

# TEIXEIRA

JULHO 2017

BOLETIM INFORMATIVO Nº108 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

**FESTA DA TEIXEIRA**  
4 A 7 DE AGOSTO

**ASSEMBLEIA GERAL**  
15 DE AGOSTO



#### PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

#### DIRECÇÃO

João de Brito

#### COLABORADORES

(DESTA EDIÇÃO)

Anabela Brito  
Carlos Lima  
Inês Brito Figueiredo  
João Álvaro  
Maria Júlia Reis Figueiredo

#### FOTOGRAFIA

António de Brito  
Carla Mogas  
Joana Carvalho  
Patrícia Brito  
Ricardo Brito  
Rui Brito (Imagem de capa)  
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

**G**ostaria de agradecer a todos aqueles que desde agosto passado me visitaram e telefonaram a manifestar o seu pesar pelo grave acidente cardiovascular que tive. Foram muitas e muitos os que o fizeram. A todos um bem-haja. Embora longe, tenho mantido os contactos com a nossa Associação. Por isso os propósitos que nos guiaram para mais um mandato ir-se-ão manter, contando para isso, com a força dos nossos associados.

Não podemos esquecer a obra de carácter social implementada na nossa associação, obra essa que é um exemplo para as aldeias limítrofes do nosso concelho. Temos todos, o dever de prosseguir este trabalho, que é um bem para os teixeirenses e para quem visita a nossa aldeia.

Aproveitamos para, desde já, desejar umas boas férias de verão, a todos os associados.

Apelamos para a frequência das nossas instalações, já que temos à vossa disposição um muito bom serviço de bar e restaurante, bons quartos para instalar os amigos, sem esquecer a fantástica piscina.

João Brito  
Presidente da AAT







notícias

# da Teixeira e da AAT

## A AAT em movimento Pela Direção da AAT

**D**esde a última edição da nossa revista muita coisa aconteceu na AAT, dando assim continuidade à dinâmica e aos objetivos a que esta direção se propôs.

**A 12 de março realizou-se mais uma assembleia geral**, que contou com a presença de largos associados e onde foram apresentadas as contas relativas ao exercício de 2016. Contámos com a imprescindível presença do nosso TOC, Dr. Figueiredo Pratas, que como habitualmente prestou os mais variados esclarecimentos sobre a evolução económica e financeira da AAT.

Estamos a atravessar um momento de grandes investimentos na nossa associação e congratulamo-nos com a situação de grande estabilidade nas nossas contas. Não menos importante, foi a presença do nosso advogado, que nos está a prestar assessoria jurídica relativa ao processo judicial em curso. O Dr. Andrade de Matos esclareceu os associados sobre o processo em geral, as medidas e ações



Associação  
**AMIGOS  
DA TEIXEIRA**  
Rua Nossa Senhora da Conceição, 5, 6285-051 TEIXEIRA-SEI - PORTUGAL | Telef.: 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 DEZASSETE

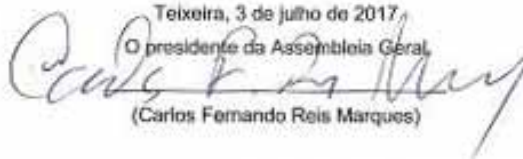
De acordo com o estabelecido nos Artigos 7º, 10º alíneas b e c), 23º alínea d), 25º & 2º, e 26º & 2º, dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às quinze horas do dia quinze de agosto de dois mil e dezassete, na sede da AAT, sita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

1. Leitura e aprovação das atas números 56 e 57.
2. Proposta de admissão de sócios extraordinários.
3. Outros assuntos.

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

Teixeira, 3 de julho de 2017

O presidente da Assembleia Geral



(Carlos Fernando Reis Marques)

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



já realizadas e as ações futuras, no sentido de ser reposta toda a normalidade e regularidade neste processo. Foi ainda reiterada a continuidade do nosso projeto de conservação da floresta e foram anunciadas futuras candidaturas oficiais para reflorestação e proteção deste importante património.

**No próximo dia 15 de agosto iremos realizar nova assembleia geral**, e aproveitamos a oportunidade para publicar nestas páginas a convocatória para esta reunião.

No mesmo dia da assembleia geral irá realizar-se a tradicional missa por alma dos nossos associados já infelizmente falecidos e que muito contribuíram para a grandeza da AAT.

No que respeita a eventos, realizou-se como habitualmente **o jantar/convívio relativo ao “Dia da Mulher”**, que teve uma grande adesão e festa. Boa comida, muita animação e ainda a disponibilização de produtos regionais, foi para nós a melhor maneira de homenagearmos as mulheres em



mais uma grande noite de festa na AAT.

O também já tradicional **“Almoço dos Antónios”** foi este ano organi-

zado pelos mordomos António Pereira Santos e António Figueiredo Santos e realizou-se no passado dia 17 de Junho. Foi mais um grande fim de semana de convívio entre os associados, teixeirenses e amigos que se juntaram para uma excelente jornada de confraternização, recheada de boa disposição, com um ótimo menu e animação pela noite dentro. A organização esteve irrepreensível, deixando satisfeitas as cerca de 130 pessoas que se juntaram a este evento e que seguramente estarão já a pensar no próximo “Dia dos Antónios”.

E eis que se aproxima o Verão, tão desejado por todos, em especial os familiares e amigos que nos visitam. Neste momento, os nossos quartos já se encontram equipados sistemas de ar condicionado e as obras de manutenção já estão em andamento, proporcionando um maior conforto e qualidade para todos os que nos visitam. Também já foi concluída a primeira fase da remodelação da cobertura de Internet e Wi-Fi. A segunda fase deverá estar concluí-





da no final de junho, onde ficaremos dotados de uma cobertura total no interior e no exterior da Associação (nomeadamente, o jardim e a piscina), melhorando significativamente a qualidade de rede que há muito se justificava. **A nossa piscina vai abrir a 15 de julho**, bem como o nosso serviço de bar de apoio, cumprindo as normas de segurança regulamen-

tadas, para que todos possam usufruir de excepcionais momentos de lazer. A regulamentação interna será brevemente divulgada.

Mais duas notas dignas de relevo: **os trabalhos de recuperação da EN-230, cujo encerramento tanto transtorno nos causou, estão a decorrer em bom ritmo, prevendo-se que o prazo de execução se cumpra na íntegra.** Assim sendo, em finais de julho de 2017 (20-22.07), todos os trabalhos estarão concluídos e a normal circulação de veículos será completamente restabelecida.

Como a “nossa” Cristina ainda se encontra de baixa por apoio inadiável à família (aproveitamos aqui para desejar o mais rápido restabelecimento ao seu marido) e de modo a garantir e reforçar o normal funcionamento na área da restauração, entrámos em contacto com o centro de emprego de Seia, entidade que respondeu às nossas necessidades rápida e eficientemente. Desta forma, conseguimos garantir os recursos que nos permitem manter a qualidade no nosso bar/restaurante, respondendo assim



às necessidades que o período de Verão o exige.

**Fomos ainda referenciados pelo Centro de Emprego e pelo IEFP, como entidade empregadora no concelho,** tendo a partir de agora informações/comunicações sobre o mercado de trabalho e assegurámos uma futura cooperação com estas entidades. É um motivo que muito nos orgulha, uma vez que um dos nossos objetivos fundamentais passa por contribuir para o desenvolvimento económico e social do nosso concelho nas mais variadas vertentes.

Desejamos a todos que este seja mais um excelente Verão, na companhia da família e amigos!

## Pagamentos e Donativos

Os associados que queiram proceder ao pagamento das quotas podem contactar directamente com o secretário da direcção, Artur de Figueiredo, responsável pelo recebimento e controlo das quotas e dos donativos dos associados e amigos da AAT, quer na área da Grande Lisboa, quer na Teixeira. Em alternativa, os associados podem também proceder ao pagamento das suas quotas (com um valor anual de 12 euros) por transferência bancária, com a indicação do seu

nome ou do número de associado para a seguinte conta:

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

**Recebemos os seguintes donativos:**  
José Manuel Ribeiro Sousa: 3 euros  
Diogo de Almeida Correia de Barros: 1 euro

### Mão à Palmatória

No último número da revista, por engano ao darmos a notícia do falecimento do sócio nº 109 José Reis Figueiredo, onde se lê: “Faleceu aos 81 anos”, dever-se-á ler faleceu aos 89 anos. Pelo erro, apresentamos as nossas sinceras desculpas aos seus filhos e familiares.



## Nascimentos

Estas são as notícias que mais gostamos de dar. Nos últimos meses nasceram, pelo menos, mais três bebês, filhos ou netos de conterrâneos da Teixeira. A Sandra Pedroso e o

Ricardo Freire foram pais no início do ano do Duarte. Já o Lourenço, filho da Cristina Pereira e do Tiago Cardoso, nasceu no mês de maio. Foi também nesse mês que nasceu a Maria Clara,

filha de Pedro Figueiredo e de Ana Geraldês. Aos pais e aos familiares transmitimos os nossos parabéns e desejamos as maiores felicidades.

## Quatro dias de festa na aldeia

Com o aproximar do mês de agosto chega aquela que é, provavelmente, uma das alturas do ano mais desejadas por todos: a festa da Teixeira em honra do Santíssimo Sacramento. Além das festividades religiosas, que ficarão a cargo dos mordomos, haverá também lugar a espetáculos de música; à atuação de ranchos, à realização da quermesse e de jogos diversos e a muita comida e bebida, cuja preparação ficará a cargo da nova comissão de festas. Este ano, e pela primeira vez, a festa será composta por quatro dias. O pontapé de saída é dado na sexta-feira, dia 4 de agosto e as festividades estendem-se até ao dia 7 de agosto.



**A Comissão de Festas convida todos os conterrâneos e amigos da aldeia e do concelho a participarem nesta grande festa.**



## Recomendações a ter em conta durante a época de incêndios

**E**stá ainda fresco na memória dos teixeirenses o grande incêndio que no ano passado cercou de chamas a aldeia. E embora algumas pessoas possam já ter colocado este episódio para trás das costas, a verdade é que a tragédia recente de Pedrogão Grande mostra bem como o fogo pode ser devorador e cruel. E lembramos que aquilo que aconteceu em Pedrogão Grande podia ter acontecido na nossa Teixeira. Para evitar que este tipo de tragédia volte a acontecer é, pois, importante que cada um de nós saiba o que deve fazer numa situação de incêndio. Foi exactamente com esse intuito que os Bombeiros Voluntários de Seia realizaram uma campanha de informação junto dos habitantes do concelho sobre os comportamentos que devem adotar em caso de incêndio florestal.

A primeira recomendação é óbvia: as pessoas devem pedir ajuda através do número Internacional de Emergência 112, dando informações precisas sobre o sítio onde se encontram, os perigos que correm e de quantas

pessoas se encontram no local, mantendo o telefone ligado e disponível depois do pedido de socorro.

A população não deve caminhar para o local onde o incêndio deflagrou. Os bombeiros aconselham as pessoas a abrigarem-se num local fresco e seguro (Ex: no piso térreo da habitação e com portas e janelas fechadas, numa zona sem vegetação).

Quando observarem o incêndio, as pessoas devem ainda procurar que o vento lhes bata na cara e caminhar na direção oposta à coluna de fumos. “Facilite a movimentação dos veículos de socorro; conforte e ajude os semelhantes com menos mobilidade, encaminhando-os para locais mais seguros e confortáveis; e procure fazer-se acompanhar de água potável”, são também algumas das recomendações do comandante dos Bombeiros Voluntários de Seia, Virgílio Borges, em declarações à agência Lusa.

Além destas recomendações há ainda outras que poderão ser úteis, sobretudo quando o fogo se aproxima das habitações. Nestas situações,

a Associação Portuguesa de Segurança dá os seguintes conselhos:

- **Avisar os vizinhos**
- **Cortar o gás e desligar a corrente eléctrica**
- **Molhar as paredes e os arbustos que rodeiam a casa**
- **Quem tiver animais, deve soltá-los pois eles saberão o que fazer para se salvarem**
- **Estar pronto para abandonar a habitação**
- **Ligar um rádio a pilhas e estar atento a todas as indicações difundidas**
- **Proceder apenas à evacuação das casas quando as autoridades o recomendarem ou quando houver risco de vida.**
- **Se estiver cercado pelas chamas ou pelo fumo é importante tapar a cabeça e a parte superior do corpo com roupas molhadas. As vias respiratórias devem ser tapadas com um pano ou lenço húmidos para filtrar as partículas.**



**Não se esqueça ainda de que até 30 de setembro é proibido realizar queimadas em espaços florestais e agrícolas, bem como lançar foguetes ou balões com mecha acesa.**



# Espaço Saúde

## Alergia

Por Inês Brito Figueiredo

As alergias são respostas exageradas do organismo humano após o contacto com determinadas substâncias ou organismos, sendo mais frequentes quando existe uma tendência familiar, isto é, um risco genético para a sua ocorrência. Nestas circunstâncias, lutamos contra algo que os não alérgicos tole-ram: “As alergias são um excesso de defesas”, por oposição a outras situações clínicas em que existe falta de defesas. Para além da genética, muitos fatores de risco relacionados com o estilo de vida das sociedades ocidentais – sedentarismo, alteração da dieta, obesidade, poluição dentro e fora dos edifícios, exposição a aler- génios, consumo excessivo de medicamentos, nomeadamente de antibióticos, são alguns dos fatores com peso significativo no aumento da expressão quase explosiva que ocorreu nas doenças alérgicas nas últimas décadas. Na Europa, estas doenças afetam cronicamente mais de um terço da população e Portugal não é exceção.

As doenças alérgicas são muito frequentes mas a gravidade é variável. Se é bem conhecido que a asma pode ter um desfecho fatal, as picadas de insetos, a toma de medicamentos ou a ingestão de alimentos, são ocorrências que se devem ter em consideração, reconhecidas e valorizadas, como responsáveis por quadros muito graves. As alergias mais frequentes são as respiratórias, que incluem a rinite alérgica e a asma alérgica; as principais doenças que afetam a pele são a dermatite atópica (ou eczema atópico) e a

urticária; no caso da alergia ocular, designa-se conjuntivite alérgica.

Os principais aler- génios variam consoante se trata de alergias respi- ratórias, cutâneas, alimentares, me- dicamentosas ou a insetos, e também variam dependendo da zona onde se reside e a idade do indivíduo. No caso das alergias respiratórias em Portu- gal, os aler- génios mais frequentes são os ácaros do pó/poeira, sobretudo em crianças. Os ácaros são animais artrópodes de dimensões microscó- picas que estão presentes de forma constante e quase universal nas ha- bitações. Ainda que existam em toda a casa, é nos locais onde há maior concentração de pó e de detritos hu-



manos e/ou animais que os ácaros estão em número mais significativo: colchões, almofadas, alcatifas e car- petes. Embora os ácaros estejam pre- sentes durante todo o ano, o outono e o início da primavera são as alturas em que se atinge a maior atividade de ácaros devido a condições de tempe- ratura e humidade mais favoráveis ao seu desenvolvimento, e ao seu pró- prio ciclo biológico de reprodução. Outros aler- génios típicos do interior

das habitações são os pêlos dos ani- mais domésticos, principalmente do gato e do cão. Ao contrário dos ácaros que prevalecem de forma mais acen- tuada no outono e inverno, os pólenes provocam alergias durante a prima- vera e, em alguns casos, também no verão. Nos últimos anos, porém, devido às alterações climáticas, esta distribuição sazonal é cada vez mais difícil de prever. Em Portugal, as aler- gias sazonais mais frequentes são aos pólenes de gramíneas, ervas daninhas e algumas árvores, como é o caso da oliveira e plátano. Paralelamente existem aler- génios cuja presença não é condicionada por fatores climatéri- cos, como: os aler- génios alimentares, sendo os mais frequentes em idade pediátrica o leite de vaca e o ovo, ao passo que nos adul- tos, os alimentos que mais pro- vocam alergia são os mariscos, peixes, frutos frescos e frutos secos; a alergia medicamentosa, sendo mais frequente com anti- bióticos derivados da penicilina e com os anti-inflamatórios não- esteróides; outros aler- génios que, não sendo tão frequentes, provocam reações muito graves e potencialmente fatais, são os venenos de abelha e de vespa.

Os ácaros do pó doméstico repre- sentam a principal causa de alergia na população portuguesa, tal como referido anteriormente. As medidas aconselhadas para evitar a exposição aos ácaros do pó, e a outros contami- nantes, são: manter um arejamento e ventilação adequadas; evitar a uti- lização de alcatifas e carpetes; arejar e aspirar com frequência os colchões; utilizar lençóis de algodão e edredão



sintético; lavar a roupa da cama com água a temperaturas superiores a 50°C; remover do quarto peluches ou objetos que acumulem pó e usar um aspirador com filtro de alta eficiência (HEPA). Evitar a presença em locais com os alérgenos é a primeira opção de tratamento. Se a pessoa não estiver em contacto com as substâncias a que é alérgica, não se desencadeiam os sintomas. Por isso é tão importante identificar formalmente o alérgico responsável pelos sintomas.



No entanto, esta solução é difícil de implementar para a maior parte das alergias.

O tratamento que permite o controlo divide-se em várias abordagens, mas baseia-se, primeiro, num diagnóstico correto. Os pilares fundamentais no controlo da doença passam por: tratar os episódios agudos ou crises, com utilização de fármacos que aliviam a obstrução dos brônquios e planejar o tratamento preventivo ou

de controlo através de vacinas anti-alérgicas. Os medicamentos prescritos aliviam os sintomas de alergia e reduzem a inflamação alérgica, sendo eficazes mas muitas vezes, é necessária a sua administração diária e prolongada, porque se trata de doenças crónicas. Esta opção não proporciona benefícios a longo prazo e os sintomas reaparecem quando se interrompem os medicamentos porque este tipo de tratamento não exerce qualquer influência na progressão natural da doença. No entanto, em situações de alergia ligeira ou sintomas intermitentes é perfeitamente adequado, recorrendo-se ao uso de medicamentos sintomáticos, para o alívio das queixas, de anti-histamínicos para o controlo dos sintomas a

nível do nariz, dos olhos ou da pele, de broncodilatadores para o tratamento das queixas de asma e de medicamentos anti-inflamatórios, que permitem combater a inflamação alérgica e evitar o aparecimento dos sintomas. Por outro lado, a imunoterapia é o único tratamento que se mostrou capaz de controlar e travar a progressão natural da doença. Ao modificar o sistema imunitário, a longo prazo, este tratamento permi-

te que o organismo tolere a presença de alérgenos sem sintomas durante vários anos. As vacinas anti-alérgicas, são um tratamento específico, dirigido ao alérgico em questão, que têm uma grande eficácia desde que instituídas corretamente e sob vigilância do médico da especialidade de Imunoalergologia. É um método de tratamento que visa modificar a evolução da doença alérgica, por exemplo, em doentes com rinite a pólenes que têm risco aumentado de vir a desenvolver asma, as vacinas podem prevenir esta evolução.

A Imunoalergologia ou Alergologia baseia a sua atividade na promoção da saúde, prevenindo, a vários níveis, situações que afetam a qualidade de vida das populações. O reconhecimento correto e atempado destes quadros clínicos de ligeiros a muito graves, permite delinear medidas de atuação em termos de diagnóstico e de tratamento, oferecendo alternativas alimentares e medicamentosas, estruturando a atuação de emergência se sintomas muito graves ocorrerem. No entanto para que o diagnóstico seja possível é importante que os médicos e os cidadãos afetados, adultos ou crianças, grávidas ou idosos, sejam encaminhados para um especialista em Imunoalergologia.

## Plantas Curativas – O Agrião

Por Anabela Brito

O originário da Europa e da Ásia, o agrião já era usado pelas suas propriedades medicinais na antiguidade, especificamente para combater o escorbuto. Além disso, Hipócrates utilizava-o como expetorante.

O seu nome científico é: *Masturtium Officinale*, é uma planta rasteira que pode chegar a 60 cm de comprimento e nasce nas águas rasas, mansas e limpas de qualquer tipo de região.

Assim como a maioria das verduras de folha, o agrião é um vegetal de baixo teor calórico. Fornece 22 calorias em cada 100 gramas. É considerado como uma das principais fontes de vitamina A, essencial para a boa visão e para manter a saúde da

pele. Apresenta ainda vitaminas do Complexo B (responsáveis pelo crescimento), além de ser muito rico em vitamina C. Os seus elementos químicos mais importantes são: ferro, iodo, arsénico, fosfatos, magnésio, oxalato de potássio; tão importantes para o funcionamento da glândula tiróide, na formação de ossos e dentes, na produção de glóbulos vermelhos do sangue, e no combate à fadiga mental.

O agrião combate o ácido úrico, a tuberculose, o raquitismo, a formação de pedras nos rins, as cistites e ainda os efeitos tóxicos da nicotina. Como um dos produtos mais ricos da natureza, o agrião é digestivo, faz bem ao fígado, é diurético e bom para os diabéticos.



Graças às suas propriedades tónicas e estimulantes o agrião ajuda a abrir o apetite. É especialmente aconselhado a ser servido como primeiro prato, em forma de salada, sozinho ou misturado com outras hortaliças, em sopa, ou mesmo em sumo misturado com outros frutos. Antes de consumir é aconselhado lavar muito bem as folhas e os talos.

# Espaço saber

## Ortografia/6

Por Júlia Reis Figueiredo

Chegados à última das alterações decorrentes do Acordo Ortográfico de 1990, que nos propusemos divulgar ao iniciarmos esta série de textos subordinados ao título “Ortografia”, e por ser um tema mais pormenorizado e complexo, decidimos dividir esta – a hifenização – em duas partes. Assim, vamos hoje apresentar os casos em que o hífen desaparece ou é eliminado e deixaremos para o próximo número da revista “Teixeira” as situações em que, na escrita, o hífen se mantém.

O hífen ou traço de união é o sinal (-) usado na escrita para separar palavras compostas (formadas por dois

ou mais elementos), para translinear ou “partir” palavras que, em fim de linha, não cabem inteiras e, também, para ligar certas palavras.

Quanto ao emprego do hífen, o Acordo Ortográfico trouxe mudanças que levam a que seja eliminado em muitos casos onde o seu uso era até agora obrigatório. Salvo as exceções em que o hífen se mantém, as quais apresentaremos no próximo número, podemos afirmar que a regra mais geral é a de que nas palavras formadas com prefixos<sup>1</sup> e falsos prefixos<sup>2</sup> estes se juntam/ aglutinam com o elemento seguinte.

O hífen desaparece, por exemplo,

quando o prefixo termina com vogal<sup>3</sup> e o elemento/palavra seguinte começa por vogal diferente (autoestrada e não auto-estrada), por “r” (antirreligioso e não anti-religioso) ou por “s” (antissemita e não anti-semita); desaparece também no presente do indicativo do verbo “haver” (escreveremos agora hei de, hás de, há de, hão de).

**1. O hífen suprima-se nas palavras formadas com a adição do prefixo “co” (mesmo quando o segundo elemento começa por “o”):**

Co-administração → **coadministração**  
Co-ocorrência → **coocorrência**  
Co-produtor → **coprodutor**  
Co-obrigação → **coobrigação (...)**

**2. O hífen elimina-se nas palavras formadas com adição de prefixos<sup>1</sup> ou falsos prefixos<sup>2</sup>, quando o primeiro elemento termina em vogal<sup>3</sup> e o segundo elemento começa com as letras “r” ou “s” (consoantes que, obviamente, duplicam ao juntar):**

anti-religioso → **antirreligioso**  
anti-rugas → **antirugas**  
auto-radio → **autorradio**  
contra-regra → **contrarregra**  
contra-senha → **contrassenha**  
contra-senso → **contrassenso**  
contra-relógio → **contrarrelógio**  
foto-reportagem → **fotorreportagem**  
extra-regular → **extrarregular**  
mini-saia → **minissaia**  
semi-reta → **semirreta**  
ultra-sónico → **ultrassónico**  
infra-som → **infrassom (...)**



### MAS:

Há palavras que já se escreviam sem hífen e, por isso, não mudaram.

Ex.: **biórritmo, minissatélite, microrradiografia, microssistema**



<p>3. O hífen elimina-se na maior parte das <b>locuções</b><sup>4</sup> de uso geral (salvo nos casos que, no Acordo, se consideram consagrados pelo uso):</p>	<p>cor-de-vinho → cor de vinho  cã-de-guarda → cão de guarda  cor-de-laranja → cor de laranja  criado-de-quarto → criado de quarto  dia-a-dia → dia a dia  quartos-de-final → quartos de final  fim-de-semana → fim de semana  moço-de-recados → moço de recados (...)</p>	<p><b>MAS:</b>  As exceções (que se escrevem com hífen) expressamente referidas no texto do Acordo são: <i>água-de-colônia, arco-da-velha, cor-de-rosa, mais-que-perfeito, pé-de-meia, ao deus-dará, à queima-roupa.</i></p>
<p>4. O hífen suprime-se nas seguintes <b>formas do verbo "haver"</b>:</p>	<p>hei-de → hei de  hás-de → hás de  há-de → há de  hão-de → hão de  <i>Exemplo:</i> O João <i>há de</i> ter bons resultados.</p>	<p><b>MAS:</b>  O hífen mantém-se nas outras formas verbais, quando estas se ligam a um pronome pessoal.  <i>Ex.: dá-se, dá-lo-ei, dir-me-ás, dizer-lhe, convencê-lo-emos (...)</i></p>
<p>5. O hífen desaparece nas palavras formadas com adição de prefixos ou falsos prefixos, <b>quando o primeiro elemento termina em vogal e o segundo elemento inicia com uma vogal diferente</b>, caso em que juntam:</p>	<p>auto-avaliação → autoavaliação  auto-estrada → autoestrada  extra-escolar → extraescolar  intra-ósseo → intraósseo  agro-industrial → agroindustrial  hidro-elétrico → hidroelétrico  socio-económico → socioeconómico (...)</p>	<p><b>MAS:</b>  Há palavras que já obedeciam a esta regra e, por isso, continuam a escrever-se do mesmo modo.  <i>Ex.: aeroespacial ou aerospacial, antiaéreo, coeducação, plurianual, heteroavaliação...</i></p>
<p>6. O hífen suprime-se em algumas palavras compostas em que se perdeu, de certo modo, a ideia de composição:</p>	<p>pára-quedas → paraquedas  manda-chuva → mandachuva (...)</p>	<p><b>MAS:</b>  Há palavras em que isso já acontecia.  <i>Ex.: madressilva, girassol, pontapé ...</i></p>

NOTAS: 1 Prefixo – elemento que se antepõe a uma palavra para formar uma nova palavra.

2 Falso prefixo- elemento não autónomo que funciona como prefixo.

3 Vogais – na escrita, consideram-se vogais as letras a, e, i, o, u.

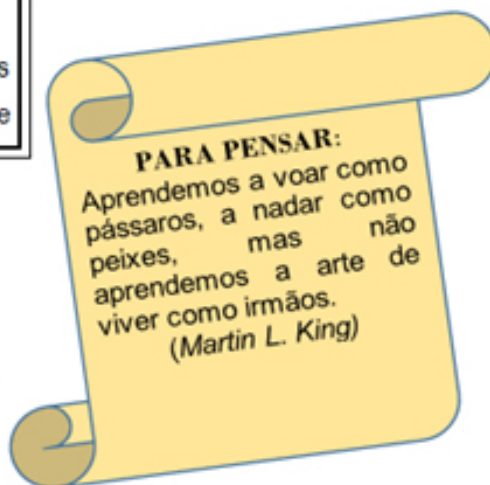
Locução – conjunto de duas ou mais palavras equivalentes a uma só, a um só significado.

## TESTE A SUA MEMÓRIA

1- Considerando as novas orientações para o emprego do hífen, descubra aquelas que, no quadro abaixo, se encontram corretamente escritas.

<input type="checkbox"/> pão-de-ló	<input type="checkbox"/> coeducação	<input type="checkbox"/> co-piloto
<input type="checkbox"/> paraquedista	<input type="checkbox"/> fogo-de-artificio	<input type="checkbox"/> parachoques
<input type="checkbox"/> micro-ondas	<input type="checkbox"/> antissemita	<input type="checkbox"/> biossatélite

Solúções: paraquedista, micro-ondas, coeducação, antissemita, biossatélite.



# Espaço da Escrita

## O Povo da Serra I

Por Carlos Lima

Quem me conhece bem, sabe que História e conhecimento são duas palavras que vivem comigo e me alimentam diariamente. Fiz muitos planos para escrever sobre a Teixeira. Recolhi inúmeros documentos e sobretudo passei horas na net a ler milhares de páginas sobre assuntos relacionados com a região, a sua História e evolução. Decidi escrever hoje, colocando duas questões a quem se interessa por estes assuntos, sem ser demasiado extensivo e pormenorizado, muito mais podia ser escrito.

Porquê neste local e porquê no início do séc. XVI?

Em relação à primeira pergunta segui várias pistas, que me levaram invariavelmente às mesmas conclusões. Água, altitude inferior a 700m e alguns espaços passíveis de serem convertidos à agricultura. Não foi fácil certamente desbravar monte para cultivar, mas aqui existiam vantagens em comparação com outros locais disponíveis nas redondezas. Uma certa proteção pelas altas montanhas em redor e uma boa exposição solar primaveril.

As aldeias mais antigas da região são Loriga, Alvoco da Serra, Vide, Piódão e Sobral de Casegas (mais tarde Sobral de S. Miguel). Depois, em pouco mais de dois séculos, surgiram casais e quintas, as quais cresceram até se tornarem nas aldeias, cobrindo de gente onde antes era monte bravo. Entre estas estão as duas Teixeiras, nasceram quase em simultâneo.

Gondufo, Cide, Barriosa, Vascos Esteves de cima e de baixo, Balocas e Balquinhas entre outras no eixo Vide-Piódão já existiam. Ribeira, Frádigas

e Aguincho vieram pouco depois.

É sobre a segunda questão que mais dúvidas se levantam. Apesar de estarem (nessa altura) apenas 150 anos passados sobre a “peste negra”, ou melhor sobre o seu auge, surtos sempre existiram aqui e ali até ao séc. XVIII, um certo isolacionismo geográfico não foi sinónimo de poupança em almas reclamadas pela pandemia. Neste tempo surgem dados novos a juntar à equação: Descobrimientos. Há necessidade de muitos braços

Neste período, vive-se (1300 a 1600), um período não exato chamado “pequena idade do gelo”, com reflexos até meados do séc. XIX. As características do clima agravaram-se dramaticamente. Invernos sucessivos, muito frios e rigorosos, conduzem a grande escassez de alimentos e fome. Transportando este cenário para uma aldeia no meio da serra, que depende de uma agricultura de subsistência, podemos apenas ao de leve imaginar as dificuldades vividas.



para trabalhar no abate de árvores destinadas à construção naval, ao seu transporte e por fim à própria construção de navios. São necessários também marinheiros e gente que pretenda seguir um novo rumo nas terras conquistadas. Sejam colonos (famílias inteiras), mercadores ou militares que queiram assumir a aventura nos novos “mundos”.

Atrativo, desconhecido mas aliciante e tentador em promessas de riquezas.

O resultado destes dois fatores influenciadores na região foi... quase nada! Nem a mão de obra emigrou em massa, nem a fome levou ao abandono das aldeias. Bem pelo contrário, foi na sequência destas dificuldades, que, uma após outra, foram surgindo mais e mais aldeias, cresceram e vingaram.

Não advogo teimosia a estas gentes, que decidiram viver a sua aventura neste espaço, mas saúdo a sua bravu-



ra para aqui permanecer e prosperar quando seria bem mais fácil tomar outras opções. Século após século, cinco passaram e hoje podemos dizer que a vitória lhes sorriu claramente, senão vejamos:

“Encrustados” neste espaço (refiro-me essencialmente aos eixos Vide-Teixeira-Loriga), evitaram as escaramuças fronteiriças com Castela, as invasões napoleónicas (início séc. XIX) que passaram por Oliveira do Hospital e pela Cova da Beira, as guerras da restauração e algumas civis, próprias das grandes cidades e vilas mais importantes. O terramoto de 1755 passou mas mais suave, apesar de alguns danos materiais.

Para avaliarmos o grau de isolamento registamos dois factos. Era por estes montes que se refugiavam muitos dos salteadores e procurados pela justiça, e tal era o pouco que se sabia que apenas há 136 anos (1881), foi organizada a primeira expedição científica à serra da estrela.

O conhecimento da região (fora das vilas principais) era um misto de mistério e lendas. Inclusive, pouco se sabia da fauna, flora e cultura dos seus habitantes. 42 pessoas por aqui estiveram no verão desse ano, sendo o médico da mesma o Dr. Sousa Martins.

Em conclusão, apesar de estar situada perto dos vales que ladeiam a ser-

ra, está bem no meio dos mesmos, tornando difícil a logística de chegar ou até mesmo passar por aqui. Nesse tempo os “carreiros” eram as vias de comunicação. Fica a sensação que estas gentes escolheram um local longe de tudo e que decidiram viver mais sós mas mais felizes. Entregues à natureza e às suas boas ou más disposições, plenamente satisfeitas com a sua paz física e espiritual, longe dos conflitos, mas conscientes de estarem entregues à sua sorte.

Venceram! Todos os “filhos” da região são prova viva de que vale a pena lutar no que se acredita.

## Os números da nossa vida

Por João Álvaro

Independente de retomarmos a todo o momento o tema da “Musicalidade”, venho hoje dedicar-me a outro tema: Números. Não quero, evidentemente, escarpelar este tema pois não me sinto preparado para tal: deixo isso para os matemáticos e/ou estudiosos. Queria portanto dedicar-me a 5 (cinco) números concretos.

Número 3: É o número da união e do equilíbrio. Por alguma razão o nosso povo usa a expressão “três é a conta que Deus fez”. São 3 as pessoas da Santíssima Trindade. São 3 os poderes constituídos (Judicial, Executivo e Legislativo); Jesus Cristo ressuscitou ao 3º dia. Este é número mínimo de pessoas para que se possa tomar uma decisão em grupo. Internacionalmente é considerado um pedido de socorro quando se acendem 3 fogueiras.

Número 5: É o único número que (na língua portuguesa) se escreve com o mesmo número de letras do valor que representa. Trata-se de um sub-múltiplo do número 50 que analisarei mais adiante.

Número 7: Há quem o considere o número perfeito (ainda que não se explicita porquê). Há, no entanto, inúmeros setes na nossa vida: Deus criou o mundo em 7 dias. São 7 dos dias da semana. São consideradas Artes 7 atividades: Música, Pintura, Escultura, Arquitetura, Literatura e Dança. São 7 as Maravilhas do mundo antigo. São

7 os sábios da Grécia (antiga). São 7 os Pecados mortais. São 7 os Dons do Espírito Santo. São 7 as virtudes divinas. São 7 as propriedades da Matéria. São 7 as notas musicais. São 7 as cores do arco-iris. São 7 as colinas de Roma e 7 as de Lisboa. São 7 os Sacramentos da Igreja Católica. Diz-se que os gatos têm 7 vidas. Quando se enterra alguém diz-se: debaixo de 7 palmos de terra; etc .

Número 12: São inúmeras as referências na Bíblia a este número e tudo relacionado com as 12 Tribos de Israel [10 filhos de Jacob (filho de Isaac e neto de Abraão) mais dois filhos de José que Jacob abençoou como seus filhos]. Quando nos Evangelhos se fala em Doze discípulos... tem que se entender que eles eram muitos mais mas faz-se referência a 12 por causa das tribos. Tal facto é notório no momento da multiplicação dos pães em que foram recolhidos 12 cestos com os restos da refeição: é um número mítico e tem que ser entendido como tal.

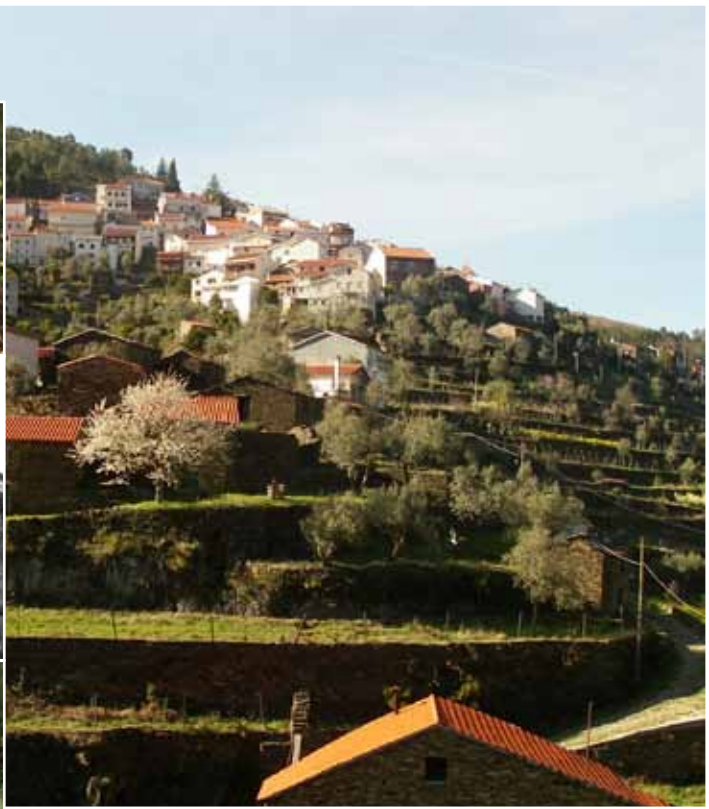
Número 40: Trata-se de um número que significava dificuldades e privações para o povo hebreu. Quando se diz que no momento da saída do Egito levaram 40 anos a atravessar o deserto não podemos interpretar à letra porquanto apenas se quer salientar as dificuldades. Quando se



diz que Jesus Cristo jejuou 40 dias no deserto é à luz do mesmo que deve ser entendido; não é por acaso que a Quaresma é composta por 40 dias (significam as dificuldades e a abstinência). Quando se separam dos outros, por motivos de saúde, pessoas ou animais diz-se que estão de quarentena. É o mesmo significado.

Número 50: É o oposto do anterior: significa abundância. Voltemos à multiplicação dos pães: quando se diz que eram cinco mil homens, quer somente dizer-se que eram muitos; não é por acaso que o Tempo Pascal é de 50 dias: é abundante. Igualmente, não é por acaso que se celebram as bodas de ouro matrimoniais ao fim de 50 anos: já se viveu em comum ... muito tempo. Não é igualmente por acaso que o maior tonel de vinho é a pipa e leva 500 litros (um múltiplo de 50). Também os anos se catalogam em séculos e milénios (continuam os múltiplos de 50) e para terminar... que a conversa já vai longa, mais um dito popular: Quando se ganha ou se gasta muito dinheiro diz-se “uma pipa de massa”.





ASSOCIAÇÃO  
AMIGOS  
DA TEIXEIRA

# Teixeira





# Espaço Lazer

## Caldo de castanhas

### Ingredientes:

- 1 tijela de feijão branco
- 1 tijela de castanhas piladas
- 1 tijela de feijão frade
- 1 couve portuguesa
- 1 cebola
- Azeite
- Sal

### Preparação:

No dia anterior, deve demolhar-se o feijão branco e as castanhas. No dia da confecção, coze-se (separadamente) o feijão em água e sal e as castanhas (em água, mas sem sal). Quando o feijão estiver cozido, retira-se uma parte e o restante passa-se com a varinha mágica. Junta-se na panela o restante feijão branco, as castanhas (bem como a água onde foram cozidas); o feijão-frade, a couve esfarrapada e a cebola, temperando-



-se com azeite e sal a gosto, deixando cozer.

Fonte: Gastronomias

*Bom Appetite*

## É só rir- Aneotas

### Bué da Fixe

Na aula de inglês, a professora pergunta ao Zézinho:

- Como se diz peixe em inglês?

O Zézinho responde prontamente:

- Fish

- Muito bem- aplaude a professora. E prossegue - Vamos lá ver se o menino sabe como se diz cardume em inglês...

O Zézinho pensa durante uns momentos e responde orgulhoso:

-Ora, isso é fácil, senhora professora... bué da fish.

### Acidente a alta velocidade

Um caracol ia atravessar a estrada e foi atropelado por uma tartaruga. Quando acordou nas urgências do hospital perguntaram-lhe o que tinha acontecido.

-Como querem que eu saiba?! Foi tudo tão depressa! – Respondeu o caracol.



### Companhia dos burros

Irritado com os alunos, o professor lançou um desafio:

-Aquele que se julgar burro faça o favor de ficar de pé!

Toda a gente continua sentada. Alguns minutos depois, o Joãozinho levanta-se.

-Quer dizer, Joãozinho, que tu te consideras burro? – Perguntou o professor

-Bem, para dizer a verdade, não. Mas fiquei com pena de ver o senhor aí de pé, sozinho!

Fonte: O Citador





**SEDE**

AAT - Associação Amigos da Teixeira  
Rua Nossa Senhora da Conceição, 5  
6285-051 Teixeira-Sei  
Telf.: 238 661 058 | telm. 964 184 739  
E-mail: associacao.amigos.teixeira@gmail.com

**DELEGAÇÃO DA GRANDE LISBOA**

Rua Carlos Charbel N° 35 3° D  
2735 - 020 Aqualva  
Telm: 926 179 605 | Tel.: 216 028 866

**coordenadas GPS da Teixeira**

40°15'11"N 7°44'29"W

Visite-nos em  
**[www.amigosdateixeira.pt](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