

TEIXEIRA

JUNHO 2019

BOLETIM INFORMATIVO Nº114 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

ASSEMBLEIA GERAL

15 DE AGOSTO

TEIXEIRA EM FESTA

2 A 5 DE AGOSTO

PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

DIRECÇÃO

Artur de Figueiredo

COLABORADORES**(DESTA EDIÇÃO)**

Anabela Brito
Andreia Rodrigues
Carlos Lima
Carlos Marques
Inês Brito Figueiredo
Paulo Pereira
Teresa Marques

FOTOGRAFIA

Capa e Contracapa
Artur de Figueiredo
Nas fotos interiores
Anabela Brito
Inês Brito Figueiredo
Teresa Marques
Artur de Figueiredo
António Domingos Pinto Reis

APOIO INFORMÁTICO

Fernando 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

**“Quem controla o passado dirige o futuro.
Quem dirige o futuro conquista o passado”**

George Orwell, (1903-1950)

Caros Associados,

Em Março último realizou-se mais uma assembleia-geral, que contou como habitualmente com a presença de muitos associados e onde foram apresentadas e aprovadas por unanimidade as contas relativas ao exercício de 2018.

Foi uma vez mais com uma enorme satisfação e orgulho de todos que pudemos verificar o equilíbrio e sustentabilidade das nossas contas, cujos indicadores económicos e de gestão foram realçados pelo Dr. Figueiredo Pratas, como sendo excelentes para uma entidade sem fins lucrativos com a nossa dimensão. Iremos prosseguir o nosso caminho, baseado numa estratégia de prudência e eficácia, ponderando e avaliando detalhadamente todas as decisões com o objetivo de consolidar qualitativamente e quantitativamente o património da AAT.

Como nota final, gostaria de referir dois temas que mereceram a nossa melhor atenção, a execução da limpeza dos terrenos propriedade da AAT que circundam a nossa aldeia, medida de prevenção e proteção de acordo com as regras da Proteção Civil, e ainda, em termos de Ação Social, com sessões regulares de Terapia Ocupacional, extraordinariamente importantes para a melhoria da qualidade de vida e promoção de maior autonomia nas atividades básicas da vida diária.

Um forte e sentido abraço para todos.

*Carlos Figueiredo
Presidente da Associação Amigos da Teixeira*



notícias gerais da Teixeira e da AAT

Assembleia Geral da AAT marcada para o dia 15 de agosto

Vai ter lugar nas instalações da associação, no próximo dia 15 de agosto uma nova assembleia-geral da AAT onde, entre outros assun-

tos, será debatida a proposta de admissão de sócios extraordinários. A direção da associação apela à participação de todos os associados

que tenham a disponibilidade para comparecerem e participarem nesta reunião.

ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA TRÊS DOIS MIL E DEZANOVE

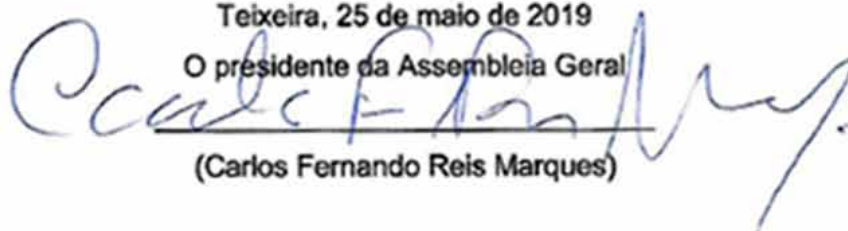
De acordo com o estabelecido nos Artigos 7º, 10º alíneas b e c), 22º 1., 23º alínea d), 25º & 2º. e 26º & 2º. dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às catorze horas do dia quinze de agosto de dois mil e dezanove, na sede da AAT, sita na Rua Nossa Senhora da Conceição 5, Teixeira 6285-051SEI com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Leitura e aprovação das atas números 65 e 66.
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 quinze horas, mantendo-se o dia e o local.

Teixeira, 25 de maio de 2019

O presidente da Assembleia Geral



(Carlos Fernando Reis Marques)

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

Pagamentos e Donativos

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

boa, 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:

João Lopes Domingos Rosa	20,00 €
Álvaro Manuel Marques	5,00 €
Teresa Marques da Costa	4,00 €
José Figueiredo Reis	10,00 €
Lúcia Brito Santos	5,00€
Anónimo	16,00 €



Óbitos

Faleceu no passado dia 24 de abril de 2019, Maria da Nazaré Santos, casada com o nosso sócio fundador da AAT, Graciano Francisco. As

suas filhas Matilde, Guiomar e Fernanda, genros e todos os seus netos, pedem-nos para transmitirmos através da nossa revista um sentido

agradecimento a todas as pessoas que acompanharam a sua mãe à última morada.

Funcionamento da Piscina

Como é habitual, a piscina da Associação Amigos da Teixeira vai abrir a 1 de julho, bem como o serviço de bar de apoio. A piscina deverá estar aberta

até ao dia 15 de setembro para dar a possibilidade a todos aqueles que visitarem a aldeia, mesmo depois do mês de agosto, desfrutarem desta infra-estrutura.



POSTO MÓVEL DA GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

No dia 20 de abril de 2019, esteve presente na Teixeira o destacamento da Guarda Nacional Republicana de Gouveia, para apresentação do Posto Móvel, adquirido recentemente. Esta visita teve como objetivo prestar esclarecimentos sobre as várias valências que este posto traz às populações mais isoladas do Concelho.

Destacando-se o policiamento de proximidade às populações, os responsáveis do Posto Móvel esclareceram e sensibilizaram os presentes sobre vários aspetos como a limpeza das florestas, e estar alerta à presença de estranhos. Em caso de alguma situação fora da normalidade, os responsáveis aconselharam a população a ligarem para o número de emergência 112.

A população presente tirou dúvidas, pediu esclarecimentos, ficando muito receptiva à iniciativa levada a cabo pela G.N.R.



Teixeira em Festa

Quatro dias de festa na aldeia

2 a 5 de Agosto

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 comissão de festas. O pontapé de sa-

ída é dado na sexta-feira, dia 02 de agosto e as festividades estendem-se até ao dia 5 de agosto.

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

Almoço dos Antónios

15 e 16 de junho de 2019

Agora de fecho da edição da Revista da Teixeira ainda não tinha sido realizado o habitual almoço de convívio do Antónios. Com data marcada para os dias 15 e 16 de junho, o convívio traz uma excursão vinda de Lisboa especialmente para um fim-de-semana de festa e convívio, que contempla a desmancha do porco, grelhados, carolo com leite e caldo com farinha servidos durante a tarde e a noite de sábado. Tudo isto acompanha com música ao vivo do teclista JM, nas instalações da Associação Amigos da Teixeira. O Domingo fica marcado pela realização de uma grande feijoada. Na próxima edição da revista divulgaremos as imagens deste convívio.

SÁBADO

07h00 – Partida do Cacém (Café da Laurinda)

12h00 – Chegada à Teixeira

Desmancha do porco

Fritada à Teixeira

Começo dos grelhados à descrição todo o dia

Meia tarde – servido Carolo com leite

Fim do dia – Caldo com Farinha

Continuação dos grelhados

Sobremesas, café e bebidas (vinhos, sumos e águas)

DOMINGO

A partir 08h00 – Pequeno Almoço (incluído)

Almoço: Feijoada

Sobremesas, café e bebidas (vinhos, sumos e águas)

16h00 – Partida da Associação

21h00 – Chegada a Lisboa

Música ao vivo com teclista JM



€ 25,00 (comes e bebes)

€ 20,00 (autocarro)

Contactos:

António Gonçalves – 966 088 969

Maria do Carmo – 967 547 214

Associação Teixeira – 238 661 058

Caso não pretenda pequeno almoço e almoço de domingo, é favor informar a Associação para fazer o respetivo desconto

Sardinhada de São Pedro

Também como já vem sendo habitual, no âmbito das comemorações do S. Pedro, a Associação Amigos da Teixeira irá realizar no próximo dia 28 de junho, a partir das 19 horas, uma sardinhada. Além das sardinhas com pimentos, haverá também caldo verde e salada a acompanhar. O preço por pessoa é 7,5 euros.



Espaço Saúde

A Importância do Sono *Por Inês Brito Figueiredo*

Um sono reparador é fundamental para a saúde e constitui um dos três pilares para uma **vida saudável**, conjuntamente com uma dieta equilibrada e a prática de **exercício físico regular**.

Em Portugal as crianças e adolescentes dormem, em geral, **menos tempo** do que é recomendado, e muitas dormem menos do que os seus pais pensam. Uma boa noite de sono é determinante para a **saúde, desenvolvimento e desempenho** escolar de cada criança.

A **mudança dos estilos de vida**, tanto dos pais como das crianças, tem vindo a favorecer a alteração dos hábitos de sono. Por um lado, a precariedade do emprego e/ou múltiplas solicitações dos pais e, por outro, o acesso a uma diversidade de **equipamentos eletrónicos**, são dois fatores com enorme relevo nesta problemática. Desde a idade escolar até à adolescência, vão-se adquirindo consolas, telemóveis, tablets e computadores, transportados erradamente para o local do sono.

A necessidade de se manterem em contacto permanente com os amigos, não só leva os adolescentes a atrasarem o início do sono, como a interrompê-lo para receber/enviar mensagens, a que acresce a presença de várias luzes em standby que também perturbam o sono.

A insuficiência ou a perturbação



do sono pode ter efeitos nefastos na criança, não só a curto como a longo prazo. O **déficite de sono** tem uma importância vital na **consolidação da memória**, nos processos de **concentração e abstração** e, consequentemente no **sucesso escolar**. Alterações do comportamento como **hiperatividade** ou **agressividade** aparecem também na sequência desta privação, e nos adolescentes, uma maior probabilidade de comportamentos de risco. A longo prazo, têm sido identificados efeitos **cardiovasculares, imunológicos e metabólicos**, nomeadamente a **obesidade**.

A maneira mais sensata de fazer face a esta “epidemia de comportamento inadequado para o sono” é através da educação – crianças, ado-

lescentes, pais, educadores, profissionais de saúde – para a **higiene do sono**. Premissas importantes para a **higiene de sono** em crianças e adolescentes são, entre outras: rotina consistente da hora de deitar, calma e segurança, promoção de autonomia, evitar o uso de estimulantes, limitação da utilização de equipamentos eletrónicos, respeitando a individualidade de cada criança.

As **doenças do sono** são frequentes e têm impacto sobre a qualidade de vida e sobre a saúde, associando-se a um risco cardiovascular aumentado. Apesar de muitas destas doenças serem preveníveis e tratáveis, estima-se que menos de um terço dos doentes procure ajuda médica.

Entre as perturbações do sono mais frequentes encontram-se as

doenças respiratórias do sono, como a síndrome de apneia obstrutiva do sono. Esta síndrome associa-se a maior risco de **doenças cardiovasculares**, como **hipertensão arterial**, **arritmias e enfarte**, e a maior risco de **AVC**. A **insónia**, por sua vez, que afeta **30-45% da população** adulta está relacionada com taxas mais elevadas de **ansiedade e depressão**. Por outro lado, existem **alterações hormonais** associadas às perturbações do sono que causam aumento

Encontram-se descritas mais de **100 perturbações do sono diferentes** e por isso uma história clínica detalhada é fundamental para a decisão do exame mais adequado. Em muitas destas doenças, o **estudo do sono** pode estar indicado. Trata-se de um exame simples, indolor, não invasivo, que permite o registo de vários parâmetros durante o sono: as **fases do sono, despertares, alterações da respiração, oxigénio, pulsação**, entre outros. De



do **apetite**, favorecendo **obesidade**, que, por si só, também é um fator de risco para doenças do sono.

As perturbações do sono não só têm impacto individual, como um efeito negativo na vida familiar e nas atividades sociais, promovendo o isolamento.

Existem alguns **sinais de alerta** a que devemos estar atentos. Na **síndrome de apneia obstrutiva do sono**, uma das doenças mais frequentes, os doentes (e por vezes os seus cônjuges) relatam noites agitadas, com pausas respiratórias seguidas de ressonar elevado, respiração irregular e engasgamentos noturnos. Como consequência de um **sono não reparador**, os doentes sentem frequentemente **cansaço ao acordar, sonolência diurna excessiva** (que acontece muitas vezes durante o exercício da sua profissão ou durante a condução), **alteração da memória e concentração** e por vezes diminuição da libido. A sonolência diurna exagerada pode ter consequências graves, relacionando-se com aumento de acidentes de trabalho e acidentes de viação.

acordo com o resultado, é efetuado o diagnóstico e avaliada a gravidade da doença, essenciais à decisão do tratamento mais adequado. Para além deste exame, existem outros que podem ser úteis no diagnóstico e caracterização da doença e que devem ser decididos caso a caso.

Perante alguns destes sintomas, deve procurar-se ajuda. As perturbações do sono podem ter consequências graves para a saúde e aumentam a probabilidade de doenças cardiovasculares e cerebrovasculares. É importante **adotar medidas gerais para melhorar a qualidade do sono**, para que o sono tenha a duração adequada, para que seja contínuo (sem despertares) e para que seja **profundo**, ou seja, **reparador**.

As 8 medidas para uma boa higiene do sono são:

- Adotar um horário regular de sono (adormecer e acordar à mesma hora, todos os dias);
- Evitar sesta superiores a 45 minutos durante o dia;
- Evitar o consumo de álcool (sobretudo nas 4h antes de deitar) e não fumar;

- Evitar refeições pesadas, picantes e excesso de açúcar nas 4h antes de deitar;

- Praticar exercício físico regular (no entanto, deve ser evitado exercício intenso no final do dia);

- Manter o quarto com temperatura adequada, sem ruído e sem luminosidade;

- Evitar utilizar o telemóvel, computador ou tablet, pelo menos duas horas antes de deitar;

- Evitar ver televisão no quarto.

A maioria destas perturbações tem conduzido à utilização cada vez mais comum de **comprimidos para dormir** entre a população portuguesa. Será que os portugueses estão mesmo a dormir pior ou existirá um excesso de prescrição deste tipo de medicamentos?

Calcula-se que **um terço da população portuguesa** tem ou já teve **insónias**. Contudo, sabe-se que **mais de 25% das insónias** estão relacionadas com outras doenças, como **ansiedade** ou **depressão**, e que a maior parte das pessoas não tem uma boa higiene do sono.

Nestas situações, recorre-se frequentemente aos chamados **comprimidos para dormir**. Os mais prescritos são os **ansiolíticos** (caso das benzodiazepinas, como o alprazolam, o lorazepam e o diazepam), os **sedativos** e os **hipnóticos** ou outros hipnóticos mais recentes e **com menor risco de dependência** e tolerância (como o zolpidem). Estes grupos pertencem à categoria dos psicofármacos, cujo consumo tem vindo a aumentar em Portugal nos últimos anos.

A **prescrição deste tipo de medicamentos** pode ser **necessária para combater rapidamente as insónias** e, como tratamento de **curta duração**, são de facto **eficazes e seguros**. No entanto, estes fármacos oferecem apenas uma solução a **curto prazo e não resolvem o problema das insónias na sua origem**, além de comportarem **riscos para a saúde quando tomados durante muito tempo** (mais de quatro semanas), nomeadamente: **confusão**; **descoordenação motora**; **diminuição da atenção**; **do tempo de reação e da velocidade do desempenho**; **tolerância progressiva** que obriga à

toma de doses cada vez mais elevadas para obter o mesmo efeito; dependência ou habituação; síndrome de abstinência, que inclui tremores, palpitações, náuseas e vômitos, desorientação, alucinações e até convulsões, razão pela qual não se deve interromper este tipo de medicação abruptamente; risco aumentado de acidentes de trabalho ou acidentes de viação por sonolência excessiva.

Se sofre de **insônias** pode e deve discutir com o seu médico a melhor **alternativa aos comprimidos para dormir**, o que poderá implicar mudanças nos hábitos e nos estilos de vida e a adoção de uma correta higiene do sono, bem como pequenas medidas comportamentais favorecedoras do seu sono natural.



Plantas Curativas – As Malvas

Por Anabela Brito

A malva é originária da Europa Ocidental, expandiu-se por toda a zona mediterrânica e norte de África, presentemente está espalhada por quase todo o mundo. As suas flores e folhas são usadas para fins medicinais.

Esta planta aparece espontaneamente nos nossos terrenos e é considerada como uma erva daninha e invasora. No entanto a nível medicinal, as malvas demonstram uma grande ação antioxidante, razão pela qual os investigadores aconselham a

sua ingestão frequente como chá ou alimento.

São 12 os benefícios da malva que eu passo a citar:

1. Ajuda a acelerar o processo de cicatrização

A malva é eficaz para acelerar o processo de cicatrização, principalmente se for aplicada de forma tópica. Quando estamos com um ferimento na pele devemos usar as folhas de malva na forma de um cataplasma sobre a região afetada, para que as propriedades químicas

das folhas ajudem a acelerar o processo de cicatrização. Esse efeito é possível devido à sua composição rica em vitaminas.

2. Ajuda a aliviar a dor

A malva pode ajudar a aliviar a dor e esse é um dos principais motivos pelo qual ela é utilizada. A planta apresenta propriedades analgésicas, o que faz aliviar a dor e o desconforto, e esse benefício pode ser usado tanto interna quanto externamente. Algumas pessoas usam as folhas para preparar uma máscara que é aplicada na testa como remédio eficaz para aliviar a dor de cabeça.

3. Estimula o sistema imunológico

A malva tem a capacidade de estimular o sistema imunológico, o que evita infecções bacterianas e que agentes nocivos afetem as áreas afetadas. Esse benefício pode ser experimentado através do consumo das folhas, sementes e também de suplementos alimentares à base de malvas.

4. Possui ação anti-inflamatória

As versões gel e cataplasma da malva podem ser muito eficazes para reduzir a inflamação, o inchaço e acelerar o processo de cura para picadas de insetos, grandes hematomas, queimaduras solares e



erupções na pele. Além disso, a ingestão da malva ou do seu óleo essencial também pode ser útil para reduzir as inflamações nas articulações, diminuindo as dores.

5. Ajuda a tratar doenças respiratórias

A malva pode contribuir para o tratamento de qualquer congestão no peito ou problemas respiratórios. Ela é capaz de aumentar a expectoração, o que ajuda a limpar as vias respiratórias e acalmar a garganta e as glândulas. Desta forma, ajuda a combater e prevenir a gripe, tratar tosses, resfriados, bronquites, faringites, infecções na garganta e na laringe. As suas características anti-inflamatórias ajudam a promover a cura destes quadros e também numa recuperação mais rápida.

6. Ajuda a tratar a prisão de ventre

A malva tem a capacidade de ajudar a tratar e aliviar a prisão de ventre. Basta fazer um chá com algumas sementes ou folhas secas para ter uma bebida laxante suave, capaz de regular o sistema digestivo e aliviar qualquer tensão no funcionamento desse órgão.

7. Ajuda a tratar distúrbios do sono

A malva pode ajudar a tratar os distúrbios do sono. O uso do óleo essencial de malva ou uma chávena de chá, ingerido antes de dormir pode ajudar a relaxar a mente e o corpo, permitindo um sono repousante e relaxante.

8. Combate problemas orais

Gargarejar ou bochechar com chá de malvas, duas ou três vezes ao dia, ajuda a aliviar os incômodos provocados por aftas, problemas nas gengivas e garganta. Essa capacidade

de é resultado da sua ação bactericida e desinfetante.

9. Ajuda a tratar infecções urinárias

A malva, quando consumida como um chá, promove um efeito diurético que faz com que o corpo elimine muito mais urina durante o dia. Isso ajuda a prevenir e eliminar o inchaço causado pela retenção de líquidos e a expelir as toxinas presentes no corpo. Esse efeito faz com que o chá de malva seja eficiente para tratar infecções urinárias.

10. Possui efeitos anti-envelhecimento

O uso tópico da malva pode trazer resultados relevantes para os sinais de envelhecimento. Um gel ou creme à base de malva pode ser eficaz para combater as rugas e manter a aparência jovem e rejuvenescida da pele.

11. Ajuda a tratar doenças de pele

A malva ajuda a tratar doenças de pele, como eczema, acne, espinhas, pigmentação da pele, entre outros. Para o tratamento, basta usar algumas gotas de óleo essencial de malva, que deve ser aplicado na pele com uma massagem suave. O óleo vai penetrar profundamente nos poros e rejuvenescer as células danificadas. Costuma ser indicado para todos os tipos de pele, mas em casos de peles muito sensíveis convém, antes de usar, ser aconselhado por um profissional de saúde.

12. Promove o crescimento do cabelo

O óleo de malva pode trazer uma contribuição relevante e ajudar o cabelo a crescer mais rápido. Para usufruir deste benefício, basta adicionar óleo essencial de malva a um

óleo transportador e aplicar no couro cabeludo com uma massagem que estimula o fluxo sanguíneo da região capilar, permitindo o rápido crescimento do cabelo. Além de ajudar no crescimento, o óleo pode prevenir a perda de cabelo também.

Como usar?

A malva pode ser ingerida ou usada externamente. As versões em gel, creme ou óleo podem ser compradas prontas, mas o chá e outras versões podem ser preparados em casa.

Chá de malvas:

Utilizar 1 ou 2 colher de chá de flores e folhas de malva para cada chávena de água. Deixar ferver a água e misturar as folhas e flores. Deixar a mistura a descansar 10 a 15 minutos, até que atinja uma cor dourada. Coar e beber. A recomendação é que sejam ingeridas três chávenas de chá por dia.

Decocção:

Deixar ferver num recipiente com água, 30 a 50 gramas de folhas durante 15 minutos. Aplicar a mistura em compressas, lavagens, bochechos bucais, gargarejos e clisteres.

Cataplasma:

Esmagar, num almofariz, um punhado de folhas e flores de malva até se tornarem numa polpa. Espalhar essa pasta na área a ser tratada e aplicar por cima uma gaze ou ligadura para manter o produto no lugar.

Comer:

As folhas mais pequenas da malva podem ser adicionadas cruas, a saladas ou sopas e as folhas maiores podem ser espremidas para juntar a sumos ou, serem simplesmente cozidas no vapor, como qualquer verdura.

Quando a folha da malva é aquecida em água quente, ela pode aumentar a espessura das sopas e ensopados. As flores da malva também podem ser ingeridas, misturadas a qualquer entrada, prato principal e até como uma decoração para sobremesa.

Como os Teixeiraenses podem verificar têm à vossa disposição um bem precioso. Caso não exista nenhuma implicação no seu uso, vale a pena inserir a malva na vossa rotina de saúde, (como os antigos o faziam), e experimentar os muitos benefícios que ela é capaz de promover.

Nota: Pesquisa internet



O envelhecimento normal e patológico

Por Andreia Rodrigues (AgilMente- CES)

O envelhecimento humano é um processo universal, progressivo e gradual. Trata-se de uma experiência diversificada entre indivíduos, para a qual concorre uma multiplicidade de fatores de ordem genética, biológica, social, ambiental, psicológica e cultural. Não existe uma correspondência linear entre idade cronológica e idade biológica. Trata-se de um processo natural que induz a um declínio gradual, no qual ocorrem modificações no cérebro ao nível físico durante o envelhecimento (menor massa cerebral, redução da densidade neuronal, depósito de proteína amiloide) e ao nível da cognição (perda de velocidade/ tempo de resposta, fluência verbal, nomeação).

Os idosos que vivenciam um envelhecimento normal compensam estas dificuldades e mantêm a função normal.

No que respeita ao envelhecimento do cérebro, e em particular na área da cognição, não são só más notícias. À medida que envelhecemos, desenvolvemos um vocabulário mais rico e mais extenso e uma história contextual que nos permite utilizar de forma mais eficaz.

O declínio cognitivo do cérebro nem sempre segue um percurso normal, podendo ocorrer situações de declínio cognitivo patológico. Faz-se acompanhar de défices físicos, cognitivos e comportamentais, que resultam de um conjunto de altera-



ções biológicas que desencadeiam cascatas de eventos moleculares e celulares, as quais geram apoptose, radicais livres, mudanças proteicas e outros danos secundários. Ocorrem mudanças cerebrais em diversos âmbitos neurobiológicos e neurofisiológicos (sinapses diminuídas, lentidão de fluxo exoplasmático, decréscimo na plasticidade), neuroquímicos e estruturais.

As alterações cognitivas podem causar incapacidades e limitações, nomeadamente ao nível da habilidade cognitiva (dificuldade na tomada de decisões, depressões, perturbações neurocognitivas), inaptidão física (diminuição das atividades instrumentais e básicas da vida diária) e mudanças afetivas, sociais e económicas (ex.: viuvez, avançar da idade,

solidão, dificuldades nas relações familiares e de apoio social).

A atividade física e o treino cognitivo são muito importantes para as capacidades cognitivas. Quando o cérebro é estimulado tem tendência a não sofrer de declínio ou atrasá-lo, tendo como objetivo principal melhorar a qualidade de vida do doente e dos familiares/ cuidadores.

A estimulação cognitiva quando atempada e adequada evita uma institucionalização precoce, complementa a medicação, reduz o stress e diminui as alterações psicológicas e comportamentais, evita a desconexão com o meio envolvente, aumenta a autonomia nas atividades da vida diária, preserva e melhora o desempenho cognitivo.



Espaço Saber

Pobre e Esquecida *Por Anabela Brito*

A Teixeira, no seu quase século e meio de vida administrativa, como freguesia, tem a história pequenina, que vive na sua fé, é honrada nos seus costumes, resignada no abandono a que estava votada, viu esse ritmo quebrado pela atual lei administrativa que a esqueceu na sua posição de autarquia, tão antiga, como são todas as freguesias que apareceram em 1830. Era então o Governo que escolhia o presidente, o qual também exercia as funções de regedor. Estas juntas eram verdadeiros Municípios a que podemos chamar de quarta classe. Deve ter visto aumentadas as suas prerrogativas, com o Dec. De 19 de Fevereiro de 1831. Porém estas juntas foram suprimidas pelo artigo 29º do Dec. de 16 de Maio e até 1835 não mais nelas se falou.

Foi a lei de 25 de Abril deste ano que deu as bases para a reforma administrativa e foi então que apareceram as primeiras juntas de paróquia, onde não deve ter faltado a da Teixeira. A reforma de 1840 dá-nos as freguesias com o seu presidente nato, que era o Pároco, com um vogal e um Comissário, que era regedor, disposições estas que o Código de 1842 consagrou.

Seguiu-se a lei de 26 de Julho de 1868. Em Maio de 1870 apareceu novo Código Administrativo, que foi revogado pela lei de 27 de Dezembro deste mesmo ano, porém, quanto a Juntas de Freguesia, tudo passou para o Código, de 6 de Maio de 1878

e prevaleceu nos anos de 1886, 91 e 96, este último vigorou até à proclamação da República a qual passou a adoptar o Código de 1878.

Até à proclamação do actual regime vigorou também a Lei 88 de 1913 e a Lei 621, de 1916. Foi só em 1936 que apareceu o Novo Código Administrativo, publicado com a sua redacção definitiva, em 1940, alterado pelos decretos-lei números 35.108 e 2.051.

Soube a Teixeira ser confiante, esperar e a falta reparou-se, porque o Governo lhe restituiu a autonomia, graças aos homens que não cessaram de requerer a libertação, e à Imprensa que se fez eco dessa luta que marcou a posição do alegre povoado, em desarmonia com a Justiça, da que vivendo bela, na sua paisagem, havia sido olvidada nos seus direitos centenários.

Povoação alta da Serra, prestes a ser colocada na via do progresso, breve se transformará o seu poder, à sombra do seu modesto campanário, que no alto da povoação, como ave de asas brancas adeja entre as casas de xisto escuro. Este facto da sua monografia há-de valer-lhe um melhor conhecimento das suas necessidades.

Foi assim que a encontrámos, naquele florir da Primavera do ano de 1929. No dia 7 de Março, uma nova comissão Administrativa da Câmara Municipal de Seia tomava posse e na sua primeira sessão propunha a destituição do Guarda-rios, a cujo cântão pertencia aquela fregue-

sia, porque se mostrou prepotente, mesquinho, desconhecedor dos direitos dos proprietários de campos marginais das suas ribeiras.

A Vide, no mesmo sentido representou à Câmara, por duas vezes, factos que foram discutidos nas sessões de 14 de Março e de 25 de Abril. A Hidráulica Agrícola tinha este mau servidor, que desconhecia as suas obrigações de defesa das linhas de água, sem prejuízo dos direitos da comunidade.

As trovoadas daquele ano causaram gravíssimos estragos na região de Seia, sobretudo nas freguesias do alto concelho. E se é facto que a actuação do Município foi rápida, a dos poderes públicos mereceu os mais rasgados elogios, porque acudiram



Uma casa da Teixeira

às necessidades das povoações com prontidão.

O Exm^o Presidente do Conselho visitou, sem se fazer anunciar, Valesim, a terra mártir, sendo apenas de lamentar a informação inconsiderada que aí lhe foi dada, de que, além daquela freguesia, os prejuízos haviam sido insignificantes e em Loriga e Vide eram quase tantos como os desta antiga vila, graves em Alvôco da Serra e, da mesma maneira, na Teixeira.

Por virtude daquela informação, ainda os socorros tardaram algum tempo, até que pudemos fazer conhecida a tragédia desses povos. E só depois pode vir uma boa dotação com a qual se restituiu a vida àquelas terras que ficaram quase desertas de cultura e arrasados os caminhos.

No dia 19 de Junho de 1930 esta mesma Comissão tomou por unanimidade a seguinte deliberação: “Mandar proceder, por intermédio das vias competentes, ao estudo e orçamento para a instalação telefónica, na Teixeira”. Era este o seu grande sonho, porque o mesmo fazia para Tourais.

Não fora ainda o testamento da

Câmara, como se disse mais tarde, a qual havia de sair, para dar lugar a outra formada “Pela Elite intelectual do Concelho”, porque em 17 de Julho de 1930 ainda pôde conceder um regular subsídio, para aquisição de oitocentos metros de tubo para canalização de águas para a fonte da Teixeira e para concerto do cemitério e pôde também interessar-se pela construção de uma escola, visto o edifício em que funciona a actual ser impróprio para as necessidades da sua população escolar.

Mas esta Câmara cansara-se na defesa das regalias do Município e por isso teve a sua última sessão em 14 de Agosto de 1930 e em 29 de Setembro, o Presidente cessante conferia posse à nova Comissão Administrativa da Presidência do Exm^o Senhor Doutor Alfredo Frias de Eça Ribeiro, que não pôde levar a efeito o deliberado pela Comissão anterior, quanto à instalação de estações telefónicas em povoações onde houvesse chegado a estrada. Primeiramente havia pedido uma para Sazes da Beira e depois para o resto das freguesias do Concelho, devendo a Estação de Paranhos ser transformada em telegráfica para a elas serem

ligadas todas as do baixo concelho, e as do alto concelho, através de várias intermédias, já instaladas, à de Loriga. E assim esta comissão administrativa, que outro serviço não houvesse prestado, bastava-lhe o de ter feito instalar as estações telefónicas postais de S. Romão, Valesim, Loriga, Alvôco da Serra, Torroselo, Sandomil, Cabeça e Vide e telegráfica de Paranhos, que foi suprimida, ficando apenas telefónica.

O centro de todas estas estações seria Seia e tudo isto se conseguiu, por tão pouco dinheiro, que pareceu milagre.

E porque assim se procedia, era para que o concelho pudesse marchar em linha, na consecução de melhoramentos, a par dos mais progressivos. Em regime de participações, estas terras pobres não poderão acompanhar as ricas, razão pelo que este sistema tem de ser revisto, atendendo-se às terras paupérrimas, para que não origine desigualdades de as ricas continuarem a ser mais ricas e as pobres, mais pobres. Postas todas em linha, por subsídios sem obrigação de participação, só depois se usaria de tão salutar prática.

Recordando Por Carlos Marques

Nota Prévia: este artigo resultou de um trabalho da Joana Gonçalves no âmbito do curso EFA (Educação e Formação de Adultos), a quem devem ser assacados os méritos, sendo que a colaboração de Carlos Marques se cinge a pequenas atualizações.

O associativismo é uma forma de organização da sociedade civil, no qual os cidadãos agrupam-se em torno de interesses comuns com os objectivos de ultrapassar dificuldade e cooperar como um todo. Por norma sem fins lucrativos, esta união de esforços conjuntos procura garantir um desenvolvimento sustentado e sustentável.

É um direito consignado na Constituição da República Portuguesa,

para o qual os cidadãos não precisam de qualquer autorização; no entanto não pode promover a violência nem ir contra os preceitos do direito penal. Assim ninguém pode ser coagido a aderir a uma associação, qualquer que ela seja.

Mais que tudo, o associativismo é um exercício pleno de Cidadania, alicerçado numa imensa teia de relações e factos sociais, baseados no direito igualitário, ou seja, os seus associados partilham por igual direitos e responsabilidades.

Assim, o dever é e será sempre participar, apoiar, colaborar, criticar construtivamente. O lema, estilo D’Artagnan, é “um por todos e todos por um”.

1 • Para se aperceber o papel da AAT na sociedade e na aldeia con-

vém um recuo temporal à sua génese:

- Tempos difíceis, aqueles em que o Estado Novo fez uma perseguição feroz à freguesia, durante 10 anos, em especial aos membros da Junta que lideravam a contestação generalizada dos Teixeiraenses à apropriação ilegítima, pelo Estado, dos terrenos comunitários (que nunca foram baldios, mas que o Povo, por vezes, indevidamente assim os apelidava), a fim de os submeter ao “regime florestal obrigatório”. Por isto, começou a germinar ideia de dividir os terrenos pelas duas povoações, a Teixeira e a Teixeira de Baixo, em regime de propriedade plena, para que o Estado dificilmente levasse a bom termo os seus injustos propósitos.

- Aprovada esta solução, pelo

povo das aldeias e pela Junta de Freguesia, sem qualquer contestação, aprovou-se, para cada uma das aldeias, uma “comissão”, uma “União” para gerir os respectivos terrenos.

- Finalmente, na sentença do julgamento efectuado no Tribunal Judicial de Seia, datada de julho de 1966, reconhecia-se que os supostos “Baldios” da Teixeira eram, de facto, propriedade privada. Da sentença, de que não houve recurso, os terrenos foram desanexados do Regime Florestal por Decreto publicado no Diário do Governo nº 253, II Série, de 28/10/1969.

- Conhecida a sentença do Tribunal, num Domingo de 1967 realizou-se em Lisboa um almoço-convívio com mais de 180 pessoas, várias das quais se deslocaram expressamente da Teixeira em camionetas alugadas, com o objetivo de, através do diálogo, tomar decisões e consolidar a passagem da posse dos terrenos, agora legalmente comunitários, para uma dita “Comissão”, ou “Comissão de Amigos”. Isto é: uma associação sem fins lucrativos, a forma legal encontrada, que melhor defenderia os interesses do Povo.

- Claro que a ideia de confraternização esteve sempre presente....

- Assim, a ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA, aprovou seus primei-

ros Estatutos em 22/11/1970 e é oficialmente reconhecida por Alvará do Governo Civil da Guarda em 22/05/1971, data esta que passa a ser reconhecida como data da sua constituição e em que recebe, em propriedade plena, os até então denominados terrenos comunitários, com o apoio generalizado da população.

- De 1971 e até 1986 a acção da AAT limita-se à posse efetiva e gestão dos terrenos, tendo como únicos rendimentos a venda anual da resina, cujo valor foi diminuindo e a actividade desaparecendo (hoje, ideia para o futuro?...). Até 1980, instalou-se o marasmo, com pouco mais a referir, até que um grupo de teixeirenses na altura residente na Grande Lisboa resolve dar um outro impulso e decidem construir na aldeia uma sede, “um centro social e cívico” que pudesse prestar serviços sociais, de lazer, convívio, cultura e bem-estar à população, sem esquecer a sua missão de contribuir para a melhoria das condições de vida da população.

- Assim se fez, praticamente sem ajudas estatais, apenas com o esforço e a contribuição de todos teixeirenses e famílias, tendo o edifício sido inaugurado em 1997. Antes, em 1990, a AAT constituiu-se como IPSS,

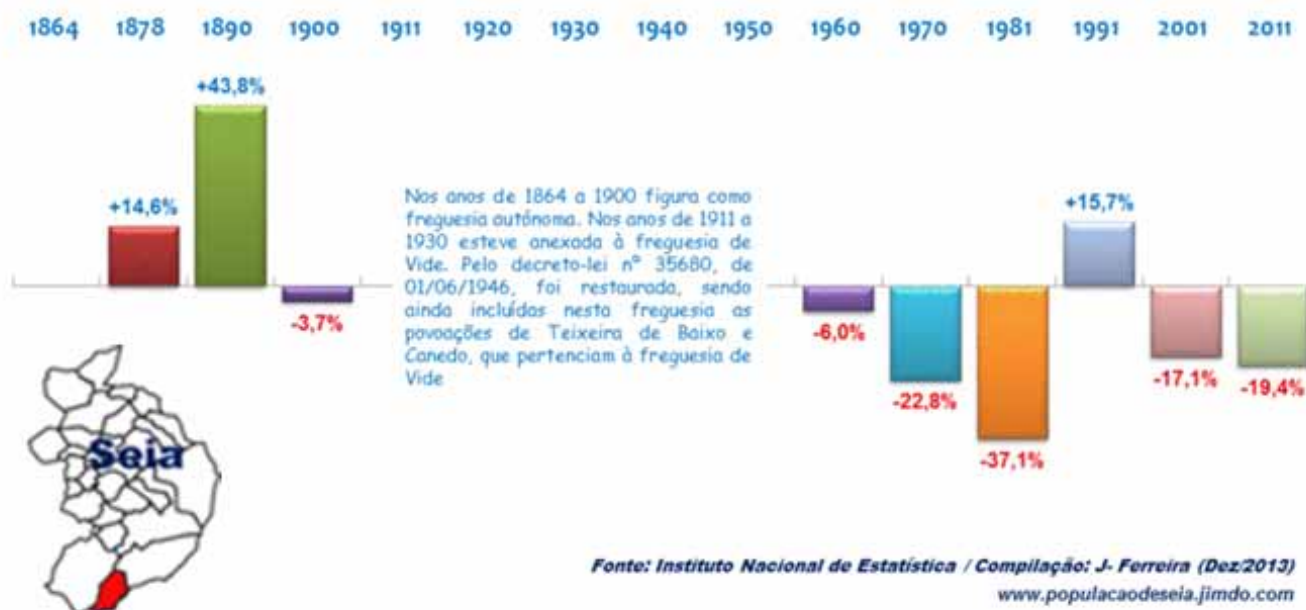
ainda no sentido de melhor apoiar a população.

- Hoje, este edifício da associação e as valências que nele funcionam congregam um conjunto de apoios fundamentais para os habitantes permanentes e temporários da aldeia.

2 • Quem vive ou conhece a realidade do interior sente imediatamente a problemática que afeta uma associação deste tipo: uma população muito envelhecida e acomodada, com baixos níveis de escolaridade, o abandono sistemático dos mais jovens e capazes, a quase ausência de empregos e perspectivas, o esquecimento das autoridades e políticas (demasiado centralizadoras), os meios de transporte e de comunicações fracos ou incapazes – a TDT não funciona na Teixeira -, os arraigados hábitos de extrema poupança dos poucos residentes permanentes, as exigências dos mais novos, familiares visitantes desenquadrados com a aldeia, a pouca divulgação da belíssima paisagem da aldeia, as tradições que se vão perdendo, os valores que vão sendo esquecidos. Pior, os saudosos hábitos de participação e de união, bem como o civismo da dada em favor do colectivo, também estes vão-se transformando num si-

TEIXEIRA

Variação percentual do nº de habitantes



lêncio e ausência por vezes atrozes.

Assim, o edifício da associação e as valências que oferecem apenas funcionam com o tremendo esforço de alguns e com dinheiros referentes ao aluguer de terrenos para a instalação de parques eólicos. É, igualmente, difícil encontrar gente disposta a trabalhar na AAT e técnicos para as diferentes reparações e manutenções.

Por outro lado, a acumulação de gentes em determinadas alturas, Natal e Agosto, onde o número de frequentadores facilmente se multiplica cinco, seis, sete vezes, a maioria com hábitos bem diferentes, torna a gestão muito complicada da associação e constantemente alvo de críticas desmoralizadoras.

A verdade é que o edifício construído revelou-se, com o andar dos tempos, um projecto megalómano, extremamente caro, difícil de manter face à realidade actual: como diria um sócio, “Há dez anos faziam-se quatro mesas de sueca e as mulheres não entravam”; hoje, em muitas tardes é difícil haver uma mesa de sueca, mesmo com a participação do belo sexo.

3 • Pois, reverter a situação não passa somente pelo esforço dos poucos que ainda vão acreditando, porque sem uma verdadeira política nacional de redistribuição da população e de valorização de espaços únicos, existe o risco sério desta AAT desaparecer porque, entretanto, desaparecem os habitantes permanentes da própria aldeia. Entretanto:

- Funciona na AAT um gabinete médico duas vezes por semana, as receitas clínicas são entregues aos seus balcões no dia a seguir e posteriormente distribuídas pelos utentes. Para tal, cada consulta tem um valor de 10€, 5 dos quais suportados pela associação, que também cede gratuitamente instalações, equipamentos, mão-de-obra (entre outros, funciona uma plataforma elevatória

apropriada para pessoas com mobilidade reduzida).

- Duas vezes por semana, a técnicas da empresa AGILMENTE orientam sessões de terapia ocupacional para um contínuo bem-estar e envelhecimento saudável a população, sem custos para quem quer participar – tem tido enorme aceitação dos residentes permanentes e temporários.

- A AAT paga reformas, água, luz, telefones aos sócios, a custo zero, poupando-lhes deslocações morosas e caras.

- Funciona ainda um pequeno serviço de correios, disponibilizando-se envelopes e selos.

- Os equipamentos informáticos estão ao serviço de todos os que precisarem bastando para tal haver alguém responsável na associação – diariamente das 08h00 às 23h00 ou às 02h00, dependendo das épocas.

- Há serviços regulares de cabeleireiro e esteticista, com preços controlados e ainda mais favoráveis aos sócios.

- Há um serviço diário de bar e restaurante, ambos não impondo consumo mínimo e com preços muito acessíveis.

- Existe aquecimento em todo o edifício e ar condicionado nas áreas mais sensíveis (posto médico, bar do piso térreo).

- Existe uma biblioteca.

- Organizam-se periodicamente exposições, conferências, palestras, passeios e visitas.

- Publica-se um jornal, já com algum impacto na região.

- Divulga-se a aldeia e a AAT através dos mais diversos meios, incluindo as redes sociais.

- Fornece-se um serviço de AL (Alojamento Local) em 2 apartamentos e 4 quartos muito confortáveis, com serviço de TV satélite.

- Explora-se, a preços simbólicos, uma piscina com as dimensões 20x10.

- Acima de tudo, a AAT é sempre

um ponto de encontro entre gerações que sabem valorizar a solidariedade e a amizade. Não é apenas um lugar, mas sim uma página de sentimentos que se transmite amor a todos. Ao fim e ao cabo, uma aldeia e uma associação que são exemplos para o País.

Pena que poucos a conheçam!

Resumo: Costuma-se dizer “O futuro a Deus pertence”; sem dúvida, no entanto podemos colaborar para a AAT ter um amanhã risonho, como todos desejam: criticando construtivamente, expondo ideias e trabalhos, falar sempre e só em locais próprios. Ou seja, a conversa à porta só tem sentido se expressa perante a assembleia ou perante os corpos sociais, sem esquecer que, por vezes, não temos toda a visão deste ou daquele assunto.

Por último, somos todos humanos e é privilégio nosso errar; também é privilégio nosso corrigir os erros quanto a situação é devidamente ponderada...por todos; mesmo querendo fazer muito bem – e todos querem – por vezes há aspetos que ultrapassam os nossos desejos. Enfim, conversando entre todos e ajudando resolve-se e melhora-se e não como esta imagem representa:



A Associação Amigos da Teixeira é de todos, por todos e só tem sentido com todos.





Espaço da Escrita

O desafio de Chelas Por Paulo Pereira

Teixeirenses do meu coração:

É com todo o prazer que volto a escrever para vocês, correspondendo assim aos pedidos e incentivos de alguns de vós que me foram dizendo que gostavam de me ler e gostariam de o continuar a fazer. O texto desta edição é para vocês.

Há já algum tempo que “esgotei” as minhas histórias que envolviam a aldeia: já falei de mim, da minha família, das festas, dos amigos (incluindo Inoportunos e amiguinhos do meu herdeiro Mauro) e namoradas que aí levei... e agora?!

Agora... vou começar por vos falar um bocadinho de mim, do que se tem passado desde a última vez que “nos vimos” (no primeiro fim de semana de Setembro).

Mudei de emprego, por isso agora já não sou, como alguns me chamam, “o Professor”. A partir de agora volto a ser “o filho da Almeirinda” ou “o pai do Mauro” ou, se preferirem, “o Intérprete”. É um trabalho muito difícil, mas que estou a adorar. Imaginem que vão de férias para a América (como o Mauro, que aproveito para contar que foi para Los Angeles por três meses... o SACANA!), não sabem uma palavra de Inglês e de repente sentem-se mal e têm de ir para o Hospital. Quando lá chegam e os médicos se apercebem de que são Portugueses e não falam Inglês, telefonam “para mim” (para a empresa para a qual trabalho) e quando lhe perguntarem “Whatbroughtyouhere?” vão ouvir a minha voz a vir duma máquina em cima da mesa a perguntar “O que o

traz cá?”. E quando responder, será a minha voz a dizer ao médico em Inglês o que se passa consigo.

Lá está: é difícil. Muito. Às vezes temos de interpretar situações de emergência, de vida ou morte, tipo receber chamadas do 911 (o equivalente ao nosso 112) e a qualidade do nosso trabalho pode salvar vidas. Mas quando se está confiante no que se faz isso não é obstáculo. E eu, claramente, estou confiante.

Voltarei para matar saudades já para o Almoço dos Antónios e em agosto também. Não sei se consigo ir à festa ou não (lá está, trabalho novo...) mas no mínimo terei direito a um fim-de-semana prolongado aí no abençoado mês do calor.

Pela minha parte é tudo. E para não continuar a escrever só por escrever, quero concluir deixando um desafio a todos aqueles que gostam de me ler. E aos outros que não gostam, mas estão a ler também; queria mesmo lançar este desafio a vocês **TODOS!**

O meu desafio é simples: **ESCREVAM** também! Contem-me coisas... a mim e uns aos outros. Todos têm histórias, todos têm memórias: porque é que não perdem uns minutos a escrever alguma (pode ser em papel que o que importa não é a forma mas o conteúdo) e pedir para as publicar? Claro que não vos estou a sugerir que contem segredos de família ou histórias que possam levar a divórcios ou outras chatices parecidas, nem sequer que puxem pelas memórias mais tristes, mas... todos temos histórias engraçadas/interessantes/especiais na “nossa” aldeia. Pela parte que me toca, vou deixar

algumas ideias sobre textos que gostaria – muito! – de ler; se alguém quiser ou conseguir escrevê-los, cá estarei para (v)os ler!

- Como foi vivido o 25 de Abril em Teixeira? E o PREC?

- Como nasceu o “Broas Bar”?

- Quais eram os sítios mais populares para se “namorar” às escondidas na aldeia?

- Quem era o Zé Conde – o primeiro, o original?

- Quando, como e por quem é que Teixeira foi “inventada”?

- Porque é que mais de 90% dos Teixeiraenses que vivem na Grande Lisboa vivem no Cacém?

- Quem daqueles que estão a ler isto agora andaram com tios meus a mandar calhaus ao pessoal de Teixeira de Baixo?

E para acabar a lista, agora que já perceberam que para escrever basta querer, um último exemplo, mais pessoal:

- Quem andou comigo ao colo no dia do meu baptizado? Gostava de vos rever a todas!

Posto isto, fico à espera dos vossos escritos. Ah, a esse respeito uma última nota: sei que alguns de vocês não escrevem por ter medo de dar erros e pontapés na gramática à Jorge Jesus. Não escrevem porque “não têm estudos”. Não é preciso. Escrevam como souberem e conseguirem; se for preciso dá-se uns “retoques” e a coisa faz-se sem problema nenhum.

Entendeste a (in) directa... TIA?!

Toca a escrever, minha boa gente! Se for preciso falamos melhor sobre isto n’osAntónios”.

Valores perdidos

Por Carlos Lima

Temos o privilégio de poder visitar a “nossa” aldeia sempre que quisermos. Seremos sempre bem-vindos. Aliás a própria AAT tem no seu conceito de formação “os amigos” e não “os habitantes” ou “os nascidos”.

A intenção é abrangente de modo a considerar que quem vem por bem será sempre bem recebido e acolhido. Sempre senti isso, de todos os que conheci, mesmo os que partiram, os quais lembro com saudade como se desde sempre os tivesse conhecido. Quem é desta terra, não entende a importância deste carinho e as marcas que ficam nos outros que não são. Agem de forma natural.

Sempre escrevi para o futuro, dando ideias ou opiniões pessoais sobre o que se poderia fazer. Sempre ouvi o queixume de que se estava a proteger os mais velhos, sendo estes cada vez menos. Concorde, mas só em parte. Há 500 anos que há Teixeira e nem sempre houve estradas, escola, assistência médica, carros, telefone, medicamentos, igreja, entre muitas outras coisas. Sempre houve paz, a espaços fome. Dificuldades mais que muitas, mas sempre houve a gente, o povo, a alma da terra.

Este povo que, para receber o Senhor, ia à Vide todos os domingos, de verão ou de inverno. Carregava os seus defuntos às costas até lá do

mesmo modo que ia receber os sacramentos. Devoto como nenhum outro, até conseguir fazer-se ouvir e criar a sua paróquia.

É nesta base de valores morais e religiosos que está a essência deste cantinho serrano. O isolamento levou à solidariedade e entreatajuda sincera entre as pessoas.

Hoje, os descendentes desses teixeirenses de há mais de 300 anos, continuam a pensar da mesma forma, mas com as opiniões influenciadas pelo meio urbano em que vivem. Se cada um fechar os olhos por uns segundos, verá que a sua forma de pensar é de alguém da cidade, não do campo. Amamos o que vem de lá. Adoramos estar e respeitamos o passado, mas sorrimos ao pensar que poderia alguma vez ter sido tão duro.

Como filhos da cidade, usufruímos do que ainda resta. Porque esses “velhos” são já muito poucos e porque ninguém aprecia a solidão de um casario e o uivar do vento nas longas noites de inverno em vez do conforto urbano. O que foi feito em prol do progresso deveria ser visto como uma tentativa de aumentar a nossa vontade de ir mais vezes, sem beliscar as tradições nem o património. Essa vontade é inata. Se a todos perguntarem, todos dirão que iriam muitas vezes. A verdade é que excetuando os dois meses de verão, temos para ver alguns resistentes e

paisagem. Bom para descansar, dirão uns, para passear, dirão outros. Sim, e presença também é importante, mas acho que poderíamos criar condições para algo mais. Nós, os urbanos, para todos os “amigos” da povoação.

Se nesse tempo “dois metros quadrados de leira” poderiam significar a diferença entre passar fome ou não, é difícil para nós, hoje, entender porque ainda existe tanta “luta” pelos mesmos dois metros quadrados que estão abandonados ao mato há anos!

Pelos cruzamentos naturais, via matrimónio, entre quase todas as famílias da aldeia ao longo dos séculos, hoje “lutamos” por dois centímetros quadrados, como se estivéssemos em 1650. Sem precisarmos (felizmente), mas somente porque sim.

Pois, mas este é o pensamento do filho da cidade, que vê numa fila de autocarro uma competição. Não conhece os vizinhos e entende o seu bem-estar material como o cume do seu sucesso. Nem sempre foi assim. Tempos houve que se partilhava sopa com alguém que não tinha, roupa com quem tinha frio e tecto se preciso fosse. Tudo também só porque sim.

Percebem a diferença de valores?

Para cada um de nós fica a pergunta: Afinal quem está certo?



Memórias

Por Teresa Marques (Minhota)

Dedico estas palavras de saudade a todas as pessoas da Teixeira, mas principalmente aqueles que comigo conviviam na infância.

Todos nós sabemos que a Teixeira de hoje, moderna cosmopolita e cheia de recursos, nada tem a ver com a de ontem, pobre e esquecida, perdida na solidão dos montes, abraçada pela névoa e bastando-se a si própria para sobreviver com a

coragem e sacrifícios dos seus naturais que a souberam construir com as suas próprias mãos e o suor do seu rosto, arroteando as terras com a força dos seus braços, utilizando pás e enxadas e picaretas. Quando surgia uma rocha mais dura deitava água a ferver numa fenda que ela tivesse fazendo-a dilatar, partindo-a depois com a picareta.

Segundo a minha saudosa mãe foi assim, que o meu avô arroteou as Chambas.

Se, como diz o provérbio “a sabedoria é uma árvore da vida para aqueles que a possuem”, então os nossos antigos “pais” deviam ser donos duma grande sabedoria, pois sem saberem ler nem escrever souberam transmitir-nos os valores que nos caracterizam e que são: a Solidariedade, Bondade, Humildade, Honra, Compaixão, Honestidade, Tolerância, Respeito, Simplicidade, Amizade, fazendo-nos criar verdadeiros laços de fraternidade de amor



A minha saudosa Tia Amélia, irmã da minha avó, junto ao poiso que existia na ladeira onde se descansava dos carregos que traziam à cabeça ou às costas, da Câbeda e Abelheira.

Tia Amélia

ao próximo.

Este povo simples, especial e que teve que abandonar a sua aldeia em criança em busca de uma vida “melhor” nunca a esqueceu no seu coração. Em vez disso uniu-se, preparou-a para o futuro.

Hoje temos a nossa aldeia linda e maravilhosa nas bocas do mundo, visitada por forasteiros que vêm de todo o País, para percorrer a rota das missas, outrora caminho da Teixeira de Baixo e da Câbeda.

Numa linda manhã de Primavera, lançando os olhos ao horizonte avistei um grupo de caminhantes que ia no Carvalhal do Muro, que veio do Entroncamento, para percorrer a rota das missas.

Olhei a ponte com uma profunda saudade e visualizei todo o caminho que tantas vezes percorri em crian-

ça para ir para a Câbeda, pensei em quanto custava subir a ladeira, íngreme, cheia de cascalho e pedras soltas com carregos à cabeça ou às costas, pois era assim que transportávamos os produtos das terras para casa. Tanto eram os nossos alimentos, como a cama para os nossos animais, mato para o porco, folhada para as galinhas e ainda a lenha para nos aquecermos e cozinhar os alimentos.

No Verão, à torreira do sol, e no Inverno, com chuva e neve, chegávamos a casa enregelados de frio, púnhamos as mãos ao lume para aquecer e ficávamos cheios de dores - pareciam agulhas quentes a espetarem-se na pele.

Depois em Março e Abril começavam os trabalhos de preparação das terras para as sementeiras do milho

das batatas, etc.

A aldeia enchia-se de alegria por todo lado, ouviam-se risos, vozes, cantigas e o barulho das enxadas, que ao entrar na terra ecoava pelos montes, juntando-se ao tilintar dos chocalhos das cabras e aos assobios e chamamento dos donos: “Caiada, amarela, fidalga, vira!”

A vida era dura mas vivia-se com alegria. Foi por isso, pessoal da minha infância anos 50 e 60 e tal, que decidi escrever sobre ela, porque penso que é nela que ainda reside uma centelha da verdadeira alma lusitana.

“Se a saudade é dor
Não será dor de doer
Mas vontade de lembrar
Com vontade de esquecer”

Espaço | Lazer

Receitas típicas da Teixeira:

Pão leve

Ingredientes:

- 1kg de farinha
- 1,5kg de açúcar
- 40 ovos

Confeção:

Separar as claras das gemas. Bater as claras em castelo. Juntar as gemas ao açúcar e à farinha, amassar muito bem. Levar ao forno de lenha.



Chouriça do Buxo

Ingredientes:

- Carne da banda
- Carne da cabeça
- “Calubro” (carne do pescoço)
- Alho
- Cominhos
- Pimenta
- Colorau
- Piripiri
- Cravinho
- Sal (q.b.)

Confeção:

Marinar durante 1 dia. Molhar a carne no sangue. Colocar o recheio nas tripas. Cozer as chouriças (cozer um lume brando e apenas retirar quando as picadas já não verterem sangue).

Colocar a defumá-las

Receita de Brolhões

Ingredientes:

- Estômago das cabras (Lavar bem)
- Tripas (lavar bem, corta-se aos bocadinhos)
- Salsa
- Presunto
- Cebola
- Arroz
- Tomate (cortado aos pedacinhos)
- Colorau
- Piripiri

Confeção:

Mistura-se tudo. Coloca-se no estômago das cabras. Deixar a cozer numa panela com água e sal (aproximadamente 1h).

Charadas

Há duas casas em chamas, uma cara e outra barata. Em qual delas a polícia apaga o fogo primeiro?

Solução: Nenhuma. Quem apaga os fogos são os bombeiros.

Alguém entrou num quarto escuro, tocou em algo e alguém morreu?

Solução: A pessoa derrubou o aquário e o peixe morreu.

Quando depois de amanhã se transformar em ontem, hoje estará tão longe de domingo, como o dia de hoje de anteontem era amanhã. Em que dia estamos?

Solução: Domingo



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

SEDE

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

DELEGAÇÃO DA GRANDE LISBOA

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

coordenadas GPS da Teixeira
40°15'11"N 7°44'29"W

Visite-nos em
www.amigosdateixeira.pt

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