

# TEIXEIRA

JULHO 2016  
BOLETIM INFORMATIVO Nº105 | PREÇO 0,50€



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

**VERÃO 2016 | NÚMERO ESPECIAL**

#### PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

#### DIRECÇÃO

João de Brito

#### COLABORADORES (DESTA EDIÇÃO)

Alexandra Brito (Xana)  
Anabela Brito  
Carlos Lima  
Inês Brito Figueiredo  
Joana Pina Gonçalves  
Maria Júlia Reis Figueiredo  
Nadine Faria  
Paulo Martins  
Paulo Pereira  
Teresa Mendes

#### FOTOGRAFIA

António Loureiro Santos  
Pedro Páscoa  
Imagens de Arquivo

#### 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

*“Quando as pessoas são felizes, não reparam se é Inverno ou Verão.”*

*Anton Tchekhov*

1-Mais um Verão chegou e com ele o retorno dos Teixeiraenses e dos seus descendentes às origens. O mês de Agosto é o mês de eleição para esse regresso que altera o quotidiano da Teixeira. Esse regresso torna-se ainda mais amigável e fraterno porque a aldeia tem uma infraestruturas que foi iniciada, há mais de 40 anos, por gente amiga e solidária que muito se sacrificou para a erguer. Hoje em dia, podemos afirmar que a Teixeira vale a pena para quem nela vive e para quem a visita, isto é, para quem na verdade gosta da sua terra. A Associação Amigos da Teixeira está viva e serve os seus associados de forma assertiva, sendo, em diversas situações, pioneira no Concelho no que ao social diz respeito.

2-Este Verão, a piscina irá continuar a ser um atrativo interno e externo. Este ano, para além da manutenção da qualidade das águas das piscinas, estas terão a presença de um nadador-salvador conforme legislação recentemente publicada. A escolha recaiu sobre um nosso associado devidamente certificado pelo Instituto de Socorros a Náufragos: será o jovem Ivo Reis. Até meados de Setembro ele irá ter a incumbência de vigiar o perímetro

das piscinas de modo a evitar quaisquer ocorrências prejudiciais ao bom funcionamento daquelas. O bar exterior continuará a chamar-se o “Bar da Joana” só que estará lá uma outra jovem: a Joana Carvalho A Joana Marques teve de deixar esta função que tão bem desempenhou durante alguns anos. Para ela um “bem-haja” e votos de sucesso na sua nova vida profissional.

3-Em Agosto iremos ter um programa rico em iniciativas, sobretudo na primeira quinzena desse mês (vide programa nesta revista). De salientar que a pedido de diversos associados a Associação irá, ela própria, realizar um evento denominado “teixeira em festa” que visa não deixar que “morra” uma tradição tão querida dos Teixeiraenses: jovens e menos jovens. Serão dois dias, 6 e 7 de Agosto, que terão como lema: unir e animar todos os participantes. No dia 6, um sábado, teremos o Leonel Costa e a sua “Festa Portuguesa”. No domingo, dia 7, o nosso amigo e associado Manuel Freire será o “mestre-de-cerimónias do concurso de dança e do fado mandado”. Apelamos à participação do maior número de pessoas, apelando para que divulguem esta “teixeira em festa”.

4-Tal como foi aprovado na Assembleia Geral de Março passado, podemos informar que foram, entretanto, dados os passos que visam reverter a situação criada no Tribunal de Seia em Fevereiro deste ano. Na Assembleia Geral, de 15 de Agosto, dar-

-se-ão mais informações sobre este assunto que é da maior importância para a Associação e para o seu futuro.

5-Esperamos por si estimado (a) associado (a). Venha até à Teixeira e traga consigo amigos (as) porque, tal como atrás afirmámos, a Teixeira e a sua As-

sociação de Amigos valem a pena.

*João de Brito-Presidente da Direcção da AAT*  
01 de Julho de 2016



notícias

# da Teixeira e da AAT

## Dia dos Antónios | Fotos



## Festa do Santíssimo Sacramento 7 de Agosto

**A** alvorada será dada às 8,30 horas com a chegada da Banda Filarmónica de Avô que dará uma volta pela aldeia para anunciar a sua chegada. Pelas 10,30 horas iniciar-se-á a Celebração da Missa Solene que será seguida de Procissão, abrilhantada por aquela Banda. Finda esta teremos a venda das Oferendas. Após o almoço a Banda Filarmónica de Avô dará um concerto junto à As-

sociação, estando programada a sua saída da Teixeira pelas 17,00 horas. Mário Rosa e a sua esposa Maria do Céu Santos, na sua qualidade de mordomos da Festa, pedem, uma vez mais, a presença de todos os Teixeirenses e Amigos neste evento para se poder manter, por mais anos, uma tradição quase Centenária.



## Pagamentos e Donativos

**T**em sido o associado e secretário da Direcção, Artur de Figueiredo, o responsável, quer na área da Grande Lisboa, quer na Teixeira, pelo recebimento e controlo das quotas e dos donativos dos associados e amigos da AAT. Entretanto, os associados que queiram proceder ao pagamento das suas quotas por transferência bancária poderão fazê-lo para o depósito à ordem da Associação, solicitando-se que se identifiquem ou pelo nome, ou pelo número de asso-

ciado.

- Entidade bancária da AAT: Caixa Geral de Depósitos (CGD)
- Conta: 0201050449330
- NIB: 003502010005044933064 (só nas caixas da rede Multibanco).
- IBAN: PT50003502010005044933064 (passou a ser usado tanto para fazer transferências para uma conta baseada num banco português como num

estrangeiro, deixando de existir diferença nos identificadores).

O valor da quota anual é de € 12,00.

### Donativos recebidos para a revista:

António Reis dos Santos € 52,00  
Carlos Faria € 20,00  
Conceição Faria € 10,00  
Fernando Reis dos Santos € 2,00  
João Afonso dos Santos € 8,00  
Mário Neves Pereira € 60,00



## A pintura como «enriquecimento pessoal» (\*)

**D**iz que sempre gostou de belas-artistas, por isso, em 2005, resolveu dar os primeiros passos na

por ter sido em Teixeira, a sua aldeia, no concelho de Seia. Quanto aos temas e motivos da sua pintura, Ana Brito realça uma peculiar predileção por janelas e elétricos: «Não sei bem explicar porquê, mas sinto um fascínio enorme quando estou a pintar elétricos.»

pintura, na galeria e escola de arte DinRic, em Carnaxide. «Vi um anúncio no Destak, a dizer que davam aulas de pintura em regime pós-laboral. Marquei uma entrevista e comecei a ter aulas. Não tenho formação artística, tudo o que sei aprendi na galeria DinRic, desde fazer o esboço, saber as tintas adequadas, a tela, os pincéis, etc.»

Já teve oportunidade de fazer algumas exposições, mas recorda uma que teve um «significado especial»



Apesar de já ter vendido algumas das suas obras, Ana Brito confessa não



gostar muito de o fazer: «Tenho pena de me desfazer de alguns quadros e, além disso, não gosto de levar dinheiro às pessoas. Para mim, a pintura é uma atividade de enriquecimento pessoal, um hobby.»

(\*) in "MATRIZ" n.º 30 (Maio de 2016), Boletim interno da Imprensa Nacional-Casa da Moeda

# Agenda AAT | Verão 2016

## Os diabetes | 24 de Julho

Sintomas:

Os sintomas clássicos de diabetes são:

- Poliúria (aumento do volume urinário),
- Polidipsia (sede aumentada e aumento da ingestão de líquidos),
- Polifagia (apetite aumentado)
- Perda involuntária de peso.

Outros sintomas que levantam a suspeita clínica são:

Fadiga, fraqueza, letargia, prurido cutâneo e vulvar e infecções de repetição.

O Dr. António Nolasco e o enfermeiro Pedro Nolasco estarão na AAT no dia 24 de Julho, um domingo, a partir das 16,00 horas, para nos falar sobre esta grave doença e o que fazer para evitá-la. Cerca de 50% da população com diabetes não sabe que são portadores da mesma. Participe, pela sua saúde!



ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA  
AMF - FUNDADA EM 1971

# teixeira em festa

6 E 7 DE AGOSTO 2016

**VAIS LÁ ESTAR?**

6 DE AGOSTO - 22H00  
**LEONEL COSTA**  
FESTA À PORTUGUESA

**MÚSICA IMPERIAL E BIFANAS**  
ANTES E DEPOIS DOS ESPECTÁCULOS

7 DE AGOSTO - 22H00  
**A SENHORA DANÇA?**  
CONCURSO DE DANÇAS TRADICIONAIS

7 DE AGOSTO - 23H00  
**FADO MANDADO**

COLABORAÇÃO E DIRECÇÃO DE MANUEL FREIRE

## Teixeira em Festa 6 e 7 de Agosto

**N**a primeira noite, através de Leonel Costa, teremos uma verdadeira Festa à Portuguesa. Já na segunda noite o nosso Manuel Freire será o grande animador do concurso de danças tradicionais (A Senhora Dança?) indo, após a distribuição das taças aos 3 primeiros classificados, “comandar” o Fado Mandado, onde a grande maioria dos participantes demonstrará que “quem cedo e bem aprendeu, tarde ou nunca esqueceu”.

O bar irá servir, entre outras coisas, a fresquinha imperial “Sagres”, a jero-piga da Teixeira, o gin tónico e a boa bifana. Dançar, beber, comer e chorar por mais, será o lema destes dois dias.

Participe e convide um(a) amigo(a)!

## Rota da Missa | 9 de Agosto

Percurso de pequena rota, denominado de rota da Missa, desenvolve-se ao longo de um vale encaixado atravessado pela ribeira da Teixeira, um afluente da ribeira de Alvoco. O trajeto percorre um caminho rural antigo, que estabelece a ligação entre as localidades da Teixeira e a Teixeira de Baixo. Trata-se de um percurso pedestre que seria realizado outrora pelos habitantes de Teixeira de Baixo para irem à missa à sede da freguesia: Teixeira.

A AAT, o CISE e a ADIRAM irão organizar, em conjunto, esta caminhada

que ficou agendada para o dia 9 de Agosto, terça-feira, com partida da Teixeira de Baixo pelas 17,00 horas. Chegados à Teixeira será servido, na Associação, um lanche composto por uma bifana no pão, uma sopa, um doce, uma bebida à escolha e um café, sendo o preço respectivo de € 6,00 por pessoa.

Pelas 16,00 horas, a Junta de Fre-



guesia da Teixeira irá assegurar transporte da Teixeira para a Teixeira de Baixo, local do início desta rota da Missa.

## Dia da Saudade 15 de Agosto

Durante a realização da Assembleia-Geral da AAT, em Março de 2014, foi decidida a celebração anual de uma Eucaristia (vulgo Missa) por intenção de todos os sócios falecidos. Por acordo entre a Direcção da Associação e a Comissão Fabriqueira da Paróquia, foi escolhido para a realização daquela, no corrente ano, o dia 15 de Agosto, pelas 10,00 horas, apelando-se à participação dos Teixeiraenses neste acto.



## Assembleia Geral | 15 de Agosto



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](mailto:associacao.amigos.teixeira@gmail.com)  
<http://www.amigosdateixeira.pt/>

### ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA DOIS DOIS MIL E DEZASSEIS

De acordo com o estabelecido nos Artigos 7º, 10º alíneas b e c), 23º alínea d), 25º & 2º e 26º & 2º. dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às quinze horas do dia quinze de Agosto de dois mil e dezasseis, na sede da AAT, sita na Rua Nossa Senhora da Conceição 5, Teixeira 6285-051SEI com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Lei 68/93 de 4 de Setembro.
2. Leitura e aprovação das atas números 51, 52 e 53.
3. Proposta de admissão de sócios extraordinários.
4. Processo judicial - informações.
5. 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 quinze horas, mantendo-se o dia e o local.

Teixeira, 15 de Junho de 2016

O presidente da Assembleia Geral

(Carlos Fernando Reis Marques)

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

## XIV Exposição de Fotografia do Ambiente do CISE 01 a 31 de Agosto na AAT

Ao longo de várias gerações, o quotidiano das gentes serranas assentou na actividade agrossilvapastoril, tendo a vida da montanha configurado uma paisagem profundamente marcada pela acção humana e estado na génese de um conjunto de tradições e costumes que se caracterizam pela sua singularidade.

Nos campos, onde os solos são mais férteis, pratica-se, ainda, uma agricultura de subsistência, em que é possível encontrar uma grande varie-

dade de cultivos. Para transformação dos produtos da terra, permanecem em funcionamento fornos comunitários, moinhos de água e alambiques para a produção de aguardente de medronho, alguns deles seculares. Já nos montes, onde o clima é mais agreste e os terrenos mais pobres, mantém-se viva uma forte tradição pastoril, sendo inúmeras as interações que ao longo de milénios se estabeleceram entre o homem, os animais e a paisagem.

As imagens que integram a exposi-

ção Gentes e Ofícios da Estrela pretendem retratar algumas das tradições e aspetos do dia-a-dia, que se mantêm vivos, e contribuir para a preservação da sua memória.

Esta exposição estará patente, entre 1 e 31 de Agosto de 2016, na Associação Amigos da Teixeira.



### Melodias do Campo 14 de Agosto

O grupo Melodias do Campo, de Santa Ovaia, irá estar na Associação, a partir das 16,00 horas, onde irá interpretar música tradicional portuguesa. Não falte!



# Espaço | Saúde

## A importância do uso racional e controlado de antibióticos, por Inês Brito Figueiredo

A descoberta dos antibióticos e a sua utilização em terapia anti-infecciosa constituiu um progresso inquestionável da medicina do século XX, tendo sido essencial para a realização, em segurança, de muitas intervenções e processos de saúde e determinante no aumento da esperança média de vida; contudo, devido ao seu uso maciço, e frequentemente inadequado, a sua eficácia foi rapidamente superada pela capacidade que as bactérias têm de se oporem à sua ação.

Os antibióticos são substâncias químicas, naturais ou sintéticas, que têm a capacidade de impedir a multiplicação de bactérias ou de as destruir, sem ter efeitos tóxicos para o homem

ou para os animais. Antimicrobiano é um termo genérico que pretende englobar todas as substâncias químicas com atividade sobre os diferentes microrganismos: antibióticos ou antibacterianos (quando atuam em bactérias); antivirais - quando atuam em vírus; antifúngicos (quando atuam em fungos) e antiparasitários (quando atuam em parasitas).

Os antibióticos são prescritos para o tratamento de doenças causadas por bactérias e não para as causadas por vírus. A gripe é causada por vírus e não por bactérias, conseqüentemente, não devem ser tomados antibióticos em caso de gripe; quando usados com precaução os antibióti-



cos são uma ferramenta importante a nível médico para impedir ou tratar doenças infecciosas, assim, o seu uso está indicado apenas em infeções diagnosticadas como bacterianas e seguindo rigorosamente as indicações da prescrição médica.

Adicionalmente importa referir que, os antibióticos não atuam apenas sobre as bactérias que estão a provocar determinada infeção, mas também sobre aquelas que coabitam connosco, por exemplo ao nível do intestino. Quando uma bactéria é suscetível/sensível a determinado antibiótico é destruída por ação do mesmo, no entanto permanecem as bactérias resistentes, que não só não são destruídas como continuam a multiplicar-se. Assim, as bactérias resistentes permanecerão no local de infeção e tornam-se predominantes após ação sucessiva do antibiótico. Desta forma, a resistência aos antibióticos ocorre quando estes perdem a capacidade de controlar o crescimento ou morte bacteriana. Em suma, é a forma que as bactérias encontram para neutralizar/anular o efeito do antibiótico. Uma bactéria é considerada resistente a determinado antibiótico quando continua a multiplicar-se na presença de níveis terapêuticos desse antibiótico. De notar ainda que, as bactérias que são normalmente sensíveis a determinado antibiótico podem desenvolver mecanismos para “fugir” ao efeito do antibiótico, tornando-se de igual forma, resistentes.

O principal fator favorecedor da resistência aos antibióticos, e que se relaciona diretamente com os nossos hábitos terapêuticos, do qual temos que tomar consciência, é o uso intensivo, muitas vezes excessivo e de forma incorreta, da antibioterapia. Atualmente os antibióticos só podem ser vendidos com prescrição médica, por forma a evitar que os utentes tomem antibióticos sem necessidade, nomeadamente para tratamento de uma simples constipação. O perigo da utilização intensiva de antibióticos ultrapassa, muitas vezes, o domínio médico, pois estes são também largamente utilizados na criação de gado, piscicultura, indústria alimentar, entre outros.

É crescente, a nível mundial, a resistência aos antimicrobianos, existindo bactérias apenas suscetíveis a poucos antibióticos e, como tal, causadoras de infeções de tratamento extremamente difícil. Assim, há que reduzir a pressão antibiótica, prevenindo todas as infeções evitáveis, não usando antibióticos quando não existe infeção bacteriana e reduzindo

a duração da terapêutica ao mínimo indispensável para curar a infeção e evitar a recidiva. Desta forma, manter a eficácia dos antibióticos é uma responsabilidade de todos. A utilização responsável de antibióticos pode ajudar a combater o desenvolvimento de bactérias resistentes e a manter a eficácia dos antibióticos para utilização pelas gerações futuras. Com base neste facto, torna-se importante saber em que ocasiões se deve tomar antibióticos e como os usar de forma responsável. Merece, assim, destacar o desenvolvimento de um novo teste, realizado em Israel por uma equipa de cientistas, baseado numa análise ao sangue que permite saber, em apenas duas horas, se uma infeção é causada por vírus ou bactérias. O resultado permite maior rapidez e eficácia no tratamento. Contudo, apesar de a resposta ter sido bem-sucedida, os investigadores admitem que a eficácia da análise tem de ser certificada por um estudo clínico alargado.

Todas as pessoas podem desempenhar um papel importante na redução da resistência aos antibióticos, respeitando os seguintes aspetos:

A toma de antibióticos deve ser feita apenas quando há prescrição médica (a utilização em situações que não necessitam de antibiótico e o uso de um agente antibacteriano ineficaz, vai contribuir para o aumento das resistências);

As doses e os intervalos entre as tomas devem ser respeitados;

Efetuar SEMPRE o tratamento completo, mesmo quando já se observem melhoras (se há interrupção do tratamento a infeção pode ressurgir e de uma forma mais grave);

NUNCA usar o antibiótico que sobrou de uma prescrição anterior (a bactéria que causou a infeção anterior não tem de ser a mesma da presente infeção). Quando as embalagens de antibiótico têm mais doses do que as prescritas, estas devem ser entregues na farmácia para serem eliminadas;

Não tomar antibióticos aconselhados por qualquer pessoa, mesmo que seja um familiar ou amigo, uma vez que este pode não ser apropriado para a doença em causa;

A prevenção da infeção é também uma forma de evitar o aparecimento

de resistências bacterianas. Assim, medidas de higiene como a lavagem das mãos (principalmente depois de utilizar a casa de banho ou antes de uma refeição) têm um papel importante no controlo da infeção;

Os antibióticos podem interagir e anular o efeito de outros medicamentos logo, é importante informar o médico, antes da prescrição, de toda a medicação que está a fazer;

Deve certificar-se que recebe instruções exatas sobre quando e como deve ser tomado o antibiótico, isto é, se deve ser tomado antes ou depois das refeições (com ou sem alimentos). É também importante alertar para a necessidade de evitar bebidas alcoólicas com determinados antibióticos.

É importante que, o utente siga com rigor as instruções que lhe foram dadas bem como, consultar o folheto informativo e, quando surgirem dúvidas, estas devem ser colocadas ao seu médico e/ou farmacêutico.

Em 2014 a Organização Mundial de Saúde alertou para o risco de voltarmos à era pré-antibióticos, uma vez que corremos o risco de chegar a uma situação em que as bactérias já não respondem a nenhuma classe de antibióticos presentes no mercado. Em junho de 2015, as resistências aos antimicrobianos mereceram destaque específico na declaração final da cimeira do G7 na Alemanha, no capítulo onde se sublinha também a importância da prevenção e controlo da infeção associada aos cuidados de saúde, e da pesquisa de novos antibióticos. Projeções internacionais estimam que em 2050, se nada for feito para contrariar esta tendência, morrerão anualmente cerca de 390 000 pessoas na Europa e 10 milhões em todo o Mundo, em consequência direta das resistências aos antimicrobianos.

Em suma, a resistência aos antibióticos é hoje uma realidade a nível mundial e constitui um problema sério no tratamento das doenças infecciosas, conduzindo a um perigo acrescido para a população, um sofrimento prolongado do paciente, um aumento significativo dos custos nos cuidados de saúde e um encargo acrescido para os responsáveis institucionais da sociedade civil.

## Plantas Medicinais | Azeite,

por Anabela Brito

No número anterior falei sobre as propriedades e a riqueza da oliveira, logicamente, neste número, terei de me referir ao seu bem mais precioso que é o azeite.

É dado assente que o azeite é a gordura mais saudável que existe. Desde os tempos mais remotos que o azeite é quase indispensável na dieta mediterrânea tradicional proporcionando aos alimentos um sabor e aroma deliciosos. É uma gordura vegetal extraída da azeitona exclusivamente por processos mecânicos e físicos.

Em Portugal foi um dos primeiros produtos exportados. Já durante os séculos XIII as exportações de azeite assumiam grande importância na economia portuguesa. As regiões de Coimbra e Évora eram as principais produtoras e exportadoras.

Hoje em dia o azeite continua a ocupar uma posição privilegiada na cultura do povo português. O azeite dá trabalho a cerca de 400 000 portugueses, com uma produção anual na ordem das 40 000 toneladas, ocupando mais de 340 mil hectares de norte a sul do país.

Os principais produtores mundiais de azeite são: Espanha, Itália, Grécia, Portugal, Turquia, Tunísia, Marrocos, EUA e Argentina. Cada país, possui as suas variedades de oliveiras que produzem azeite com aromas e sabores específicos e com composição variável em ácidos gordos. Os Gregos são os seus maiores consumidores a nível mundial.

O consumo do azeite ajuda a evitar a acumulação de gorduras no organismo, permite diminuir a tensão arterial e o colesterol, previne a arteriosclerose e o endurecimento das artérias evitando assim as trombozes; impede a degradação e assegura o bom funcionamento dos neurónios; é indicado nas perturbações digestivas (estômago e intestino), favorece a secreção biliar e reduz a frequência dos cálculos biliares, regula as insuficiências hepáticas e evita a prisão de ventre, é aconselhado na dieta dos diabéticos, é recomendado às grávidas pois favorece o desenvolvimento normal do cérebro e do sistema nervoso do bebé antes e depois do nascimento; favorece o crescimento

normal do esqueleto durante a infância e a adolescência, e permite uma melhor mineralização dos ossos; nos adultos e idosos favorece a manutenção de uma densidade óssea normal (prevenção da osteoporose), o ácido oleico do azeite ajuda a fixar o cálcio na trama óssea, e é a única gordura alimentar que favorece e mantém uma boa densidade óssea nas vértebras da mulher adulta.

uso externo é calmante, refrescante, emoliente, amaciador, nutritivo, lubrificante, enfim: uma das melhores gorduras para cuidar da pele, unhas, e do cabelo, por isso é muito utilizado na fabricação de produtos cosméticos.

O azeite suporta temperaturas muito elevadas (até 210º - 220ºC) sem degradação substancial dos seus componentes. Permite, assim, ser utilizado em todas as formas de confeção culinária sem ocorrer a formação de substâncias nocivas à saúde. Mas



É recomendado como bálsamo em massagens das gengivas, nos casos de piorreia e dentes descarnados; em massagens dorsais nos casos de raquitismo infantil; para abscessos, furúnculos e eczemas; nas otites; contra a tosse seca e persistente (massajar o peito com azeite morno). No

apesar dos benefícios para a saúde, não nos devemos esquecer que é uma gordura e, por isso, tem um elevado valor energético. Um consumo excessivo de azeite pode provocar aumento de peso.

Fonte: Pesquisa na internet e no Guia dos Alimentos Vegetais de Jean-Claude Rodet

# Espaço | Saber

## Ortografia/3,

por M<sup>a</sup>. Júlia Reis Figueiredo

**P**rosseguimos, neste número, com a abordagem de algumas das principais alterações preconizadas pelo novo Acordo Ortográfico.

Desta feita falamos de letras maiúsculas e minúsculas e começamos por destacar,

no geral, a redução das situações em que o uso de letra inicial maiúscula é obrigatório.

Também chamamos a atenção para certos casos em que a escrita das palavras, com inicial

maiúscula ou minúscula, tem caráter

facultativo, isto é, depende da opção de cada um. De

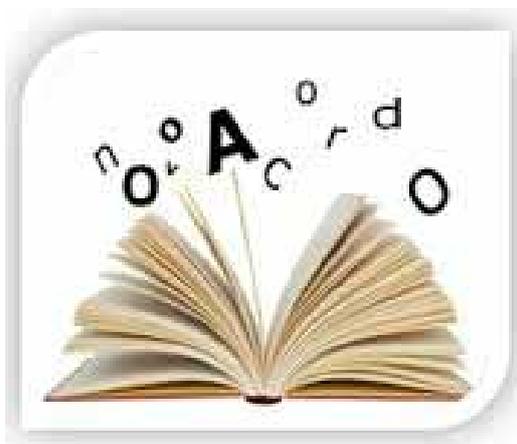
notar ainda o facto de os meses e as estações do ano passarem a ser escritos com inicial

minúscula, tal como já acontecia com os dias da semana. Refira-se, porém, que os nomes

pessoais e de marcas e empresas legalmente registadas não têm que ser conformados com

a nova ortografia.

Estabelecidas novas sistematizações e mudanças no que respeita ao uso de maiúsculas e minúsculas, ques-



tionamos então: em síntese, quais as respetivas orientações apontadas pelo Acordo Ortográfico?

### MAIÚSCULAS e minúsculas

1. Escrevem-se/ passam a escrever-se com inicial <b>minúscula</b> :	
<b>a) Os nomes dos dias e dos meses;</b> <i>domingo, sexta-feira (...)</i> <i>janeiro, agosto, dezembro (...)</i>	<b>MAS...</b> Opcionalmente pode manter-se a inicial maiúscula em títulos (de livros, filmes, publicações periódicas...) ou em efemérides: <i>Os Capitães de Abril, 25 de Abril, 5 de Outubro</i>
<b>b) Os nomes das estações do ano;</b> <i>primavera, verão, outono, inverno</i>	<b>MAS...</b> Opcionalmente pode manter-se a inicial maiúscula em títulos (de livros, filmes, publicações periódicas...) ou em efemérides: <i>Sonho de Uma Noite de Verão, A Primavera de Praga, O Inverno do Nosso Descontentamento</i>
<b>c) Os pontos cardeais, colaterais e subcolaterais;</b> <i>norte, sul, este, oeste, nordeste, sudoeste (...)</i>	<b>MAS...</b> Nas suas abreviaturas ou se estes designam regiões, escrevem-se com maiúscula: <i>SW (sudoeste)</i> <i>Ele é um homem do Norte.</i>
<b>d) As formas <i>fulano, sicrano e beltrano</i> (usadas para mencionar alguém cujo nome se desconhece ou se quer evitar);</b> <i>Sobre esse assunto, fulano disse uma coisa, sicrano disse outra.</i>	-----
<b>e) Formas de tratamento ou cortesia (não abreviadas);</b> <i>senhor doutor Pedro Silva, cardeal beltrano, professor Manuel, vossa excelência (...)</i>	<b>MAS...</b> *O texto do Acordo admite que a letra maiúscula inicial seja usada "opcionalmente, em palavras usadas reverencialmente, aulicamente ou hierarquicamente (...)"; *Se abreviadas, devem escrever-se com maiúscula.

1. Escrevem-se/ continuam a escrever-se com letra inicial <b>maiúscula</b> :	
a)	<b>Os nomes próprios de pessoas (reais ou fictícios) e de seres mitológicos;</b> <i>Maria Isabel, Pedro Sousa, Branca de Neve, D. Quixote, Afrodite, Apolo (...)</i>
b)	<b>Os nomes próprios de lugares (reais ou fictícios);</b> <i>Teixeira, Lisboa, Rio de Janeiro, Atlântida (...)</i>
c)	<b>As festividades;</b> <i>Carnaval, Natal, Ramadão, Todos os Santos (...)</i>
d)	<b>As abreviaturas dos pontos cardeais, colaterais e subcolaterais;</b> <i>N (norte), S (sul), E (este), O (oeste), NW (noroeste), NE (nordeste) (...)</i>
e)	<b>Os nomes dos pontos cardeais e colaterais quando empregados absolutamente, isto é, quando se referirem a uma região;</b> <i>No Nordeste, há tradições interessantes. (nordeste de Portugal ou nordeste do Brasil) Passo sempre as férias no Sul do país.</i>
f)	<b>Os títulos de periódicos (jornais, revistas...);</b> <i>Correio da Manhã, Diário de Notícias, O Primeiro de Janeiro (...)</i>
g)	<b>Os nomes que designam instituições;</b> <i>Instituto de Pensões e Aposentadorias da Segurança Social</i>
h)	<b>As siglas, símbolos e abreviaturas;</b> <i>ONU, NATO, H<sub>2</sub>O, V. Ex.<sup>ª</sup>, Sr. (...)</i>

2. Emprega-se facultativamente (conforme a opção de cada um) a letra inicial <b>maiúscula ou minúscula</b> nos casos seguintes:	
a)	<b>Nomes que designam disciplinas escolares, cursos e domínios do saber;</b> <i>Medicina ou medicina/ Português ou português/ Direito ou direito/ Matemática ou matemática</i>
b)	<b>Títulos de livros ou obras (exceto no primeiro elemento e nos nomes próprios neles contidos, que se escrevem com maiúscula inicial);</b> <i>Memorial do Convento ou Memorial do convento/ O Crime do Padre Amaro ou O crime do padre Amaro, A Ilustre Casa de Ramires ou A ilustre casa de Ramires</i>
c)	<b>Nomes de vias, logradouros públicos, templos ou edifícios;</b> <i>Avenida da Liberdade ou avenida da liberdade/ Torre de Belém ou torre de Belém Ponte Vasco da Gama ou ponte Vasco da Gama/ Convento de Mafra ou convento de Mafra</i>
d)	<b>Referência/ designação de santos;</b> <i>Santa Maria Madalena ou santa Maria Madalena Santo António ou santo António São João Bosco ou são João Bosco</i>



TESTE

SUA MEMÓRIA

- A- Considerando as palavras que, nos usos correntes, passaram a escrever-se com inicial minúscula, assinale, no quadro abaixo, aquelas que se encontram mal grafadas:

<input type="checkbox"/> Primavera	<input type="checkbox"/> sudoeste	<input type="checkbox"/> Quarta-feira
<input type="checkbox"/> Sábado	<input type="checkbox"/> Bacharel	<input type="checkbox"/> Inverno
<input type="checkbox"/> Setembro	<input type="checkbox"/> presidente	<input type="checkbox"/> beltrano

Soluções: primavera, sábado, setembro, sudoeste, presidente, quarta-feira, inverno



- B- Assinale agora aquelas que, opcionalmente, podem ser escritas com inicial maiúscula ou com inicial minúscula:

<input type="checkbox"/> Sé de Braga	<input type="checkbox"/> Santo António	<input type="checkbox"/> praça Luís de Camões
<input type="checkbox"/> Cascais	<input type="checkbox"/> Rua Augusta	<input type="checkbox"/> Filosofia
<input type="checkbox"/> Cem anos de solidão	<input type="checkbox"/> Zeus	<input type="checkbox"/> Coimbra
<input type="checkbox"/> norte	<input type="checkbox"/> Amor de perdição	<input type="checkbox"/> santa Rita
<input type="checkbox"/> janeiro	<input type="checkbox"/> inverno	<input type="checkbox"/> sexta-feira

Soluções: Sé de Braga, Cem anos de solidão (língua), praça Luís de Camões, Filosofia, Santa Rita

PARA PENSAR: "A cultura ajuda um povo a lutar com as palavras em vez de armas." G. Ferrero

# Espaço da Escrita

## 20 Coisas que aprendi na Teixeira, por Alexandra Brito (Xana)

1. A sopa sabe mil vezes melhor quando é servida numa malga do que num prato. E fica ainda melhor quando lhe migamos um pedaço de broa, com côdea e tudo.

2. Que o cuco é um pássaro matreiro. Não faz ninho e coloca os seus ovos nos ninhos alheios para os outros pássaros criarem os seus filhotes.

3. Que a honra e a palavra têm mais valor do que o dinheiro e o poder.

4. Que não se pode regar os campos a qualquer hora do dia: Tem de ser de manhã, bem cedo ou ao final do dia, caso contrário a água da rega queima o renovo (os legumes que foram semeados ou plantados). Mas há mais, como o sistema de rega na aldeia está assente nas poças e nas levadas, os donos dos campos não podem regar quando querem: há um calendário definido e que passa de geração em geração, com os dias de água (ou meios dias) a que cada dono tem direito.

5. Que o azeite não vem da azinheira (como uma vez ouvi na escola)

6. Que devemos ter roupa guardada para várias ocasiões. Além das vestimentas usadas durante a semana, há que guardar um fato mais “asado” para os domingos e uma roupa ainda mais especial para o dia da Festa.

7. Que juntar as ovelhas e as cabras num mesmo rebanho não é uma boa estratégia. O pasto onde as ovelhas comem é, por norma, rejeitado pelas cabras.

8. Que nada se estraga ou se desperdiça. Tudo se transforma e tem uma nova utilidade. As cascas das batatas são um pitéu para as cabras e para os porcos. Os troços das couves, bem migados, são um manjar dos deuses para as galinhas; uma lata velha de

Toddy pode ser transformada num vaso alternativo para uma roseira e até um pano velho pode ser a matéria-prima para uma bola de trapos ou uma manta de fitas.

9. Que a felicidade, infelizmente, ensina pouco. As pessoas mais sábias, serenas e desenrascadas perante a vida são aquelas que passaram por mais dificuldades e entraves.

10. Que na natureza há um tempo para tudo e que há que respeitá-lo. As couves são plantadas no Carnaval; as batatas são semeadas a partir de Março, o milho e o feijão a partir de Maio; já os nabos para crescerem viçosos tinham de ser semeados de forma a “apanharem” três noites de



Agosto. No final de Setembro e início de Outubro é a época das vindimas, segue-se a apanha dos medronhos e da castanha e fecha-se o ano com a apanha da azeitona.

11. Que os mortos não são esquecidos. São acarinhados e lembrados todos os dias. Não só através das histórias que são contadas, como das exposições de fotografias que têm vindo a ser feitas, e também pelo facto do cemitério estar dentro da aldeia, o que leva a que os mortos façam parte da comunidade. Os nossos mortos nunca estão sozinhos.

12. Que não basta ter os pés assen-

tes na terra: É preciso estar também atento à Lua. Por exemplo, deve-se semear quando a lua está na fase de quarto crescente para potenciar o crescimento dos vegetais (nabos, couves, batatas, etc.)

13. Que o “mata bicho” não implica o sacrifício de qualquer animal e é um hábito que tem as suas virtudes.

14. Que não há pão que vá ao forno sem que lhe seja feito um sinal da cruz e dita uma oração.

15. Que não devemos assobiar à noite.

16. Que o eucalipto cheira bem mas é uma árvore “má”.

17. Que até para se fazer uma boa fogueira é preciso alguma ciência. Convém colocar primeiro uma ou duas cavacas atrás da lareira, se houver uma torga ainda melhor (faz um braseiro bonito, duradouro e sem fumo). Só depois devem ser colocados, por cima, alguns paus mais finos para ajudar a pegar o fogo. A disposição destes paus tem de ser feita de forma a acomodar as pinhas ou os casulos, que funcionam com combustível. E, muito importante, não pode estar tudo amontado: as várias camadas de lenha têm de ter algum espaço entre elas, caso contrário, a chama abafará e o lume apagar-se-á.

18. Que para saber como vai estar o tempo para o dia seguinte basta olhar para o céu: A forma e a cor das nuvens, bem como a direcção para onde o vento as leva permite perceber se o dia seguinte será (ou não) soalheiro.

19. Que quando aquilo que cultivamos é tratado com demasiados cuidados geralmente acaba por não vingar ou dar grandes resultados. Na agricultura como na educação das pessoas, o mimo em demasia não faz bem, só estraga.

20. Que a união faz realmente a força.

## Viagem às recordações da minha terra, por Joana Pina Gonçalves

Uma aldeia calma, limpa, cheia de paisagens inspiradoras e adorada por todos os que a visitam ou visitaram até hoje. A terra de uma só família, mesmo não sendo todos do mesmo sangue. Sem mais demoras, esta é a minha terra, Teixeira. Não foi o local onde nasci, nem onde cresci.

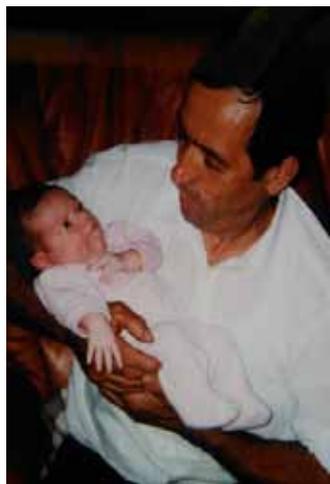
Passo a maior parte do ano longe, em Lisboa, mas muitas das minhas recordações de infância foram passadas na casa do meu avô António Gonçalves, mais conhecido por António Mau. Lembro-me de em pequena o chamar de mau por ele insistir em esfregar a barba rija dele nas minhas bochechas, e ainda insistir mais quando eu dizia “pára avô, a barba pica!”. Mas pelo que me contaram, ele já era reguila desde pequeno, daí surgir a alcunha “mau”. Com ele vivia a minha infelizmente falecida avó Laurinda Marques. A doença dela foi um dos

maiores motivos para que visitássemos a Teixeira, pois necessitava da nossa presença e não queríamos que se esquecesse de nós. Guardo com muito carinho no coração as lembranças que tenho dela, e sempre me lembrarei dos arranjos de flores lindos que ela fazia e colocava na jarra ao lado da mesa de jantar.

Mas...apesar das longas quatro horas de viagem, quando chegávamos à Teixeira e respirávamos o ar puro, já valia a pena aquele sacrifício com enjoos misturados. Sempre fui uma criança feliz nesta aldeia, sempre adorei ir à “corga” com os meus avós para ver as galinhas, os coelhos, o tanque dos peixinhos e o memorável espantinho feito pelo meu avô, que pelos vistos os passarinhos também o adoravam pois em vez de fugirem, pousavam em cima dele. Atualmente vamos apenas à leira, mas desta vez, com os meus pais e com a minha ca-

dela Luna, que gosta tanto da Teixeira como nós, ou até mais! Vejo na Luna uma representação da minha avó, sempre cheia de vida, com um espírito indomável e com uma extrema coragem para nos proteger.

Dizem que somos nós que escolhemos a nossa família e tenho a certeza que escolhi a família certa para mim. Nem toda a gente tem a sorte de poder visitar uma aldeia de vez em quando, muito menos uma aldeia com vista para as montanhas carregadas de neve e rodeada pela natureza. E agradeço-o aos meus pais e a todas as pessoas que lutaram para que a Teixeira permanecesse viva até aos dias de hoje, e dar a possibilidade da próxima geração vir a conhecer este lugar que tanto é amado por todos os seus habitantes e visitantes. Por isso, deixo aqui o meu grande e profundo obrigado a todos os Teixeirenses e um beijo especial para a minha avó que nos está a proteger lá em cima.



## Almoço dos Antónios – edição 2016, por Paulo Pereira

Realizou-se no passado 11 de Junho mais um almoço dos Antónios que levou à Associação cerca duma centena de Teixeirenses que aproveitaram o fim-de-semana prolongado para mais uma reunião na aldeia da qual ninguém sai de vez – pelo menos no coração.

Se não me falha a memória, desde o meu regresso “em adulto” (ou seja, desde que deixei de ser levado pela mão de familiares) que só vou a Teixeira em Agosto. Visto que o ano passado não consegui lá ir e neste talvez conseguisse mas não no mês da fes-

ta, decidi aproveitar a oportunidade e embarcar nesta viagem.

E por aí começo: que oportunidade de esta! Pelo preço verdadeiramente simbólico que foi, a viagem Cacém-Teixeira (e vice-versa) – com almoço (e jantar, para quem não se importou de passar duas refeições à volta do mesmo “menu”) incluído – não podia deixar de ser aproveitada. Desde já um grande bem-haja a quem conseguiu condições tão vantajosas, o Mordomo & condutor António Gonçalves – quase se poderá dizer que só não foi à aldeia quem não quis! Faz

sentido fazer meu também o grito repetido incontáveis vezes pelo “animador não-oficial” das viagens: “Viva o nosso motorista, a sua mulher e a sua filha!”

Pouco passava das 8.30 quando, na Rotunda do Relógio, uma camionete quase cheia de “Teixeirenses do Cacém” (e um dia hei-de saciar esta curiosidade: porque será que mais de 90% dos Teixeirenses da Grande Lisboa ali está radicado?) fez uma paragem para recolher “os 4 Minhotos”, a saber: eu, a minha Mãe, a minha tia São e a minha prima Fátima Conde. Estrada fora se fez uma viagem animada pela música ora ouvida ora cantada e que ia do cancionero da al-

deia ao religioso com passagens pelo cantar alentejano e pela animação proporcionada quer por quem contava anedotas ao microfone quer por quem ia animando as pessoas com a sua contagiante alegria natural – sim, Tó (Cristovão), estou a falar de ti!

Ao chegar às imediações de Fátima, e visto haver um congestionamento anormal na sua direcção, logo se fez a primeira mudança de planos: a obrigatoria paragem por Fátima ficou adiada para a viagem de regresso e o local para o almoço do dia da viagem foi transferido para um parque de merendas.

Esta mudança de planos foi só o primeiro de vários exemplos de algo que é tão típico dos Teixeiraenses – o desenrascanço, o Plano B (e C, e D...), a arte do improvisado. Falta dinheiro para alguma despesa imprevista? Faz-se uma rifa de qualquer coisa. Não dá para ir de frente? Vai-se de marcha atrás. Citando o meu Padrinho Anselmo quando criança: “Não há azeite? Frita-se com água!”

O que não pode acontecer é que se deixem de fazer as coisas que queremos fazer.

Depois da risota pegada que foi a viagem foi tempo de chegar ainda com tempo e luz do dia suficientes para matar as primeiras saudades da paisagem, daqueles que nos são mais próximos e para nos instalarmos. Nessa noite a Associação teve o aquecimento para o que viria a ser o dia seguinte: logo às 20:00 do dia da nossa chegada começou o Euro-2016 com um França-Roménia...

Dia 11. Dia do almoço dos Antónios. Que seria longo... e bom!

Pelo que me foi dado saber, a ideia dos almoços dos Antónios surgiu numa altura em que “António” era o nome masculino predominante em Teixeira – e a data para tais almoços é fácil de adivinhar – o mais próxima possível do dia dedicado ao Santo com tal nome. Mais tarde “abriram-se as portas” aos “não-Antónios” também – e ainda bem, senão a esta altura você, caro leitor, não estaria a ler estas linhas.

Pouco passava do meio dia quando vimos chegar a carrinha com o porco que seria cozinhado no espeto na esplanada da Associação, com vista para o bonito “mini-parque de merendas” e para a piscina que ainda

brilha de verde em vez de azul (ainda falta para a abertura da época balnear em Teixeira!) e onde vive, temporariamente... um sapo. Não, não imaginei coisas, era mesmo um sapo – era ou não era, D.Cacilda?!

Brasas acesas à força de maçarico e lá começou o futuro almoço a ser rodado no espeto. Dentro, uma sala cheia (mesmo!) celebrava reencontros enquanto abria o apetite com pão, azeitonas e sopa. Foi preciso esperar um pouco até que a carne pudesse ser servida e ficou no ar uma ideia para almoços futuros: em vez dos empregados servirem as pessoas nas mesas seriam as próprias pessoas a dirigir-se ao animal para escolher exactamente o que queriam comer.

A partir daqui...

... foi até de noite.

O almoço foi lento, sem pressas, com muitas pausas para sair dos lugares, muitas repetições e o mesmo espírito musical e de boa-disposição da viagem – só que aqui com muitas mais pessoas. Um aplauso especial para o Sr. António Reis, novo empregado da Associação (e que me recebeu com as seguintes primeiras palavras: “sabes que eu sou o mais próximo aos Minhotos?”) e que conseguiu (não sozinho, é certo, que a sua equipa é forte) satisfazer a tarde inteira os pedidos da centena de comilões a quem teve de dar assistência com a ajuda de saídas tais como: “Não vai conseguir comer isso tudo? E quem disse que é para comer isso tudo? É para comer o que quiser!” e daquele “improvisado” de que falava parágrafos atrás. Este foi o mesmo senhor que, depois do “almoço dos ossos” do dia seguinte, o que antecedeu a viagem de regresso, foi de propósito à camionete despedir-se de nós. Obrigado por tudo e até breve!

O almoço foi precedido por um minuto de silêncio por todos os Antónios e Teixeiraenses desaparecidos. Pelo meu Pai também, António de baptismo e Teixeiraense por adopção...!

La a tarde já a meio, e não havendo maneira de dar a volta ao porco todo, decidiu-se (o improvisado Teixeiraense, mais uma vez!) continuar a tarefa ao jantar, marcado para as 7 (porque 8 era o preço para o almoço do dia seguinte, certo José Marujo...?).

Entre uma refeição e outra fui

convidado pelo Carlos a ir a sua casa provar da jeropiga feita pela sua mãe (muito doce – elogio!), a D. Lurdes. Enquanto ele me mostrava a casa da família fui visitado por imagens doutros tempos... eu já tinha estado ali antes, mas antes... há 25/30 anos atrás, talvez! Porque das primeiras amizades que fiz em Teixeira, ainda menino, foi o Fernando, seu irmão mais novo – que, também ele, na altura, tinha feito o mesmo que o seu irmão agora fez. E de seguida subi uns degraus e bebi da mesma hospitalidade em casa do “terceiro irmão”, o António... Muito obrigado... a todos!

E do jantar se fez noite... e esquecimento.

No dia seguinte os fiéis foram à missa e, de seguida, teve lugar a procissão do Sto. António em que quatro Antónios carregaram o andor que suportava o Santo pela Rua da Procissão fora. Chegadas as 3 menos um quarto de domingo (porque às 3 teria de se apanhar a “segunda remessa” de viajantes para Lisboa que estaria ao cimo do povo, à beira da estrada principal ainda encerrada – VERGONHA!) lá partiu a camionete da porta da Associação. Esta viagem teve menos paragens e foi mais calma que a da vinda, fazendo lembrar a velha anedota:

“- Para onde vais?” “ - VOU PARA A FESTA!”;

“- De onde vens?” “...Venho da festa...”

Ainda assim, o canto raramente foi interrompido, talvez só depois da passagem por Fátima, que teve o condão de nos embalar para o resto da viagem, quicá graças aos diversos tipos de água benta que encontrámos durante a pausa. Guardei na lembrança um dos mil comentários do nosso animador de serviço enquanto as mulheres ensaiavam um cântico religioso: “Agora cantem isso em Latim!”

Eram perto das 21:00 quando os Minhotos foram deixados no ponto de partida, despedindo-se com um “até já” emocionado aos Teixeiraenses do Cacém – um “até já” igual ao que tínhamos deixado aos que ficaram em Teixeira horas antes.

Ir a Teixeira é um acto de amor. Mesmo (ou sobretudo!) quando não chegamos a estar lá 48 horas...

## Passeio pela manhã,

por Teresa Mendes

**A** frescura do orvalho nas giestas perfumadas do pleno Maio e as gotas cristalinas reflectiam as cores do arco-íris. Começou assim o passeio pela manhã no sopé da bela Estrela.



Almas sufocadas de dor há muito abandonadas não faziam parte do passeio, no entanto convidadas, quase não se ouviam os passos, mas o chilrear de um ou outro passarito que fazia parte da comitiva ou mesmo qualquer ser de uma outra espécie,

porque vida e natureza abundavam no percurso e naquele dia faziam parte dos sons do caminhar.

Os sapatos estavam na mão e os pés aproveitaram para chapinhar na água cristalina do belo riacho rodeado de verdes e lindos fetos, juncos e violetas silvestres cuja fragrância se espalhava em redor que por momentos nos levava imaginar as flores a treparem pelo peito com carícias que só a sombra dos choupos e amieiros podem testemunhar.

Em redor, não havia vivalma, por momentos o privilégio de estar a desfrutar aquela paz, os olhos fecharam-se e voltaram a abrir-se para testar a realidade. Ao fundo, fazendo a parede no horizonte lá estava ela, a gigante e inspiradora Estrela, cinzenta, na qual a luz do Rei ainda a oriente, realçava a cor das lindas maias cujo riscado parecia um bordado de tape-



te gigante trabalhado por mãos de fadas.

Na encosta, o casario em granito parecia ter parado no tempo, um verdadeiro monumento. Os edifícios sobre a rocha, deixavam escassas áreas mais planas para a agricultura, que os antigos habitantes dispuseram em socalcos de modo a segurar a terra. Durante o percurso quase não se via agricultura, apenas num ou noutro socalco algum plantio, mas a magia mantinha-se assim como a lembrança da dureza daqueles que outrora trabalharam esses campos para o próprio sustento.

## “ESTÓRIAS” DE TEIXEIRA E BALOCAS,

por Paulo Martins (\*)

**T**eixeira e Balocas, são duas pequenas aldeias irmãs, entre a Serra do Açor e a Serra da Estrela, votadas ainda hoje a um isolamento que as suas gentes, temperadas pelas dificuldades do modo de vida serrano, sempre lutaram para romper e alcançar uma vida melhor para si, para os seus filhos e netos.

No entanto, pequenos como somos, as nossa pequenas histórias cruzam-se também com a grande História...e a esse respeito é interessante vermos que um dos acontecimentos mais marcantes da Teixeira, o Alvará Régio de 9 de Agosto de 1824 que criou a Paróquia da Teixeira (com inclusão das povoações circunvizinhas de Teixeira de Baixo, Balocas e Trigais) por desanexação da Igreja Matriz de Vide, teve a chancela do Rei D. João VI, um dos reis que teve um dos mais interessantes reinados da nossa História e que protagonizou, enquanto Príncipe Regente, um momento único na História Universal quando trasladou a Corte Portuguesa de Lisboa para o Rio de Janeiro, numa travessia Atlântica que visava a fuga de um Continente que estava a ser destro-

çado pela ressaca da Revolução Francesa e que assim evitou a captura da Família Real Portuguesa pelo Exército Francês. Mas as consequências dessa viagem, cá e lá, seriam marcantes. Quando regressou a Portugal em Julho de 1821, já como rei, D. João VI desembarcava num País onde o Regime/Poder Absoluto do Rei estava caduco, tendo sido compelido a jurar a Constituição, sendo assim o Primeiro Rei da Monarquia Constitucional. O Brasil, que era o pulmão financeiro e económico de Portugal, veio a declarar a sua independência em 1822, mergulhando ainda mais o nosso País numa crise sem precedentes. El-Rei D. João VI, faleceu em 1826, e dele se pode dizer que não tendo nascido para ser Rei (não era o primogénito da Rainha D. Maria I), foi um Rei astuto que sobreviveu a Napoleão e á mudança de Regime. Foi este Rei, este Homem, que ligou o seu nome á nossa pequena história.

Outro assunto que liga as nossas terras, lenda ou não, terá ocorrido por volta da década de 1840-1850, quando muitas pessoas desapareciam sem deixar rasto, supostamente

devoradas pelo Bicho Fera que rondava a Teixeira e outras povoações, à noite, á procura de vítimas...podemos apenas imaginar o pânico dos nossos ancestrais...mas um homem valente da Teixeira, de seu nome António João, com alcunha de “O Grego” fez convites aos seus confrades de Vasco Esteves e Balocas (onde o monstro terá comido um homem e uma mulher) para darem uma batida e caçarem a fera no seu covil. A caçada, heroica, terá culminado em sucesso! Nunca saberemos se as diversas pessoas que terão morrido, ou desaparecido, terão sido vítimas do “Bicho Fera” ou se terão sido vítimas do banditismo que grassava por toda a Beira Interior, visto que mesmo após o fim da Guerra Civil (1834) que opôs D. Pedro a D. Miguel (filhos de D. João VI), continuaram a proliferar bandos de salteadores/guerrilheiros pelas nossas bandas, como o Bando dos Cacas ou do mítico João Brandão.

Em 1872, reinava já o Rei D. Luís I, com o seu dinâmico Ministro Fontes Pereira de Melo, quando terá sido realizado pelo Engenheiro Coronel António Pinto o estudo da estrada de ligação entre Coimbra e Covilhã (a actual EN 230, também conhecida por Estrada das Pedras Lavradas), cujo

traçado previa a passagem perto de Teixeira, Balocas e outras aldeias da região. Podemos apenas imaginar a esperança que tomou conta dos co-



rações serranos: essa estrada representava o fim do seu isolamento e a possibilidade de criação de um fluxo transaccional de bens e serviços com outras regiões, que iriam melhorar em muito o seu viver. Infelizmente, essa estrada tardou e perigou nunca vir, atento o facto de determinados interesses terem tentado alterar o traçado original da estrada por forma a desviarem o curso da mesma para outras paragens. Inclusive chegaram a ser criadas comissões mistas entre as aldeias para o diálogo com as instituições governativas. Disso mesmo nos dá conta uma notícia publicada na Comarca de Arganil, nº 1803 de

08/12/1931: “Comissão conjunta de Barriosa, Balocas e Texeira deslocam-se a Seia para interceder para que o trajecto de ligação das Pedras Lavradas e Vide passe perto destas povoações”. No entanto, a Estrada das Pedras Lavradas continuava sem sair do papel...e só muitas lutas depois é que já na década de 1970 a estrada das Pedras Lavradas se concretizou na sua plenitude.

Não se pode falar das relações Balocas e Teixeira, sem falar também no Padre Bastos que foi Pároco da Teixeira e viveu muitos anos em Balocas (década de 1920-1940), onde morreu, tendo sido sepultado na Teixeira. O Padre Bastos vivia na Quinta da Falgarosa (Balocas), onde também tinha alguma criação de animais e agricultura. Em Balocas, ficou famosa até aos dias de hoje a expressão “É teimoso como a mula do Padre Bastos”, pois pelos vistos, o Sr. Padre tinha uma mula que usava nas suas deslocações e que devia ter muito mau feitio...Este Padre deixou boas memórias, tendo ensinado muitas crianças

a ler.

Nos dias de hoje, Teixeira e Balocas, continuam a partilhar vivências fruto de laços familiares e de amizades entre os seus povos. A União Progressiva da Povoação de Balocas fundada no ano de 1974, e que é Pessoa Colectiva declarada de Utilidade Publica desde 07/10/1997, vê sempre com muito interesse as iniciativas que a Associação dos Amigos da Teixeira têm levado a cabo para dinamizar a Teixeira e a região (ex: consultas médicas do Dr. Nolasco e serviço de farmácia itinerante), constituindo a AAT uma referência incontornável enquanto pólo dinamizador numa região tão carenciada de serviços e iniciativas. Bem hajam!

(\*) *Presidente da Direcção da União Progressiva da Povoação de Balocas*



**Portugal sem Fogos depende de Todos**

2005-VIDE 7000ha    2010-ALDEIA DA SERRA 4500ha    2012-CARRAGOZELA 2500ha

2014-ALVOCO DA SERRA 80ha    2014-TEIXEIRA 300ha    2015-MALHÃO 2600ha

**Em caso de Incêndio, ligue 112**

Neste verão, na Floresta:

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DE SEIA  
238 312 112

SEIA

## Os pontos da carta, por Carlos Lima

Ao ler vários folhetos informativos, oficiais ou elaborados pelos media, as minhas dúvidas mantinham-se efectivas. Assim decidi aprofundar um pouco mais este tema, de modo a que todos saibamos um pouco mais sobre ele.

Estamos a chegar aquela altura do ano em que, por motivos vários, realizamos viagens no país. É a altura

será agora quase impossível “fugir” como antigamente.

Quando circulamos nas cidades ou em viagem, todos assistimos a situações caricatas, que facilmente classificamos como irresponsáveis. Porém muitas delas achamos “quase normais” pois de tempos a tempos também as fazemos. São justamente estas últimas que agora nos poderão fácil e rapidamente fazer perder pontos.

Atenção porque as infracções graves e muito graves, além da multa e perda de pontos, inibem de conduzir de 1 mês a 1 ano ou 2 meses a 2 anos respectivamente.

### 1 – Detenção / crime – 6 pontos

Válido para quem conduzir sem carta, com título caducado há mais de 5 anos, conduzir veículo sem habilitação (exemplo: carta de moto a conduzir pesado) ou taxa de álcool acima de 1,2g/L.

### 2 – Muito graves – 5 pontos

Conduzir sob efeito de substâncias psicotrópicas, taxa de álcool acima de 0.8g/L e velocidade em excesso (mais de 40km/H em localidades e 60km/H fora das mesmas). No caso das motos a velocidade a mais conta a partir de 20 e 40, fora e dentro das localidades respectivamente. Se ao entrar em Seia, estiver uma placa a proibir circular a mais de 50 e for apanhado numa mota a 72, é considerada muito grave. Ou ainda se tiver o sinal de 30 e conduzir o seu carro a 75 também é muito grave. Só para se ter uma ideia, na recta das Lavradas (limite de 90), só é muito grave se for no seu carro a mais de 130! Dentro das localidades, especialmente nos locais de acessos novos, com bom piso e mais do que uma faixa de rodagem, temos que passar a ter muito cuidado com a sinalização.

### 3 – Muito graves – 4 pontos

Neste lote estão todas as restantes infracções. Não parar num STOP ou num sinal vermelho; Utilizar máximos para encadear; pisar traços contínuos; Não parar quando um agente lhe ordenar; nas auto-estradas circular

pela berma, entrar ou sair por local errado ou ainda ultrapassar pela direita.

### 4 – Graves – 3 pontos

Neste patamar vem de novo o excesso de velocidade; mais de 20 dentro das localidades e 40 fora delas (mais de 10 ou 20 no caso das motos); o álcool entre 0.5 e 0.8 e um caso novo: Ultrapassagem imediatamente antes e nas próprias passagens para peões.

### 5 – Graves – 2 pontos

As infracções graves deste grupo são várias. Vou tentar resumir.

Não: ter seguro, parar nas passadeiras, ceder prioridade, obedecer a sinais de obrigação, conduzir com iluminação, utilizar triângulo, 4 piscas quando necessário, utilizar os meios correctos de transporte de crianças, ceder passagem a veículos prioritários, parar ou estacionar em passagem de peões, parar ou estacionar em auto-estradas seus acessos ou vias reservadas.

E ainda, se circular em sentido proibido ou trânsito proibido ou manusear continuamente o telemóvel ou auscultadores.

### 6 – Leves – 0 pontos

Estas infracções apenas serão sancionadas com multa, sem perda de pontos.

Quando tiver entre 4 a 5 pontos terá de realizar uma acção de formação. Ao chegar a valores entre 1 e 3 pontos, realizará de novo a prova de código. Zero pontos significa que vai ficar sem conduzir por 2 anos e terá que começar a tirar a carta como se fosse a primeira vez.

A esta data não sabemos ainda valores do primeiro mês. Só nos primeiros 5 dias e só pelo álcool, foram quase 300 a perder pontos com multas muito graves e 5 pontos a menos. Vamos ver como se vão comportar os condutores neste verão. Conheço alguns que andam bastante mais “calminhos” !!!



certa para nos actualizarmos por forma a evitar dissabores apenas porque “Não sabia!”

Os pontos agora atribuídos a cada carta (licença) de condução são 12. Ao fim de três anos sem ordenações graves ou muito graves, obtém um bónus de 3 pontos. Se nessa altura se propuser a realizar uma formação de sensibilização rodoviária, recebe um ponto extra. Assim, o máximo de pontos que poderá ter associado à sua carta serão 16, ao fim de 3 anos.

Como os pode perder? Demasiado fácil!

Eu sou como todo o cidadão, penso que não pode estar um polícia ou GNR ao pé de cada passadeira de peões, em cada rotunda ou a cada km das estradas nacionais e auto-estradas. O facto é que as contra-ordenações existem e acontecem em todo o território nacional. Os agentes da autoridade podem estar um dia aqui e outro acolá. Até agora todos tínhamos um conhecido que tinha um amigo que conseguia tirar as multas. Estes favores estão terminados para as infracções graves e muito graves. Ao ser aplicada a multa (coima), esta terá forçosamente de ver anexada uma ordem de retirada de pontos na carta. Quando se apurarem os pontos, os valores terão que bater certo,



# Espaço | Lazer

## Adivinhas ?

Iniciámos, no número anterior, um concurso que tinha como objectivo acertar em 11 adivinhas. Já depois da impressão e publicação da revista constatou-se haver um erro na adivinha “3”. Esta era constituída por duas adivinhas em simultâneo pelo que foi anulada, mantendo-se as restantes adivinhas e cujas respostas são as seguintes:

**1- o buraco; 2- a noite e o dia; 3- anulada; 4- a escuridão; 5- a chuva; 6- o silêncio; 7- a sombra; 8- o livro; 9- o telefone; 10- o ovo.**

A Joana Pina Gonçalves (filha do Tó Gonçalves) e a Paula Cristina Silva Alves dos Santos (filha da Laurinda Santos), associadas 266 e 188 respectivamente, foram as vencedoras deste concurso, tendo-lhes sido atribuído, como prémio, uma semana de entradas livres, este Verão, na piscina da Associação.

Hoje publicamos mais umas adivinhas, devendo as respectivas respostas ser enviadas ou por email (associacao.amigos.teixeira@gmail.com) ou para a Sede, pelos CTT, até ao próximo dia 02 de Setembro. Os prémios serão posteriormente anunciados.

Adivinhe;

1- O que é o que é que sempre se quebra quando se fala?

2- O que é que passa a vida na janela e mesmo dentro de casa, está fora dela?

3- Qual é a piada do fotógrafo?

4- O que é o que é que sobe quando a chuva desce?

5- O que é? O que é? Que tem mais de 10 cabeças mas não sabe pensar?

6- O que é o que é que enche uma casa mas não enche uma mão?

7- Qual a única pedra que fica em cima da água?

8- O que é o que é que esta sempre no meio da rua e de pernas para o ar?

9- O que é o que é que anda com os pés na cabeça?

10- O que é? O que é? Tem pernas, mas não anda. Tem braço, mas não abraça?

11- O que é, o que é? Caminha sem pés, voa sem asas e pousa onde quiser.

12- É um pássaro brasileiro e seu nome de trás para frente é igual.



## Bettelmann, por Nadine Faria

Hoje temos uma receita da Alsácia | França para esta época de cerejas

O nome desta sobremesa frequentemente saboreada nas reuniões familiares, significa “mendigo”. Permite usar pão ou pão-de-leite ou brioche duros (com pão é menos saboroso).

Receita para 6 pessoas:

500 g de cerejas pretas

150 g de pão ou pão-de-leite ou brioche duros

40 cl de leite

3 ovos

100 g de açúcar

3 g de canela em pó

2 cl de aguardente de cereja

sal, manteiga

Lave as cerejas e tire-lhes os caroços. Corte o pão ou o pão-de-leite ou o brioche (duros) aos pedaços e misture com o leite morno.



Escorre-se e mistura-se com as gemas, as 75 g açúcar, a canela e a aguardente de cereja. Batem-se as claras em castelo com o resto de açúcar e uma pitada de sal, misturando-se tudo na massa. Misturam-se, também, as cerejas com cuidado.

Deita-se esta massa numa forma de barro untada de manteiga. Vai ao forno a 200°C durante 40 min.

Come-se morno ou frio (é mais saboroso servido com doce de ovos).

## Bom Appetite



**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](http://www.amigosdateixeira.pt)

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