

TEIXEIRA

FEVEREIRO 2020
BOLETIM INFORMATIVO Nº116 | PREÇO 0,50€



ASSEMBLEIA GERAL
8 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)

Anabela Brito
Andreia Rodrigues (AgilMente)
Carlos Bernardino Pinto
Carlos Lima
Carolina Pinto
Inês Brito Figueiredo
Isabel Pedroso
Lucília Santos

FOTOGRAFIA

Capa e Contracapa
Artur de Figueiredo

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

Para vencer - material ou imaterialmente - três coisas definíveis são precisas: saber trabalhar, aproveitar oportunidades, e criar relações. O resto pertence ao elemento indefinível, mas real, a que, à falta de melhor nome, se chama sorte.

Fernando Pessoa, Citações, (1888-1935)

Caros Associados,

Quero desde já, desejar a todos vós e Teixeirenses em particular, em meu nome, de toda a direcção e restantes órgãos sociais, um feliz Ano de 2020, pleno de sucessos pessoais e profissionais, saúde e paz.

Toda a construção de um projeto passa obrigatoriamente por várias fases, que começam na análise e avaliação, e passam pela reestruturação/reorganização e valorização, entre outras. Foi seguindo esta linha de orientação, que trabalhámos no sentido de tornar a AAT num modelo organizacional mais prático e eficaz, privilegiando a flexibilidade, a interação, e melhorando a comunicação entre todos nós.

Em 2019, foi já evidente o reflexo destas ações; crescemos qualitativamente, quer na área de serviços, quer na área de ação social, bem como na beneficiação das nossas infraestruturas. Estes indicadores, que nos dão segurança e confiança para o futuro da AAT, foram a base do Plano de Investimentos para 2020 apresentado na Assembleia Geral de Novembro de 2019, e que nos dá garantias de um crescimento sustentável e responsável.

Estamos conscientes de que nada disto teria sido possível sem o apoio e confiança dos nossos associados, colaboradores, parceiros, e das instituições do poder local, que muito têm contribuído para o nosso desenvolvimento, e aos quais muito agradecemos.

Por último, e para o Carlos Marques, que apresentou a sua demissão de presidente da mesa da Assembleia Geral em novembro de 2019, os nossos melhores agradecimentos pela qualidade, frontalidade e dedicação no desempenho das suas funções, convictos de que como associado, poderemos sempre contar com a sua colaboração e apoio na valorização e progressão da AAT.

Marcamos encontro para a próxima assembleia geral de 08 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 8 de Março

Vai ter lugar nas instalações da associação, no próximo dia 8 de março (domingo), uma assembleia geral da AAT onde, entre outros assuntos, será debatido o relatório e contas de 2019. A direção da associação apelará à participação de todos os associados para que compareçam nesta reunião.



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/>

ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA UM, DOIS MIL E VINTE

De acordo com o estabelecido nas alíneas c) e d) do Artigo 23.º, bem como no Artigo 24 e no parágrafo 1.º do Artigo 25.º 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 oito de Março de dois mil e vinte, na sede da AAT, sita na Rua Nossa Senhora da Conceição 5, 6285-051 Teixeira-Seia, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e aprovação da ata número 68;
2. Apresentação, discussão e aprovação do relatório e Contas de dois mil e dezanove;
3. Outros Assuntos;

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

Teixeira, 08 de Fevereiro de 2020

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral


(António dos Santos Reis)

Notas: 1. As contas e os documentos base estarão patentes para consulta a partir do dia 1 de março de 2020, através da página <http://www.amigosdateixeira.pt/>.

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

A Tia Georgina, com os seus bonitos 103 Anos, tem já um cantinho especial na nossa revista, pois não para de nos surpreender. A foto é mesmo verdadeira..... a ler sem óculos?????..... É verdade!



Foto cedida pelo filho António

A AAT, teve o prazer de organizar o almoço de Natal da empresa Agil-Mente, com a participação de todos os sócios, nas atividades que a empresa presta.

Teremos todo o prazer em repetir.

Foto cedida por Andreia Rodrigues



Festa da Tiborna

Organizada pela Comissão de Festas, realizou-se a festa da Tiborna, no dia 28 de Dezembro.

Apesar do tempo não ter ajudado, não deixou de ser um evento animado, e a repetir.

Foto cedida por Ricardo Freire

“Réveillon” na Teixeira

Mais um Ano se passou, e, como não podia deixar de ser, foi assinalado com uma festa animada.

Boa comida, boa bebida, e muita música, com a presença de muitas dezenas de Teixeiraenses! Um Excelente 2020 para todos, são os votos da AAT.

Foto cedida por Maria Conceição Pereira Santos



Jantar do Dia da Mulher

Cumprindo a tradição, vai realizar-se o jantar do Dia da Mulher, no dia 7 de Março, pelas 20 horas, nas instalações da AAT.

O “programa das festas” já foi divulgado, pelo que desafiamos TODAS a marcarem presença, num grande convívio. Será abrilhantado pelo organista/vocalista Daniel Marques

Dia Internacional da Mulher
7 de Março de 2020

Jantar 20h

Entradas Variadas

Sopa à Lavador
Lombo de Porco recheado com Farinheira acompanhado de Batata Assada

Buffet de sobremesas e frutas

Água, Vinho, Sangria e sumos
Café e Digestivos

Final da Noite
Oferta de Bolo e Espumante

ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA

PREÇOS

Inscrições até 7 de março
Tel: 238 661 058 / 964 184 71

Até 5 anos - Grátis
6 aos 12 anos - 7 Euros
Restantes - 12,50 Euros

DANIEL MARQUES
Organista / Vocalista
7 Março de 2020
Baile do dia da Mulher
22 horas
Tour 2020
SHOW musical
Local: Associação
Cont: 967309860
Teixeira de Cima

Pagamentos e Donativos

Os associados que queiram proceder ao pagamento das quotas podem contactar diretamente com o secretário da direção, Artur de Figueiredo, Tlm 926179605 responsável pelo recebimento e controlo das quotas e dos donativos dos associados e amigos da AAT, quer na área da Grande Lis-

boa, quer na Teixeira. Em alternativa, os associados podem também proceder ao pagamento das suas quotas (com 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:

Fernanda Gonçalves Silva Balhanas	20,00 €
Laurinda Gonçalves Silva A. Santos	20,00 €
Carlos Pinto Marques	8,00 €
Fernando Álvaro Pinto Sousa	30,00 €
Fernando Miguel Marques Pinto Sousa	30,00 €
José Carlos Marques Pinto Sousa	30,00 €
Albertino Silva Pinto	20,00 €

Nascimentos

João Tiago Santos Augusto, filho dos associados Filipe Augusto e Paula Santos (Neto do Vitor e da Nuce)

Sofia, filha dos associados Helena Martins e Paulo Falcão (Neta da Laurinda Gonçalves “Rainha”)

Constança, filha dos associados Cláudio e Marlene (Neta do João e da Florinda)

A AAT endereça as maiores felicitações aos familiares



Óbitos

Ana Paula Faria
Nora da associada Conceição Mendes Faria
Faleceu no dia 25 de novembro de 2019

Maria Helena Pinto
Irmã da associada, Maria da Anunciação Pinto
Faleceu no dia 14 de dezembro de 2019

Gracinda Figueiredo Reis
Irmã do associado Joaquim Figueire-

do Reis (Café Pacato)
Faleceu no dia 22 de dezembro de 2019

Antônio Cristóvão Reis, nosso Associado
Irmão do associado, Manuel Cristóvão dos Reis
Faleceu no dia 14 de janeiro de 2020

João Paulo Silva Vieira, nosso Associado
Marido da associada, Maria da Con-

ceição Marques Costa Vieira (Minhota)
Faleceu no dia 22 de janeiro de 2020

Lucinda de Jesus Reis, nossa Associada.
Esposa do associado, António Domingos Reis (António Balocas)
Faleceu no dia 29 de Janeiro de 2020

Pela AAT, sentidos pêsames às respetivas famílias



DE TUDO UM POUCO

Foram várias as vezes que, quer o Fernando Figueiredo, quer o João de Brito me pediram para escrevinhar qualquer coisa para a Revista da Associação. Vou tentar... recordando com saudade o João de Brito.

Não sendo natural de Teixeira, considero-me uma filha de lá por laços matrimoniais. Sou a esposa do Carlos Pedroso, filho da Senhora D. Anunciação Reis, (conhecida por Sra. Anunciação do Correio). Sou natural de Vasco Esteves de Cima – aldeia vizinha.

Ao ler a revista da Associação de Teixeira, chamou-me à atenção a descrição tão perfeita da Sra. D. Teresa (Minhota) e relembrei também os sinónimos eruditos da Lucília. Os meus parabéns à Inês, à Anabela, à Lucília, à Teresa e ao Paulo - filho Sra. D. Almerinda e a todos, pelas palavras que nos fazem chegar trimestralmente e nos relembram os tempos idos.

Enquanto refletia sobre o que escrever e até das dificuldades em o fazer, lembrei-me que tudo parte de uma motivação e de uma vontade, que baseada nas nossas crenças, ideais, confiança, convicção, certeza, presunção, superstição... e alguma inspiração!, nos habilita a fazê-lo. Ora vamos a isto!

Quando andei na faculdade tive um professor que não acreditava em Deus, nem em religião nenhuma, mas que tinha escrito a sua tese de

Doutoramento sobre Santo Agostinho. Eu como impulsiva que sou, enfrentei-o e perguntei por que é que não tendo fé, estudou e escreveu sobre um Santo. O professor ficou muito atrapalhado: não estava à espera que alguém o interrompesse, mas respondeu que quando andava a estudar em filosofia, teve que estudar a sua vida e obra; ficou surpreendido com o seu percurso enquanto criança e jovem, e comparou a sua vida com a dele, por ser cábula e boémio, enquanto estudante. Como gosto muito de ler e pesquisar, fui logo folhear livros e enciclopédias (nessa altura não havia computadores), para saber se era verdade o que ele dizia...

Santo Agostinho, natural de Tagaste, no norte de África, filho de Mónica (cristã) e de Patrício (pagão), nasceu no dia 13 de Novembro de 354 e faleceu em 28 de Agosto de

430. O seu dia é celebrado a 28 de Agosto, por ser o dia da sua morte. Foi filósofo, escritor, bispo e teólogo cristão.

Mas dizia o meu professor. que Agostinho levou uma vida de boémio quando foi estudar para Madauro, perto de Tagaste: bebia demasiado, roubava, frequentava lugares pouco próprios de uma pessoa decente. ia apanhar às árvores as pêras e outros frutos dos vizinhos, não por ter fome, mas pelo prazer de roubar. Aos 19 anos, já em Cartago onde estudava retórica, passou a viver com uma mulher cartaginesa de quem teve um filho chamado Adeodato. (A sua mãe – Santa Mónica, apenas rezava pela sua conversão...).

Após treze anos de relacionamento, Agostinho separou-se da sua mulher e manteve um período mais “promíscuo”, pautado por vários relacionamentos amorosos. Neste



período, conheceu Santo Ambrósio de Milão: ouvia as suas pregações, e foi-se convencendo da verdade de Jesus Cristo. Foi baptizado juntamente com o seu filho (já com 15 anos), por Santo Ambrósio de Milão.

Teve muitas provas no seu caminho, muito sofrimento: perdeu o seu único filho, e logo a seguir, a Sua Mãe.

O seu percurso a partir deste momento foi marcado pelo Bem, pelo ensinamento da doutrina e pela Caridade para com os pobres. Combateu heresias, tornando-se num

dos Doutores da Igreja, e influenciando pensadores até hoje.

Nas suas confissões diz que roubou não por necessidade, mas por excesso de maldade. O nosso Papa Francisco, em 2013, referiu-se a Santo Agostinho como o “homem que comete erros, toma caminhos equivocados, é um pecador; mas não perde a inquietação da busca espiritual”.

Também nós, sejamos católicos, ateus, protestantes, jeovás, ou de outras confissões, nos devemos sentir interpelados pela história

de Agostinho. Queiramos nós esta conversão nos nossos corações e na nossa vida!

Os meus parabéns a todos os Teixeiraenses, pela Obra e pelo Associativismo que existe entre eles.

Bem haja a todos
14/11/ 2019

Isabel Pedroso

(Informo que utilizo o acordo ortográfico antigo, por não concordar com o actual.)



A vida... são apenas três instantes!

A posição do ser humano no planeta é não mais do que uma das peças que o compõe. Pertencendo ao grupo “Animalia”, somos um ser vivo com características muito particulares enquanto espécie, mas na essência, a evolução e o caminho que estamos a percorrer, tem demasiadas semelhanças com outros companheiros que coabitam connosco esta rocha planetária.

Basta ver um qualquer documentário sobre animais e a sua vida em estado selvagem, para em muitas situações, percebermos que não somos assim tão diferentes. Nascermos, vivemos e morremos. Na maioria dos casos deixamos descendência. Lutamos, e defendemos territórios. Enfrentamos situações adversas e perigosas. Dominamos outras espécies. Conhecemos os ciclos climáticos. Sobrevivemos.

Morrer é apenas um dos instantes da nossa vida. Nascer é outro. Assim sendo sobra o viver. Sabendo que o primeiro já passou e o outro virá quando tiver que ser, porque não aproveitar o “viver” da melhor forma possível? A resposta é: Porque não! O quê? Viver uma vida calma, sem conflitos e sobressaltos? Nem pensar! Isso não pertence ao tal lado animal do ser humano. Ainda assim existem afortunados que o conseguem. Deste grupo de sortudos, este cantinho da Europa bem pode dizer que é um deles, a saber: Guerras, diretas ou indiretas, não há, há mais de 200 anos. Clima ameno e favorável todo o ano. Água, electricidade, alimentos, tudo o que é básico não nos falta. Até a morte enfrentamos com um: “É a vida!” ou “Todos vamos para lá”. É por este motivo que a celebração da morte

encontra tantos adeptos no mundo. Em vez da tristeza por perdermos alguém querido, que nos faz falta, temos é que celebrar a vida, o que partilhou e os momentos que vamos recordar até chegar a nossa vez.

Quase todos os dias, sem perceber porquê, alguém a quem já chegou o instante final, toma os meus pensamentos por momentos. Para mim, recordar essas pessoas é viver. É sentir que num qualquer dia ou hora, estivermos juntos e partilhámos a vida. Não fico triste com a morte. Fico com mais pessoas que sei, farão parte dos meus pensamentos sim, mas pela vida! É essa a essência que devemos celebrar.

Carlos Lima

DIVERSÕES - JOGOS TRADICIONAIS por Lucília Santos

O povo da Teixeira dispunha de pouco tempo para se divertir, pois começavam desde muito novos a trabalhar no campo. Apesar de tudo, os poucos tempos livres eram momentos bem aproveitados.

Os bailes aos domingos ao toque do realejo, a fogueira do natal, as Janeiras, jogar á caqueirinha na quaresma, as Boas Festas na Páscoa, as fogueiras de S. João e S. Pedro, as

festas religiosas, as romarias e até mesmo alguns trabalhos agrícolas (malha do centeio, debulhas, etc) que pelo modo em que se envolviam várias pessoas perdiam o ar rotineiro e eram considerados dias diferenciados.

Também os jogos eram utilizados pelas crianças para se entreterem, até mesmo enquanto guardavam as cabras, jogar ao pião, à cocha, ao

pêlo, ao sapuquedo (cabra cega), enfim brincadeiras de outros tempos, que nos trazem à memória o encanto dos divertidos momentos da nossa meninice, as correrias desenfreadas, as gargalhadas, os risinhos ...

Vou começar por tentar explicar alguns que já caíram em desuso, mas que não estão ainda esquecidos dos mais velhos:

Cocha

Três ou mais rapazes, cada um com o seu pau, faziam uma pequena poça na terra – nicho pequeno- onde colocavam o pau. Arranjavam uma pinha ou torga pequena – a cocha, que tinha que ser metida ao meio numa poça maior – nicho grande.

Para decidirem quem andava com a cocha tinham que atirar os paus para a poça maior; o dono do pau que ficasse mais longe da poça é que corre a cocha.

Um dos rapazes agarrava na cocha e deitava-a ao ar dizendo:

“Lá vai a cocha ao ar
quem não lhe der no ar
que a deixe estar”

Ainda a cocha vinha no ar já os paus estavam a ver se lhe acertavam, dizendo;

“Zurra o me necho

Quero-lhe dar um grande especho!”

Quem lhe desse com o pau e a metesse no nicho grande é que ganhava.

O que corre a cocha não têm nicho. Tem que ser esperto para ganhar um nicho dos colegas, caso consiga apanhar um sem o pau para poder ficar com ele. Ao tentar roubar o lugar diziam:

“Zurra, zurra,
que esta casa não é tua!”

Quem fica sem nicho corre a cocha.

Era um jogo maioritariamente de rapazes, jogado nos poucos tempos livres que tinham ou quando andavam com as cabras e se juntavam todos na Eira das Redondas, nos Carvalhais.

Pêlo

No mínimo, 2 crianças, uma bola de trapos (pêlo) e uma lasca.

Uma das crianças que está ao pé da lasca, atira a bola ao ar, e a outra criança que está em frente a uma certa distância, agarra a bola e atira-a como o objetivo de acertar na lasca que está colocada no chão. Quem acertar na lasca ganha o pêlo. Se a bola passar ao lado, é outra criança que continua o jogo.

Lá vai uma

Não é propriamente um jogo, mas uma maneira de estarem entretidos a brincar. Jogavam quando andavam com as cabras. Na Barroca do Lobos (ao cimo das Chambas) haviam lá uma pedra/fraga que até já tinha 4 poças de tanto lá baterem com o rebolo.

A medida que batiam com o rebolo na fraga diziam a seguinte cantilena:

“Lá vai uma,
Lá vão duas,
ainda estou para dar as três,
Vou á quinta buscar uvas,
e ainda lá vou outra vez.
O preto fuma o charuto,
ao canto da chaminé
charuto já o ele é.”

Malha (um dos poucos jogos que ainda não caiu em desuso)

No mínimo, duas equipas com dois elementos cada (jogo de rapazes)

São necessárias quatro malhas de madeira ou ferro (duas para cada equipa), e dois pinos (paus redondos que se equilibrem na vertical).

Os jogadores têm que tentar derrubar os pinos ou ficar o mais perto possível deles. A malha é sempre lançada apenas com uma mão.

Num terreno liso e plano, são colocados os pinos na mesma direção, com cerca de 15/18 metros de distância entre si. Cada equipa encontra-se atrás de um dos pinos. Joga primeiro um elemento de uma equipa, depois um elemento da outra, e assim sucessivamente, sendo o objetivo do jogo derrubar ou colocar a malha o mais perto do pino onde está a outra equipa. A pontuação é atribuída, como a seguir se descreve: 3 pontos por cada derrube e 2 pontos para a malha que fique mais perto do pino, vencendo a equipa que primeiro atingir 30 pontos. Uma partida pode ser composta por três jogos, sendo que para vencer, a equipa terá de ganhar pelo menos dois.



foto internet

Jogo do Anel

Para este jogo é necessário no mínimo quatro crianças (normalmente raparigas), um anel ou um objeto pequeno.

As crianças fazem uma roda e escolhe-se um jogador para transportar o anel de mão em mão e deixar o anel na mão do jogador que quiser. No fim, pergunta a um jogador: “Onde está o anel?” (não pode perguntar a quem tem o anel). Se adivinhar, será esse jogador a distribuir o anel.

Jogo das 5 Pedrinhas

São precisas 5 pedrinhas, um número variável de crianças, e o objetivo do jogo é apanhar as pedrinhas.

Depois de estabelecido quem joga primeiro, os jogadores formam uma roda e inicia-se o jogo; as cinco pedrinhas são lançadas ao chão de forma a ficarem o mais juntas possível.

O jogador agarra uma pedrinha, lança-a ao ar e apanha-a sem a deixar cair. Entretanto teve que tirar do conjunto que está no chão uma pedra, e apanhar, com a mesma mão, a que está em queda.

Junta novamente as cinco pedrinhas e lança-as de novo ao chão.

Repete a operação anterior, só que, quando lança a pedrinha ao ar, em vez de apanhar uma pedra terá de apanhar duas.

Prossigue, até às cinco, caso consiga desenvolver as ações com êxito. Se falhar dá a vez a outro jogador. Quando voltar a jogar, recomeça na situação que tinha falhado.

Jogo do Rapa

O “Jogo do Rapa” é um jogo tantos de rapazes como de raparigas, que pode ser jogado por duas ou mais crianças. Regra geral pode ser jogado à volta de uma mesa, num muro com base superior plana, ou até no próprio chão.

Para o “Jogo do Rapa” é imprescindível o uso de um pequeno objeto feito em madeira, como um pequeno pião, com o corpo principal dotado com quatro faces, mais ou menos quadradas, com um bico em cone e uma ponta superior, cilíndrica, para ser rodopiada com um movimento de rotação dos dedos polegar e indicador.

O pião/ rapa podia estar mais ou menos decorado com faixas de tinta de várias cores o que dava um bonito efeito quando rodopiava.

Cada uma das faces está pintada com uma letra, maiúscula, portanto com um total de quatro letras e que são: R, P, T, D. O R significa “Rapa”, isto é, o jogador que rodou o pião pode recolher todas as prendas que estão no centro do local do jogo. Esta é a jogada mais desejada; O P significa “Põe” pelo que o jogador deve

colocar na mesa uma prenda adicional; O D, quer dizer “Deixa”, pelo que se deve deixar tudo na mesma, sem recolher nem pôr; Finalmente, o T, significa “Tira”, pelo que deve ser retirada uma prenda pelo jogador que rodopiou o pião. Por conseguinte, a jogada mais desejada é o R, pois permite rapar todas as prendas em jogo. Depois de todos os jogadores terem jogado a sua vez, o jogo é retomado com os jogadores novamente a colocarem cada um uma prenda e assim sucessivamente em cada ciclo.

As prendas eram normalmente feijões, uma vez que não havia rebuçados.

Jogo do Espeto / Pre-go

Cada jogador precisa ter um pau aguçado (com bico).

O jogador tenta espetar o pau com o bico, no chão.

Ganha o jogador que conseguir mais vezes derrubar o espeto do adversário.

Este jogo era jogado por rapazes na altura das chuvas, quando a terra se encontrava mais mole.

Jogo do Sapoquedo (cabra – cega)

A cabra-cega é um jogo normalmente de meninas em que uma das crianças, de olhos vendados, procura adivinhar e agarrar as outras. Aquele que for agarrado, passará a ficar com os olhos vendados.

O jogo começa com os jogadores a fazer uma roda há volta da cabra-cega que está de olhos tapados, sendo rodada pelos restantes participantes dizendo este discurso:

- “Cabra-cega, donde vens?”
- “Venho da serra.”
- “O que me trazes?”
- “Trago bolinhos de canela.”
- “Dá-me um!”
- “Não dou.”

Depois, começam todos a fugir, até que ela, ao apanhar alguém, terá de adivinhar quem é. Se assim for, essa pessoa passa a ser a cabra-cega. Antes de começar a apanhar, dá três voltas sobre si mesma, enquanto fogem os jogadores

Se a cabra-cega sair do local, poderá ser avisada pelos jogadores.

Jogo do Pião

Várias crianças, cada uma com seu pião e respetiva baraça.

Antes de atirar o pião, deve-se enrolar bem o cordel à sua volta, sem folgas. O cordel é segurado com a mão pela extremidade solta. Quando se desenrola, com o impulso da mão, puxando a baraça para trás, fá-lo girar.

Marca-se no chão um círculo de jogo que poderá ter cerca de um metro e meio. Os jogadores devem projetar o seu pião em direção ao círculo.

O jogador cujo pião ficar dentro do círculo depois do movimento de rotação, será arredado do jogo, deixando lá o pião, que os restantes jogadores, um de cada vez, tentarão deitar fora. Sempre que um jogador conseguir retirar o pião de outro jogador ganha um ponto. O pião pode ser “aparado” (orientado) pelo jogador, que depois de o pôr a dançar na palma da mão, tenta atirá-lo contra o que está no chão, para o fazer sair fora do círculo, de maneira que o seu também saia.

Jogo do Arco

Cada criança tinha o seu arco e gancheta, e percorriam um percurso previamente estabelecido, procurando controlar o arco com a gancheta e realizar esse percurso no menor tempo possível.

Se o jogador perde o controlo do arco, recomeça a prova no local onde isso aconteceu.

Ganha o jogador que chegar 1º à meta.

Farrapo Queimada

Definiam uma determinada área para brincarem. Uma das crianças escondia um farrapo num sítio onde nenhuma das outras crianças visse. Depois de escondido, as crianças teriam que procurar o farrapo, e antes de começarem diziam:

“Farrapo queimado Quem te queimou?”

-Foi uma velha que aqui passou. Nos tempos d’areia, fazia poeira Puxa lagarta por esta orelha”

Enquanto estavam á procura, a criança que tinha escondido o farrapo, ia dando pistas aos outros. Se se afastavam muito do sítio, a criança dizia: “frio”. Á medida que se aproximavam do esconderijo, dizia “morno”, “quente” ou... quando estava mesmo no sítio certo dizia “a escaldar”, até o farrapo ser encontrado.

A criança que encontrasse o farrapo seria a próxima a escondê-lo.

Lencinho

Os jogadores fazem uma roda. Fora dela, outro jogador tem um lenço na mão e coloca-o atrás de um dos jogadores, sem que este perceba. Enquanto a criança circula em volta da roda, as crianças da roda cantam: “

Aqui vai o lenço, aqui fica o lenço”

Depois, o jogador deixa o lenço atrás das costas de uma das crianças que estão sentadas no chão. A criança que descobrir o lenço nas suas costas tem de correr atrás daquela que pôs o lenço. Se não a apanhar, ela ocupa o seu lugar na roda. Se a criança for apanhada, continua a deitar o lenço.

Os cantinhos

São necessárias 2 crianças

No chão ou em cima de uma pedra, desenham um quadrado com duas linhas a dividir o mesmo (uma na horizontal e outra vertical).

Os jogadores escolhem os objetos com que vão marcar o jogo, geralmente pauzinhos e pedras

Os jogadores jogam alternadamente, uma marcação por vez, numa lacuna que esteja vazia.

O objetivo é conseguir fazer uma linha, quer horizontal, vertical ou diagonal, e ao mesmo tempo, quando possível, impedir o adversário de ganhar na próxima jogada.

O monstro de olhos no focinho por Anabela Brito

Desde longa data que alguns homens desta freguesia vinham desaparecendo da povoação sem deixarem rasto e logo se dizia que se haviam transformado em lobisomens, e que quando hou-

vesse pessoa caridosa que pudesse picá-los com uma agulhada no momento da onda, sem que o sangue lhe esparrinhasse para a cara, porque então receberiam eles o mal, ficariam limpos do andaço, e se já não

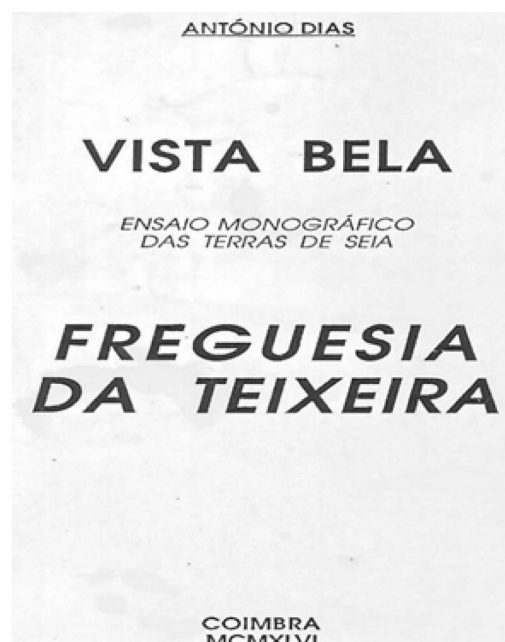
regressavam, nas horas de lucidez, ao convívio dos amigos e conhecidos, era porque se envergonhavam, pois conheciam o mal.

Outros diziam que eram possessos dos espíritos malignos, no que os Piores da Freguesia não acreditavam, porque todos eram cumpridores dos seus deveres de Fé.

Como foi criada a lenda? Certamente pela influência do que corria ainda nos fins do século XVIII e para o que muito contribuiu a “Academia dos Humildes e dos Ignorantes”, de Frei Joaquim de Santa Rita, que apareceu anónima e assim se conservou até ao fim do VI volume, pois só no VII o autor se pôs a descoberto.

Aí se registam casos como o que vamos referir, espantosos, extraordinários e inconcebíveis.

Deve ter-se dado o estranho acontecimento a seguir ao aparecimento do Monstro de Chaves que daí passou a Miranda e nessa altura eram teatro da sua carnificina as terras do Barroso. A notícia era dada ao Augustiniano Frei Joaquim de Santa Rita, como ele diz no volume IV da sua Academia, em cartas. E deste monstro, elucida o mesmo autor, havia duas relações impressas: uma espanhola e outra portuguesa. Aquela dava ao animalejo agigantadas proporções: vinte e quatro metros de comprimento por doze de altura. A



relação portuguesa dava-lhe as convenientes, que não diz quais eram, mas nada exageradas, normais para um monstro que a princípio se alimentava de mulheres e de crianças e que depois passou a comer homens.

O terror que infundia era tanto que não admirava que se viesse a dizer em terras de Espanha, onde nunca fora visto, que o monstro tinha o corpo nas matas de Chaves e que comia na Índia.

E como pode ter vindo a notícia do norte para o centro do país? Através dos negociantes de panos de vara, de Alvôco da Serra da Estrela, que percorrendo o país inteiro atravessaram a Espanha e atingiram Bordéus, na França (1) e a Teixeira pertenceu a este antigo concelho.

E não terá sido este monstro uma edição da serpente de Rodes, que tinha pescoço e pés de boi, e o corpo dilatado, com asas, ou como a de que trata Cláudio Tassarant?

Houve monstros nascidos de ursos e de cadelas, serpentes filhas de touros e outro resultaram de ligação de lobos com porcas.

Todas estas patranhas vêm descritas pelo muito viajado Frade, na sua Academia onde não há assunto de ciências, artes ou letras, no mundo, que não venha tratado.

Diz-se que foi há menos de um século que a fera da Teixeira deixou de existir. Era de enorme corpulência, covarde e astuta. Todas as semanas visitava a povoação, sempre de noite, e logo que encontrava algum incauto, a aventesma, que tinha os olhos na ponta do focinho, para assim poder mais facilmente ocultar-se na cova para onde levava, um cão a fim de servir de negaça, que obrigava a latir, para depois mais facilmente poder apanhar um homem.

Quando alguém se aproximava com a intenção de socorrer o cão, que julgava preso de alguma ratoeira, tinha a paga da sua generosidade com a perda da vida, porque a fera, largando o cão, agarrava a vítima pela cabeça esmagava-lhe o crânio com a bocarra, a deglutia imediatamente.

Em cada semana desaparecia um homem nestas aldeias sem se saber como. Os moradores andavam admirados, porque as vítimas não

deixavam rasto, até que se começou a saber do acontecido, por em certo dia ter sido visto um Teixeiraense devorado pela fera.

Existia na aldeia um horroroso pânico por causa da fera, e tanto que quando a noite começava de baixar, todas as portas das casas se travavam até as janelas mais baixas, porque a fera, sendo de desmedido comprimento vagueava pelas ruelas e janela que se lhe deparasse aberta, era passagem para a sua cabeça, aguçado focinho e comprido pescoço, que estendia para satisfazer a sua gula de carne humana.

Certa noite, faz agora precisamente um século que cometeu a seguinte proeza, penetrou de um salto na cozinha da casa que hoje pertence à família Loureiro, ficando afocinhada na lareira.

A família que se aquecia ao brasido, ficou aterrada e a sua salvação foi a fera ter ficado presa pelos quartos traseiros e por mais que forcejassem não pôde inteiramente penetrar.

O facto tornou-se do domínio público e um destemido devoto de Santo Huberto, António João, por alcunha “O Grego” fez convite aos seus confrades da freguesia de Vasco Esteves e Balocas, para darem uma batida e caçarem a fera no seu fôjo.

Assentou-se no plano a adoptar: “O Grego” iria para as Pedras Lavradas, enquanto que os seus colegas, com toda a queira que pudessem juntar, bateriam o terreno, até lá.

Parece que a empresa teve o êxito desejado, pois que a fera, aguardando já a queda da noite sobre a terra, tinha vindo das profundezas e se encontrava às portas do covil, até satisfeita, porque ouvia cães e portanto pouco seria o trabalho, para caçar a sua “negaça”, apareceu bem disposta da digestão do dia anterior e como tivesse visto a distância na sua frente, um homem nas Pedras Lavradas, num alto penedo, avançou para ele, certa de que o trabalho para conseguir alimento para a refeição daquele dia, não seria demasiado.

“O Grego” não era dado a medos, pois que confiava na sua caçadeira e pontaria e portanto esperou, como estátua num plinto e, quando tinha

a aventesma ao alcance do seu tiro, disparou. Mas o poder vital da fera era grande e apesar de ferida gravemente, ainda pôde atirar-se para a frente, ficando com as patas dianteiras e o focinho, junto dos pés do nosso herói, boca hiante, para devorá-lo, todavia não pôde subir e o caçador como não teve empo de voltar a carregar a espingarda enfiou-lhe os canos de bom aço, pela boca dentro e deste modo lhe acabou com a vida. Quando tirou a arma da boca da fera os canos estavam amolgados como se fossem folha de flandres.

Há notícia de o monstro ter comido também, em Balocas, uma mulher e um homem. O herói desta empresa bem arriscada, “O Grego”, foi o avô do abastado proprietário desta freguesia Manuel Alexandre Pedroso.

Este Grego era um espírito curioso, porque tinha prazer em descobrir os segredos da Natureza. Certo dia tendo apanhado uma andorinha, desejava saber para onde ela partia a passar o inverno e escreveu a seguinte mensagem que colocou sob uma asa:

- “Andorinha, se te perguntarem, onde é que passaste o verão, diz que foi na Teixeira, nos beirais da casa do António João”.

No ano seguinte a avezinha regressou ao seu pequenino lar estival e como o Grego lhe visse ainda a mensagem, procurou apanhá-la, para lhe suprimir o fardo. Mas ficou admirado por ter encontrado uma nova mensagem da senhoria do lar hibernar da alada avezinha, com os seguintes dizeres: “Andorinha, se te perguntarem onde passaste o inverno, diz que foi em Leiria, em casa de D. Maria”.

Este caso da andorinha deve ser tão certo, como o do monstro, mas porque ainda são pasto dos serões de Teixeira, aqui os registamos.

Parece que o refúgio do monstro durante o dia era na “Cerca” que se nos afigura ter sido uma estação pré-histórica, junto da Capelinha do Colcorinho, na Freguesia de Aldeia das Dez.

A entrada para esse labirinto que, segundo consta, ia ter às Covas de Porto Silvado, da mesma Freguesia, era na Fraga dos Mouros.

Para se avaliar da extensão deste labirinto basta dizer-se que uns indivíduos tendo nele introduzido um cão, para saberem onde ele iria sair, este andou por dentro da terra durante três dias, aparecendo, passados eles, em Porto Silvado. Este sítio fica a cinco quilómetros do ponto de origem.

Os Canos do Rodeado devem fazer parte deste sistema labiríntico e se é facto que a sua boca, quando a descoberto, era de 60x60, não se sabe, contudo se no seu interior não terá maior altura e se haverá oculta, nalguma caverna, entrada conveniente para o monstro.

Destes canos ainda não se encontrou a origem e não distam demasiado da Teixeira. Na Bogalheira, há no leito da Ribeira do Plódão e que se diz entroncam nos do Rodeado, outros canos, apesar de entre uns e outros mediar uma distância de oito quilómetros.

Parece que não foi Júlio Verne o que primeiro falou das habitações subterrâneas (1) antes dele tratou estes fenómenos da natureza o Agostiniano Joaquim de Santa Rita, na sua Academia e esta tradição a tinham os povos da Serra, que davam

as cavernas da Freguesia vizinha habitadas.

Mas a Teixeira, que é abundante de vinho, milho e feijão, batatas e azeite, hoje vive esquecida desses monstros e feras que em tempos lhes atacavam os rebanhos, vigiando-os melhor, para que os lobos lhes não levem alguma cabra ou ovelha, donde fabricam o afamado queijo da Serra, como aquele que mereceu o elogio de Lynk e Gil Vicente celebra no Auto Pastoril da Serra da Estrela.

É também importante o fabrico de aguardente de medronhos a que dão o nome de "Pelicórdia".

O que é facto é que durante o dia o monstro mais não fazia do que a digestão da refeição da noite, nesta ou noutra das cavernas da Serra, porque nunca foi visto às horas do sol, fora, em vilegiatura pela serra.

Este apenas é hoje o seu medo dos Teixeiraenses de que a Estrada das Pedras Lavradas se demore ainda até tornar-se centenária, lá baixo na Vide e por isso se procura tornar lembrada dos poderes públicos e das entidades, municipais, com este livrinho, das quais requer, além da continuação desta Estrada que resolverá, em grande parte o seu proble-

ma de comunicações, a continuação da Estrada da Portela do Aarão que a liga à sede do concelho e comarca. A instalação de uma estação telefónico-postal cujo orçamento foi pedido em 1930 pela Câmara. Construção de uma escola para os dois sexos e de um edifício para a Junta de Freguesia, Regedoria, e Sub-Posto de Assistência Social, onde o médico de Vide poderá dar consulta uma vez por semana. As fontes que forem necessárias, para abastecimento de água potável à população. Um ramal que ligue a Teixeira de Baixo à de Cima.

E tudo se requiere sob a égide das entidades competentes, particularmente sob a da direção da Casa dos Senenses que em boa hora surgiu, para congregar os esforços de todos aqueles que muito querem ao ninho paterno.

Monografia de Alvôco da Serra ---De Alvôco a Bordéus.

"Há no corpo do mundo cavernas como cidades e províncias".

"Uma cidade populosa foi achada debaixo da terra, a de Modena".

"Uma fábrica subterrânea foi encontrada em Lisboa".



Espaço Saúde

Doenças Intestinais

Por Inês Brito Figueiredo

O aparelho digestivo é composto por um longo tubo (que compreende o esófago, estômago, intestino delgado, intestino grosso: cólon e reto) e pelos órgãos anexos fígado, vesícula biliar e pâncreas. Em conjunto, este sistema permite a passagem dos alimentos digeridos, facilitando a absorção dos nutrientes e a eliminação dos resíduos.

O intestino (que tem cerca de 7 a 9 metros de comprimento) é uma das partes mais importantes do sistema digestivo, e pode ser dividido em 2 partes:

Intestino delgado: é a primeira porção do intestino, que liga o estômago ao intestino grosso. É a parte mais comprida do intestino, com cerca de 7 metros, onde ocorre a absorção de alguma água e da maior parte dos nutrientes, como açúcares e aminoácidos.

Intestino grosso: é a segunda porção do intestino e apresenta cerca de 2 metros de comprimento. É a menor parte do intestino, mas a mais importante na absorção de água, já que é aqui que mais de 60% da água é absorvida para o corpo.

Ao longo de todo o intestino, existe uma flora de bactérias (“bactérias boas”) que ajuda no processo digestivo, a manter o intestino saudável livre de outras bactérias patogénicas (“bactérias nocivas”) que podem ser ingeridas com os alimentos. Para manter uma flora intestinal saudável, deve-se apostar tanto no consumo de prébióticos como de probióticos, seja através dos alimentos como de suplementos.

Os prébióticos são hidratos de carbono não digeríveis (fibra), que estimulam o crescimento e atividade das bactérias probióticas, servindo de alimento para estas. Os pré-

bióticos mais comumente conhecidos são a inulina, os fruto-oligosacáridos (FOS), galacto-oligosacáridos (GOS) e lactulose. Estão naturalmente presentes em alimentos como cevada,

aveia, trigo, bananas, cebolas, alho, alho-francês, mel, alcachofras, entre outros.

Os probióticos são microrganismos vivos que ajudam na digestão e protegem o organismo contra as bactérias nocivas. São conhecidos como bactérias “boas”, que podem pré-existir no organismo, nomeadamente, no intestino, mas também podem ser encontradas em iogurtes e leites fermentados. Os probióticos mais comuns são as bactérias dos géneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, e leveduras como *Saccharomyces* spp. O primeiro género de bactérias está presente no medicamento *Antibiophilus* e nos suplementos *Bivos Gotas* e *Casenbiotic*, enquanto o segundo género está presente no suplemento *Bacibiotic Activ*. Dos medicamentos *UL-250* e *Prolif* fazem parte as leveduras.

Tanto os pré como os probióticos, podem também ser consumidos em suplementos alimentares, estando, por vezes, presentes na forma combinada, como é o caso do *GUT4 25MM*, *ATYFLOR*, *ZIR-FOS*, entre outros.

Das inúmeras vantagens do consumo de pré e probióticos, a ação ao nível da função intestinal é a que mais se destaca, nomeadamente na prevenção e tratamento da diarreia, na prisão de ventre e na promoção do trânsito intestinal regular. Há evidências do potencial dos pré e pro-

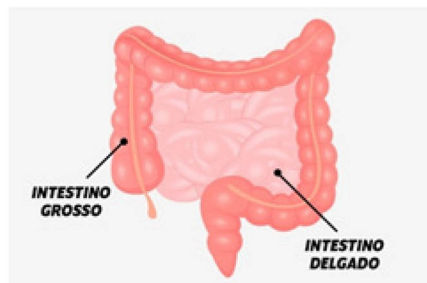


fig 1 - Intestino grosso e intestino delgado

bióticos na prevenção do cancro do cólon e outras doenças intestinais, tendo igualmente influência no reforço do sistema imunitário, melhorando a resistência a infeções e reduzindo a ocorrência de alergias, particularmente em bebés e crianças. As quantidades recomendadas de pré e probióticos são variáveis, assim como a frequência da toma, pelo que é recomendável o aconselhamento junto de um profissional de saúde.

A principal função do intestino consiste na digestão de alimentos e absorção de nutrientes e água, para manter o corpo nutrido, hidratado e a funcionar corretamente. Além disso, o intestino também permite a eliminação de toxinas e outros produtos que não podem ser absorvidos pelo corpo, que acabam por ser eliminados sob a forma de fezes. Nos últimos anos, vários estudos têm vindo a demonstrar que o intestino é um importante órgão endócrino que ajuda na produção de hormonas e neurotransmissores, influenciando o funcionamento de todo o corpo.

As queixas relacionadas com o tubo digestivo são muito frequentes e uma das principais razões pelas quais os doentes recorrem à medicina e procuram aconselhamento médico. A Gastrenterologia é a especialidade médica que se dedica ao estudo do aparelho digestivo, que inclui o esófago, estômago, intestino delgado, cólon, reto, fígado, vesícula biliar, vias biliares e pâncreas. O Gastrenterologista é, assim, o médico especialista que conhece o funcionamento normal desses órgãos e que está familiarizado com os aspetos clínicos, o diagnóstico, o tratamento e a prevenção das doenças digestivas.

Os sintomas que normalmente indicam que pode estar perante um problema intestinal são:

Diarreia ou prisão de ventre constante;

- Excesso de gases intestinais;
- Barriga inchada;
- Cólicas abdominais frequentes;
- Presença de sangue nas fezes;
- Fezes muito escuras e com

cheiro muito intenso;

- Perda do apetite e de peso;

Qualquer alteração na cor, consistência ou cheiro das fezes pode ser um sinal de alguma doença intestinal, especialmente quando dura mais de 1 semana.

Existem inúmeras doenças que podem afetar o correto funcionamento do intestino, nomeadamente:

- Doença celíaca: é uma doença crónica na qual o intestino não tem a capacidade de digerir o glúten, presente em alimentos como o pão, massa ou cerveja, por exemplo, resultando em sintomas como cansaço frequente, anemia, barriga inchada, diarreia, dor abdominal forte ou perda de apetite. A doença manifesta-se em qualquer altura da vida, é mais frequente no sexo feminino. Trata-se de uma situação de gravidade variável pelo que formas menos intensas podem originar poucos sintomas e serem tardiamente diagnosticadas. O único tratamento cientificamente provado para a doença celíaca consiste em efetuar uma dieta isenta de glúten para toda a vida. Este tratamento só deve ser iniciado após a confirmação do diagnóstico e que, na maioria dos casos, exige a realização da biópsia intestinal;

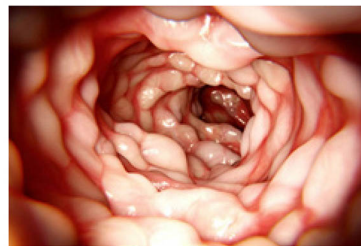


fig 2 - Doença de Crohn foto internet

- Doença de Crohn: doença crónica que causa uma inflamação persistente do revestimento do intestino, levando a sintomas como diarreia intensa, cólicas, náuseas e perda de peso. Devido à intensa inflamação, a doença de Crohn pode causar pequenas feridas no intestino ao longo do tempo, que acabam piorando os sintomas. Uma vez que não tem uma causa específica, também não tem cura, no entanto, numa

fase aguda e com prescrição médica, existem medicamentos que reduzem a inflamação, como a mesalazina e os corticóides. O tratamento indicado pelo médico ajuda a aliviar os sintomas, melhorando a qualidade de vida;

- Síndrome do cólon ou intestino irritável: também conhecida como colite nervosa é uma perturbação motora em que o músculo do intestino é mais sensível e reage mais intensamente aos estímulos do dia-a-dia. É uma doença crónica que apresenta dor ou desconforto abdominal e alteração dos hábitos intestinais. Causa uma ligeira inflamação do intestino com sintomas semelhantes à doença de Crohn, no entanto, a inflamação não está sempre presente e, por isso, também não provoca feridas no intestino. Os sintomas mais comuns são períodos de diarreia intercalados com prisão de ventre, sensação de evacuação incompleta, excesso de gases e dor abdominal recorrente, que se podem intensificar durante períodos de maior stress ou após o consumo de alimentos específicos, como café, álcool ou comida processada. Existem múltiplas medidas que se destinam a optar por um estilo de vida mais saudável, combatendo o stress, mantendo uma alimentação racional (pobre em gordura e rica em carbo-hidratos, como arroz, cereais, frutas e vegetais) e excluindo alguns produtos da dieta (ricos em gordura, derivados do leite, café, álcool, adoçantes artificiais e que aumentem a formação de gás, como o feijão e as couves), educando os hábitos intestinais e praticando exercício físico;

- Doença hemorroidária: as hemorroidas são veias normais que existem no canal anal e que participam na contenção das fezes. Quando se diz que se tem hemorroidas, significa habitualmente que elas são origem de sintomas pelo que nestas circunstâncias falamos de doença hemorroidária. A causa mais comum da doença hemorroidária é a obstipação (prisão de ventre) levando a que as veias hemorroi-

dárias dilatam, inflamem e possam originar um prolapso completo de toda a espessura do reto (podem originar hemorroidas internas e/ou externas). Situações como a diarreia prolongada, gravidez, tosse crônica e outras que aumentem a pressão do abdômen, também podem originar doença hemorroidária. Os sintomas mais frequentes incluem presença de sangue vermelho vivo nas fezes, desconforto perianal, dor ao defecar e comichão. Além disso, nas hemorroidas externas também é possível sentir ou observar uma pequena massa junto do ânus. O diagnóstico é feito pela observação local/exame proctológico, mas quase sempre há que excluir outras possibilidades através de um exame endoscópico (colonoscopia). O tratamento depende da gravidade da



fig 3 - Doença hemorroidária

situação, sendo que os casos menos graves podem beneficiar de alterações na alimentação, aumentando a ingestão de fibras (fruta, vegetais, pão, cereais) e de líquidos. Podem, de igual forma, ser prescritos medicamentos que fortalecem as veias (por exemplo, Daflon 500 ou 1000) e

pomadas de aplicação local com ação analgésica, como: Hemofissural, Faktu, Proctolog, entre outras.

A saúde intestinal é a base do bem-estar e da saúde geral e a ciência tem-se esforçado para provar isso e para mostrar que as bactérias que habitam nos nossos intestinos têm um papel fundamental para a saúde e para o bom funcionamento do sistema imunitário.

Estimulação cognitiva: proteção no envelhecimento saudável

Estudos das neurociências destacam que a preservação do desempenho das habilidades mentais é importante para que um indivíduo – seja adulto ou idoso – possa continuar a viver de maneira independente e com autonomia, no decorrer dos anos e durante o seu processo de envelhecimento.

Atualmente, o declínio cognitivo nos idosos assume um problema de saúde pública dadas as suas implicações – dependência de cuidados, sobrecarga dos familiares e cuidadores, o encargo financeiro no orçamento familiar que acarreta, principalmente após o surgimento de doenças neurodegenerativas.

De acordo com o Relatório “Health at a Glance 2017” (“Uma visão da saúde”) da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) publicado a 10 de novembro de 2017, são apresentados os dados sobre a prevalência da demência, colocando Portugal como o 4º país com mais casos por cada mil habitantes. A média da OCDE é de 14.8 casos por cada mil habitantes, sendo que para Portugal a estimativa é de 19.9. De acordo com este relatório, a estimativa do número de casos com demência para

Portugal sobe para mais de 205 mil pessoas, número que subirá para os 322 mil casos até 2037.

Estes dados reforçam a relevância de adotarmos hábitos de vida saudáveis, entre os quais uma rotina de exercícios de estimulação cognitiva. Sabe-se que as atividades de estimulação cognitiva contribuem para a promoção da saúde, funcionalidade e a autonomia dos idosos; reduzindo os riscos de institucionalização, hospitalização, quedas, entre outros.

Deste modo, os programas de estimulação cognitiva assumem grande relevância na manutenção das capacidades intelectuais e na qualidade de vida dos adultos/idosos. Ensinam-se e praticam-se estratégias que permitem atrasar ou compensar as mudanças que se produzem no cérebro com o passar dos anos. Todos assistimos a um comprometimento das capacidades cognitivas (em menor ou maior grau), decorrente do processo normal de envelhecimento (e.g. falta de memória associada à idade, demência, perturbação neurocognitiva ligeira) ou de alguma doença neurodegenerativa (e.g. demência de Alzheimer, demência vascular, demência de



foto internet

corpos de Lewis).

Estes programas baseiam-se na plasticidade cerebral que se mantém durante todo o ciclo vital, ou seja, na capacidade de adaptação que o cérebro evidencia na modificação da sua organização estrutural e funcional, em virtude das experiências vividas pelo indivíduo.

A estrutura e as atividades dos programas de estimulação cognitiva adequam-se às peculiaridades do coletivo. Procura-se dotar estes programas de atividades desafiantes e com um grau de dificuldade crescente. Os programas de estimulação cognitiva pertencem às

denominadas terapias não farmacológicas, dirigidas a pessoas com ou sem deterioração cognitiva.

Integre este novo hábito na sua vida. Nunca é tarde para começar!

Andreia Rodrigues
Diretora Técnica – AgilMente- Centro de Envelhecimento Saudável

Um novo olhar sobre a velhice

A velhice... é aquela etapa que para muitos é um mistério, para outros uma alegria, mas é, indubitavelmente, para todos, um grande privilégio poder vivê-la! Não obstante vivermos numa sociedade atual onde se exaltam a beleza e a juventude, e na qual as rugas e os cabelos grisalhos se procuram ocultar, a velhice começa a dar vigorosos passos no sentido de quebrar esta máscara; valorizando-se, e assumindo voz e vida próprias.

Por conseguinte, é premente e essencial falarmos da nossa velhice, em vez de a mantermos calada e estranha. Renomeá-la, pensar como gostaríamos de a viver e inclusivamente definir objetivos para esta etapa, é permitirmo-nos reconhecer aquele(a) velho(a) que vive em cada

um de nós e que não quer erguer a sua voz.

Conhece “o(a) velho(a) que há em si”? Gostaria de o conhecer e escutá-lo? Quando conseguirmos dar um novo significado a esta etapa vital do ciclo da vida, estamos unicamente a ouvi-la, como, de igual modo, a abraçá-la e a reconhecer nos outros o velho ou a velha que há em cada um de nós.

Atribuir um novo olhar à velhice exige um trabalho dedicado na esfera pessoal e social de cada um. Somente ao conferirmos um novo sentido a esta etapa da vida, temos a possibilidade de nos responsabilizar e produzirmos as alterações que ansiamos na sociedade. Ou seja, onde num futuro próximo a velhice deixe de ser um “tema de inclusão”,



foto internet

e passe simplesmente a fazer parte integrante dessa mesma sociedade.

À medida que a compreensão se instala, no sentido de que podemos dar um novo significado à velhice, damos-nos a oportunidade de encarar a velhice sob uma perspetiva mais ativa, bem-sucedida e funcional, ao abandonarmos o olhar simplista que a reduz a perdas, limitações e incapacidades; principalmente, quando estas podem surgir em qualquer etapa da vida humana.

Convido-o(a) a dar um novo sentido à sua velhice!

Andreia Rodrigues
Diretora Técnica – AgilMente- Centro de Envelhecimento Saudável





Espaço Saber

A Canela

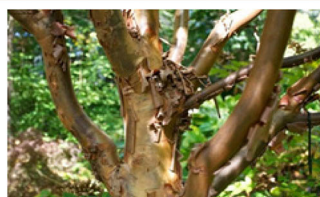


foto internet

A canela é uma especiaria deliciosa que tem sido aclamada durante séculos pelas suas propriedades medicinais. Atualmente a ciência tem vindo a confirmar os benefícios deste extraordinário condimento. É obtida a partir da casca interna de várias espécies de árvores do género *cinnamomum*.

É originária do Egito e, tornou-se desde os primórdios da civilização uma especiaria altamente cobiçada. Era utilizada por monarcas como oferenda aos Deuses. Mais valiosa do que o ouro, a canela já era utilizada na China, para combater uma série de doenças, como a diabetes e alívio das dores. No século XVI começou a ser trazida do Oriente para a Europa e, sendo um bem escasso, era extremamente valorizada.

Uma colher de canela em pó (8gr) contém aproximadamente:

19 calorias; 0 gramas de lípidos, açúcar e proteína; 4 gramas de fibra; 68% de manganês; 8% de cálcio; 4% de ferro; e 3% de vitamina K.

É uma das especiarias do mundo com maior concentração de antioxidantes. Em estudos comparativos a

canela obteve uma classificação superior a outras especiarias também conhecidas pelo seu poder antioxidante como o alho, tomilho, rosmaninho e orégano.

Os principais benefícios da canela incluem:

1. Ajudar a controlar a diabetes porque melhora a utilização do açúcar;
2. Melhorar transtornos digestivos como gases, problemas espasmódicos e para tratar a diarreia devido ao seu efeito antibacteriano, antiespasmódico e anti-inflamatório;
3. Combater as infeções das vias respiratórias pois tem um efeito secante nas mucosas e é um expectorante natural;
4. Diminuir a fadiga e melhorar o estado de ânimo porque aumenta a resistência ao stress e acalma os nervos;
5. Ajudar a combater o colesterol pela presença dos antioxidantes;
6. Ajudar nas digestões, principalmente quando misturada ao mel, porque o mel tem enzimas que facilitam a digestão e a canela o efeito antibacteriano, antiespasmódico e anti-inflamatório;
7. Diminuir o risco de cancro por conter uma ele-

vada quantidade de antioxidantes que eliminam os metabolitos e os radicais livres responsáveis por vários tipos de doenças más;

8. Diminuir o apetite, pois é rica em fibras;
9. Diminuir o risco de problemas cardiovasculares;
10. Melhorar o prazer sexual, porque é afrodisíaca;
11. Diminuir a acne;
12. Aliviar as dores e as câibras;
13. Eliminar o mau hálito
14. Ajudar a perder peso.

A canela pode ser utilizada de diversas maneiras, tais como: polvilhar a canela em pó sobre sobremesas; em chá (deitar um pau de canela numa chávena de água a ferver); adicionar aos diversos chás um pau de canela; adoçar o café com pau de canela; utilizar como tempero em carnes, frango e em vários pratos de origem árabe ou oriental.

Anabela Brito
Pesquisa Internet



foto internet

O PORTUGUÊS NÃO SE PODE LEVAR À LETRA

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

Ser um pé rapado: ser pobre.

Na idade média, ricos e pobres vestiam as suas melhores roupas e juntavam-se ao domingo para ir à missa. Mesmo aí, em que as classes estavam em pé de igualdade, as diferenças sociais eram notórias: os mais ricos chegavam a cavalo, impecavelmente trajados, e os mais pobres deslocavam-se a pé, muitas vezes em dias de chuva. Assim, os pobres eram obrigados a limpar os seus pés antes de entrar na igreja, num objeto semelhante ao da imagem, que ainda pode ser visto em algumas igrejas mais tradicionais.



figura

Tirar o cavalinho da chuva: Desistir de uma ideia.

No séc. XIX, quando o meio de transporte eram os cavalos e não havia meios de comunicação imediatos como os que temos hoje em dia, muitas vezes as pessoas viam-se obrigadas a fazer visitas sem avisar. Quando chegavam, prendiam o seu cavalo à porta da casa e entravam. Cabia ao anfitrião decidir se a visita era desejada ou não. No caso de querer que a visita fosse mais prolongada, o dono da casa dizia à visita para ir guardar o cavalo num sítio mais abrigado, ou seja, tirar o cavalo da chuva.

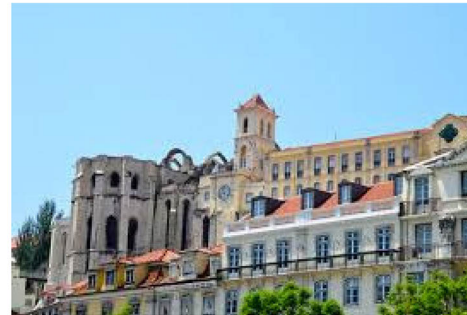
Coisas do arco da velha: inacreditável ou mirabolante.

Esta expressão tem uma origem bíblica, no Antigo Testamento. O “arco” refere-se ao arco íris, numa promessa que Deus fez aos Homens de que nunca mais haveria um dilúvio. Essa promessa seria reforçada sempre que aparecesse um arco entre o céu e a terra.

“Quando eu trouxer nuvens sobre a terra e aparecer o arco nas nuvens, então me lembrarei da minha aliança que está entre mim e vós” (Génesis, 9.12.17)

Quem tem boca vai a Roma: quem fala consegue atingir os seus objetivos.

Os romanos foram grandes conquistadores e criaram um dos maiores impérios da história. Dentro desse império construíram uma vasta rede de estradas, todas com destino a Roma, a capital. A cidade de Roma era tão importante que qualquer estrangeiro que perguntasse conseguiria indicações para a cidade.



Cair o Carmo e a Trindade: Quando algo provoca grande surpresa ou comoção.

Na altura do terramoto de 1755 vários edifícios históricos ruíram, assim como as igrejas do Carmo e da Trindade, o que, sendo as igrejas mais importantes da época, teve um grande impacto na população.

Carolina Pinto



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 Agualva
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.º 1.A