jardinagem; uma ida à praia ou à piscina. Os indivíduos que mais frequentemente podem sofrer com este tipo de infeção são os **diabéticos**, que possuem uma irrigação cutânea reduzida e os que têm o sistema imunitário debilitado, mas qualquer pessoa pode ser afetada, mesmo que esteja saudável.

As doenças de pele podem mani-

tibióticos sejam pouco eficazes para prevenir ou tratar as doenças de pele, alguns cremes mais recentes, são eficazes em certos casos. Por outro lado, os banhos quentes podem aumentar o afluxo de sangue à zona infetada e ajudar a curar uma infeção confinada a uma área reduzida. Se a infeção se propagar, devem ser tomados antibióticos, exclusivamente sob prescrição médica.

As doenças da pele **variam na sua frequência de acordo com a idade**. Nas crianças, por exemplo, o ecze-



ma atópico ou dermatite atópica, é certamente a doença mais frequente até à idade escolar. Pode estar associada à asma ou rinite alérgica, na criança ou em familiares diretos. Estas crianças têm uma pele muito seca com muita comichão e nela surgem manchas vermelhas, ásperas, com escamas ou crostas, em particular na face nos bebés mais pequenos ou nas dobras dos cotovelos e joelhos. Nas crianças com mais de 1 ou 2 anos pode também surgir nos lábios, pálpebras, nos punhos, dedos das mãos e tornozelos. Estas crianças necessitam de cuida-

é uma doença inflamatória crónica dos folículos pilossebáceos da face, pescoço e região anterior e posterior do tronco. Caracteriza-se pelo aparecimento de comedões abertos (pontos negros) ou comedões fechados (pontos brancos internos), pápulas (borbulhas vermelhas), pústulas (borbulhas com pus) e, nas suas formas mais graves, abscessos, quistos e cicatrizes.

É uma doença causada por diversos fatores entre eles fatores genéticos (determinantes da precocidade e intensidade da acne), raciais e ambientais (climas quentes e húmidos



dos especiais de hidratação da pele e medidas de higiene para evitar secar mais a pele. Podem ainda necessitar de tratamentos locais com cortisona ou outros medicamentos que o Dermatologista saberá analisar e prescrever de acordo com cada caso. Nos **adolescentes** a patologia mais frequente é a **acne** que pode afetar com diferentes graus de gravidade até 80% dos jovens. A acne

favorecem o seu aparecimento).

As lesões surgem em regra na adolescência, atingem ambos os sexos, tendo uma maior prevalência dos catorze aos dezassete anos no sexo feminino, e dos dezasseis aos dezanove no sexo masculino. Nalguns casos, nomeadamente se houver desregulação hormonal, a acne pode persistir além destas idades.

O **tratamento** da acne baseia-se na redução na produção de gordura, na aceleração da renovação das células da pele, no controlo da infeção e na redução da infeção. De um modo geral, o **tratamento deve ser prolongado**, não sendo visíveis resultados antes de 4 a 8 semanas de tratamento. O tratamento para cada caso de acne **deverá ser decidido pelo médico dermatologista**. Muitos dos medicamentos disponíveis podem apresentar efeitos secundários e, por isso, é importante definir o tratamento mais adequado a cada caso. Existem loções que reduzem a produção de gordura, conseguem destruir as bactérias e promovem a eliminação das células cutâneas mortas. Muitos dos medicamentos prescritos baseiam-se em formulações derivadas da vitamina A que estimulam a renovação das células da pele. Os antibióticos são importantes na eliminação das bactérias que se acumulam na pele.

Os outros eczemas, além do eczema atópico que pode persistir no **jovem e adulto**, são também a **dermatite seborreica** (caspa no couro cabeludo e na face, nas áreas com pelo ou pregas à volta do nariz, entre sobrancelhas e atrás das orelhas) ou a **dermatite de contacto** por irritação da pele ou alergia a produto aplicado na pele (creme, perfume, tinta capilar, tatuagem temporária, entre outros). O tratamento da dermatite depende da causa e pode consistir na aplicação de cremes com corticoides ou compressas húmidas. De facto, é importante manter a pele bem hidratada por forma a impedir que algo possa interferir com a função de barreira da pele. É importante evitar o contacto com substâncias irritantes ou alérgicas. Em alguns casos pode ser útil recorrer a medicamentos antialérgicos para controlo da comichão.

É na **idade adulta** que surge a grande maioria dos **melanomas**, tumor maligno cujo desfecho depende essencialmente da deteção e tratamento precoces. Vigie a sua pele e consulte o Dermatologista perante os sinais de alarme. A **urticária** surge em qualquer idade mas particularmente na mulher adulta, é uma doença frequente e caracteriza-se por

babas vermelhas com muita comichão, por vezes associadas a inchaços dos lábios ou olhos, que mudam de sítio sem deixar marca. Por outro lado, a **psoríase**, que pode iniciar em qualquer idade, afeta sobretudo o couro cabeludo e os cotovelos e joelhos, mas pode atingir extensas do corpo com manchas vermelhas recobertas de escamas brancas, com alterações das unhas e envolvimento articular (psoríase artropática).

Com o aumento da longevidade e da qualidade de vida no **idoso** os problemas do fotoenvelhecimento requerem cada vez mais atenção e são cada vez mais causa de procura do Dermatologista. Os **tumores da pele** e as **lesões** que os precedem são particularmente frequentes e devem ser tratados numa fase preco-

ce antes de surgirem complicações. A pele do idoso fica **mais seca** e não tolera alguns excessos de higiene, particularmente quando associados à fisioterapia em piscinas ou a medicação que sensibiliza a pele. As **varizes** e outras **alterações circulatórias das pernas** são muitas vezes responsáveis por eczema ou dermatite de estase (manchas castanhas, crostas e comichão nas pernas), cujo tratamento, pode beneficiar da consulta do Dermatologista.

Em suma, cuidar da nossa pele é essencial. **Hábitos de higiene diários** são recomendados, com água tépida e produtos de higiene suaves com **pouco efeito detergente**, de forma a não deteriorar a camada córnea mais externa da pele, responsável pelo equilíbrio em termos de hidra-

tação e das outras funções de defesa da pele. Nas pessoas com **pele mais seca**, a aplicação de um **creme hidratante**, logo após o banho, pode aumentar a fixação da água na pele e pode levar-lhe um complemento de gordura que melhora a sua textura. A **exposição solar** pode igualmente ser benéfica em algumas patologias, no entanto, a utilização de **proteção solar** é **obrigatória**, sendo aconselhando o uso um **protetor solar de fator 30 ou superior**, quinze a trinta minutos antes da exposição ao sol e repetir a aplicação de 2 em 2 horas ou após banho. Não esquecer de **proteger os lábios, orelhas e o dorso das mãos**, locais onde com frequência surgem lesões pré-malignas e malignas.





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 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 ° N °1.A