

# TEIXEIRA

MARÇO 2017

BOLETIM INFORMATIVO Nº107 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

**ASSEMBLEIA GERAL**  
**AGENDADA PARA 12 DE MARÇO**

#### PROPRIEDADE E EDIÇÃO

Associação Amigos da Teixeira

Telf: 238 661 058 | Telem: 964 184 739

Email: associacao.amigos.teixeira@gmail.com

Site: www.amigosdateixeira.pt

#### DIREÇÃO

João de Brito

#### COLABORADORES

(DESTA EDIÇÃO)

Alexandra Brito

Anabela Brito

Carlos Lima

Fernando Figueiredo

Inês Brito Figueiredo

João Álvaro

Maria Júlia Reis Figueiredo

Lucilia Pereira dos Santos

#### 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

*“Os empreendedores reais têm o que eu chamo de três P’s (e, acreditem-me, nenhum deles significa ‘permissão’). Os empreendedores reais têm uma ‘paixão’ por aquilo que estão a fazer, um ‘problema’ que precisa de ser resolvido, e um ‘propósito’ que os impulsiona para a frente.”*

Michael Dell

Caros Associados,

Dada a impossibilidade do nosso Presidente, que todos nós lamentamos profundamente, coube-me a mim o privilégio e a responsabilidade de abrir a primeira edição de 2017 da nossa revista.

Quero, desde já desejar a todos os associados e Teixeiraenses em geral, um excelente 2017 recheado de muitos sucessos pessoais e profissionais, saúde e paz.

Mas recuemos agora um pouco, em Novembro passado, foi apresentado em Assembleia Geral o Plano de Atividades da AAT para 2017.

Dando continuidade ao projeto assumido pela atual Direção que tem por base uma gestão responsável, competente e eficaz, rumo a um crescimento equilibrado e sustentado, o Plano de Atividades assenta em três pilares fundamentais:

- Área de Infraestruturas e Equipamentos;
  - Área de Relações e projetos Institucionais;
  - Área de projetos Sociais e Culturais;
- É naturalmente um plano ambicio-

so, temos a consciência disso, mas também temos a convicção de que com a colaboração e cooperação dos nossos parceiros, das instituições do poder local, e naturalmente do apoio incondicional de todos os associados e amigos, levaremos certamente este projeto a bom porto.

E as novidades já começaram a surgir; está disponível um terminal de pagamento automático (via multibanco), que permite o pagamento dos mais variados tipos de serviços e também impostos, facilitando assim aos Teixeiraenses o pagamento das suas contas e atraindo até a nossa Associação população das aldeias e vilas vizinhas.

Foi também renegociado com a MEO a nossa estrutura de TV/NET/Comunicações. Esta negociação contemplou numa primeira fase a substituição do equipamento existente, e melhoria dos níveis de qualidade de rede. Até final de março será negociada a segunda fase deste projeto que tem como objetivo a ampliação da rede por todo o edifício, piscina e jardim.

Dando ainda continuidade à modernização e manutenção das nossas instalações, esperamos em breve pu-

der anunciar o nosso parceiro para a climatização dos nossos apartamentos de forma a torná-los mais confortáveis e acolhedores. Queremos que a tendência de crescimento verificada no último ano relativamente á ocupação cresça significativamente.

Não quero terminar, sem deixar de referir, dois temas igualmente importantes para todos nós:

Continuaremos a nossa ação e diversificação na área da saúde, com eventos de divulgação e prevenção, como o que aconteceu em fevereiro passado;

Vamos proceder á reestruturação das candidaturas ao PRODER/2020, com o apoio da Caule, para preservação e manutenção da nossa floresta, afinal uma das nossas maiores rique-

zas naturais.

Encontramo-nos na próxima assembleia geral de 12 de Março, até lá, um forte abraço a todos os Teixei-  
renses e amigos.

*Carlos Figueiredo*  
*Vice-Presidente da Associação dos*  
*Amigos da Teixeira*





notícias

# da Teixeira e da AAT

## *Pagamentos e Donativos*

**O**s 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 eu-

ros) 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

Recentemente, recebemos os seguintes donativos para a revista dos nossos associados e amigos:

Cacilda Santos Reis - 20,00€

José Marques Gonçalves - 8,00€

Ilda Santos Pereira - 6,00€

## *Falecimentos*

Faleceu em Dezembro do ano passado, aos 89 anos, João Domingos Rosa, o sócio número dois da Associação Amigos da Teixeira. Em Janeiro de 2017, perdemos mais um notável da aldeia: José Reis Figueiredo, com 81 anos sócio número 109. Constituem duas perdas enormes para a aldeia, pelas pessoas que eram, pelo que fizeram pela aldeia e pela associação e pela sua bondade e boa dis-

posição. A todos os familiares e amigos deixamos as profundas condolências. Ainda a destacar o falecimento de Pedro Marques, irmão da também já falecida Ermelinda Marques, e Justa da Conceição Pedro com 82 anos, esposa de Carlos Pereira Reis. Às famílias prestamos também os nossos sentimentos.

## Próxima AG

**P**róxima assembleia geral agendada para 12 de Março de 2017

No próximo dia 12 de Março vai decorrer na associação,

uma assembleia geral ordinária que terá como principal objetivo apresentar as contas relativas ao exercício de 2016. Aqui fica a convocatória para todos aqueles que queiram e possam estar presentes.



Rua Nossa Senhora da Conceição, 5, 6285-051 TEIXEIRA-SEI - PORTUGAL | Telef.: 238 681 058 | NIF: 502 499 427 E-mail: [associacao.amigos.teixeira@gmail.com](mailto:associacao.amigos.teixeira@gmail.com)  
<http://www.amigosdateixeira.pt/>

### ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA UM DOIS MIL E DEZASSETE

De acordo com o estabelecido nas alíneas c) e d) do Artigo 23º, bem como no Artigo 24º e no § 1º do Artigo 25º dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às dez horas e trinta minutos do dia doze de março 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 aprovação da ata número 55.
2. Apresentação, discussão e aprovação do relatório de contas de dois mil e dezassete.
3. Projeto florestal.
4. Outros assuntos.

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

Teixeira, 23 de fevereiro de 2017

O presidente da Assembleia Geral

(Carlos Fernando Reis Marques)

**Notas:** 1. As contas e os documentos base estarão patentes para exame a partir do dia 7 de março de 2017 através da página <http://www.amigosdateixeira.pt/>.

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

## O malfadado ano de 2016

Por Fernando Figueiredo

O ano de 2016 foi particularmente aziago no que respeita aos vários falecimentos de Teixeiraenses e seus familiares, associados e não associados da nossa querida AAT, que com muito pesar, saudade e um enorme sentimento de perda, o nosso Jornal foi noticiando. Acompanhamos na sua profunda dor as famílias enlutadas, a quem apresentamos as mais sentidas condolências. Bem sabemos que a idade média, particularmente dos residentes na Teixeira ou lá têm casa e ali se deslocam com frequência é bastante avançada. Diz quem sabe que a idade não é uma doença mas, sendo certa esta afirmação, na velhice estamos todos mais fragilizados, e uma simples gripe pode bastar para apagar mais uma vida. E para a nossa pequena Aldeia cada falecimento é mais uma luz que se apaga, com frequência é mais uma casa que se fecha definitivamente.

Sendo certo que todos os falecidos e suas famílias nos merecem igual pesar, respeito e consideração, pelo seu carinho e muitas vezes desinteressada ajuda que em vida deram à Associação, é justo que aqui façamos especial referência a três dos falecidos neste malfadado ano de 2016, e que muito se destacaram em prol da Teixeira e da AAT.

Assim, de forma de todo inesperada, faleceu aos 67 anos, no dia 1 de Abril, a nossa associada HENRIQUETA SANTOS MARQUES REIS, esposa do anterior presidente Joaquim de Brito Reis. Deste infausto e de todo imprevisível acontecimento já demos conta no nosso Jornal de Maio passado, no qual também, num texto belissimamente escrito, uma das suas antigas alunas, em seu nome e de todos os que durante muitos ensinou de forma inexcusável, realçava as suas muitas qualidades enquanto professora e ser humano. Porém, hoje aqui é a Associação a prestar-lhe preito de homenagem, pelo muito que por nós fez, por nós sacrificou durante muitos anos o seu direito a gozar uma vida diferente, de bem-estar e bem viver, sem criar problemas ao marido por ser quase um escravo da AAT, a que dedicava a maior parte do seu tempo. A Henriqueta não era frequenta-

dora habitual da Associação, mas era uma Senhora, com dotes de culinária e saber receber e estar muito acima da média, e sempre que foi conveniente acolhermos convidados de alto nível, aí estava ela a preparar, ao nível dos melhores Restaurantes, uma mesa que habitualmente fazia abrir os olhos de espanto aos presentes, que ficavam a perguntar-se como tal era possível numa Aldeia remota perdida na Serra. E, retirava-se com enorme modéstia, sendo certo que, por várias vezes, destes convites tão bem organizados a Associação veio a ter enormes proveitos. Muito obrigado Henriqueta, que Deus tenha a sua alma no merecido descanso. Mais recentemente, depois de uma saúde muito debilitada nos últimos anos, faleceu, aos 86 anos, em 25 de Outubro passado, outra figura de enorme destaque da Teixeira e da AAT, o nosso associado nº 23, JOSÉ ALVARO MENDES. No nosso último Jornal já sobre ele escrevemos umas breves linhas, mas não com o destaque que merece, porque então a infeliz notícia nos chegou quando o mesmo já estava praticamente fechado. Homem bom e que de todos granjeava enorme respeito, sendo que por vezes até se dizia que era bom demais, para quem com ele trabalhou de perto constatava que também sabia ter uma personalidade forte, quando os interesses da Associação o exigiam. Durante quase 30 anos pertenceu aos Órgãos Sociais, a maior parte das vezes como Tesoureiro, noutras como Vice-Presidente da Assembleia Geral, a que muitas vezes acabou por presidir, sempre disponível, sendo, na Teixeira, o braço direito do Joaquim de Brito Reis enquanto este foi presidente até ao mandato findo em 2009. Tomada que foi a decisão de se tentar construir as Instalações onde hoje estão, e adivinhando-se difícil pôr de acordo os proprietários das 15 parcelas de terrenos, mesmo antes de se definir um preço convidativo para facilitar a boa vontade das pessoas, logo ele e o seu irmão João Álvaro disponibilizaram os seus, que eram os de maior dimensão, em conjunto cerca de 350 m<sup>2</sup>, sabendo que teríamos que sacrificar o enorme e imponente

eucalipto de que eles como donos e também o povo da Teixeira muito gostavam. Num aparte, de facto o preço, para toda a gente, acabou por não ser barato, ao “preço da chuva”, como já alguém disse, porque eram terras de cascalho, como se viu durante as escavações, sem aptidão agrícola, e como nada produziam nunca foi necessário cada um dar caminho de passagem para os vizinhos. Mas com o exemplo do José Álvaro, do irmão, logo seguido de vários outros, tudo se fez, e os irmãos, e muitos outros, com uma mão cederam o terreno e com a outra contribuíram largamente com dinheiro para as subscrições e com muito trabalho. A verdade é que se os irmãos José Álvaro e João Álvaro, sem cuidarem do preço que se lhes iria ser pago, tivessem recusado ceder os seus terrenos, que se situavam no centro daquele conjunto de parcelas de pequena dimensão, a AAT não poderia ser construída ali e não seria o que é hoje.

Passado muito pouco tempo, também vítima de padecimentos e internamentos de anos, faleceu em 4 de Dezembro passado OUTRO DOS Nossos MAIORES, o associado nº 2 JOÃO DOMINGOS ROSA, com 89 anos. Este nosso distinto associado fez muito pela Associação, designadamente com a colaboração na angariação de fundos e cobrança de quotas. Mas pelas nossas instalações fez muito mais: com o pleno acordo da esposa e vencendo as reticências de uma pequena parte da família, disponibilizou-nos parte dos terrenos do quintal da sua casa. Sem esta boa vontade, a Piscina, a Casa das máquinas respetiva, e a zona de circulação em torno do retângulo de água seriam muito reduzidos, ou seja em vez de uma Piscina de 20 m teríamos uma não superior a 10 m, e com uma circulação em volta muito acanhada.

Mas o associado João Domingos Rosa fez pela Teixeira muito mais: conjuntamente com o pai do nosso atual presidente João de Brito, foi graças aos esforços, contactos e conhecimentos deles que nos anos da década de 1960 voltámos a ter a Junta de Freguesia, que esteve a um passo de voltar a ser integrada defi-

nitivamente na Vide, de onde se tornara independente em 1 de Junho de 1946. Também foram eles os dois os principais artífices para que a Teixeira fosse eletrificada, com inauguração em 1973. Ou seja, apesar de não vive-

rem habitualmente na Teixeira, João Domingos Rosa e João Pinto de Brito moveram céus e terra pelo progresso da Teixeira, muito antes de a Associação entrar na fase que hoje representa para o Povo. Às famílias e amigos

de todos os falecidos em 2016, os Órgãos Sociais, por si e certamente por todos os associados, apresentam as mais sentidas condolências, sabendo que com cada luz que se apaga a Teixeira fica mais pobre.



## *Uma homenagem Por Carlos Lima*

Depois de tantos filhos desta aldeia partirem no passado recente, decidi escrever um pequeno texto em homenagem a todos eles, refletindo um pouco na história da aldeia. Com cada um deles vai um pouco de nós, mas ficará para sempre a memória da sua partilha da vida com todos.

### **Um cantinho muito especial**

Há cinco séculos nasceu num cabeço junto ao rio muita água, muito frio neste cantinho cresceu sobreviveu.

Reis passaram, guerras passaram gente partiu, gente chegou alguém perguntou: onde estou? Tão entretidos que estavam nem deram que o tempo andou. Queria esta gente viver e um toque do criador fez de cada um lavrador com alma de tudo vencer cada metro para comer. O braço ganhou à serra o suor escorre no rosto

as leiras nascem a gosto resulta daqui a terra que fome tira e pão dá e neste cantinho se encerra a vida de quem cá está. Depois cresceu, esbracejou galgou metros monte acima o Senhor a todos anima Nossa senhora abençoou sagrado coração se tornou a voz do povo se ouviu e em fé se traduziu.

Tudo acontece em redor coisas boas e coisas más aqui, livre de satanás vivem as gentes sem dor adorando o criador gente que vive feliz num cantinho, sua raiz.

Muita gente cá vivia quase todos são seus filhos seguiram alguns outros trilhos tal aqui foi a sangria quando a voz da cidade batia era vê-los a sentir saudade...mas a partir.

Hoje são ruas despidas e belas mesmo assim suspensas num tempo sem fim histórias, lendas, tradições lágrimas e recordações memórias ainda sentidas por gerações rendidas nascidas vividas num cabeço junto ao rio muita água... muito frio!

## Nascimentos

São boas notícias que gostamos sempre de dar: No próximo verão, a piscina da Teixeira vai passar a ser frequentada por dois novos utilizadores: o Guilherme e a Sarah. O Guilherme nasceu no dia 27 de Novembro e é filho da nossa associada Rita Pinto e de Ricardo Costa. Já a Sarah, nascida

no dia 10 de Novembro é filha da Inês Brito e do Pedro Páscoa e vem ajudar o avô – João de Brito e Presidente da AAT – na sua recuperação e convalescença. Os nossos parabéns e votos das maiores felicidades para os pais e as respetivas famílias.



## Dia das Mulheres na Teixeira

O Dia Internacional da Mulher irá, uma vez mais, ser celebrado na Associação Amigos da Teixeira.

O Evento terá lugar no Sábado dia 11 de Março. Será servido um fausto jantar cujos pormenores pode

ver no cartaz que se junta.

Faça a sua inscrição e a das suas amigas, presencialmente, na Associação Amigos da Teixeira, ou através dos telefones 238 661 058 / 964 184 739.

**ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA**

### JANTAR DIA INTERNACIONAL DA MULHER

11 DE MARÇO 2017 – 20H00

**ENTRADAS**  
Manteigas  
Patés  
Queijo Fresco  
Salgadinhos

**PRATO PRINCIPAL**  
Sopa  
Arroz de Pato

**SOBREMESAS**  
Doces Variados  
Fruta

**BEBIDAS**  
Águas  
Sumos  
Vinho  
Sangria  
Café  
Digestivo

**FINAL DA NOITE**  
Oferta de Bolo e Espumante

**PREÇOS**  
Até 5 anos: Grátis  
Dos 6 aos 12 anos: 7 Euros  
Restantes: 12 Euros

**INSCRIÇÕES ATÉ DIA 8 DE MARÇO**  
através dos números  
238 661 058 / 964 184 739



# Espaço Saúde

## Hipertensão arterial, Diabetes e Estilo de vida saudável Por Inês Brito Figueiredo

**A**s **doenças cardiovasculares** estão associadas a um conjunto de fatores que se designam fatores de risco. Alguns não podem ser modificados, como a hereditariedade, o sexo e a idade. Outros, pelo contrário, podem ser modificados com medidas de **estilo de vida** saudáveis e medicação. Serão abordados neste artigo dois dos principais fatores de risco cardiovascular, sobre os quais pode agir a prevenção: a **Hipertensão Arterial** e a **Diabetes**.

A circulação do sangue, que tem por destino chegar a todos os tecidos e células do organismo, implica que haja alguma pressão sobre as paredes das artérias. Esta pressão, que é normal e até essencial para que o sangue atinja o seu destino, é a chamada **“tensão arterial”**. Existem, no entanto, uma série de fatores (de ordem genética ou ambiental) que podem fazer com que esta pressão sobre as paredes das artérias aumente em excesso. Estamos, então, perante um cenário de **hipertensão**. Em Portugal, existem cerca de dois milhões de hipertensos. Todavia, deste número, apenas 50% sabe que sofre desta patologia; 25% está medicado e apenas 11% tem a tensão efetivamente controlada. Precisamente por existir uma percentagem tão elevada de doentes cuja hipertensão não é controlada ou corrigida, é que a **Hipertensão arterial (HTA)** é um dos principais fatores de risco no aparecimento de doenças cardiovasculares. Dado que a hipertensão arte-

rial geralmente não tem sintomas, é fundamental controlar os níveis da pressão arterial com regularidade e de acordo com as indicações médicas. Desta forma, é importante referir que a pressão arterial é quantificada através de dois números: o **primeiro**



**número e mais elevado** é referente à pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias quando o coração está a bombear sangue; é a chamada pressão arterial sistólica - habitualmente chamada **“máxima”**; o **segundo número** indica-nos a pressão que o sangue exerce nas artérias, quando o coração está relaxado; é a chamada pressão arterial diastólica - habitualmente chamada **“mínima”**. A pressão arterial ideal deve ser inferior a 120/80. Acima destes valores acresce o risco de doença coronária ou acidente vascular cerebral (AVC).

### Classificação da pressão arterial:

Máxima	Mínima	
Até 120	Até 80	Normal
120-139	80-89	Pré-hipertensão
140-159	90-99	Hipertensão arterial estágio 1
>160	>100	Hipertensão arterial estágio 2

Está provado que, mudar alguns hábitos de vida (abordados mais à frente neste artigo) é muitas vezes suficiente para baixar os níveis da pressão arterial. Contudo, quando o tratamento sem fármacos não é suficiente, deve então recorrer-se aos fármacos. Estes devem ser prescritos pelo médico, segundo as características de cada paciente.

A **Diabetes** é uma doença que se caracteriza pelo **excesso de um açúcar** (a glucose) no sangue. A glucose é uma molécula que provém da transformação dos hidratos de carbono pelo nosso organismo e que é indispensável ao metabolismo das células do nosso corpo como fonte de energia. A **insulina** é uma hormona produzida pelo pâncreas, responsável por ajudar a glucose a passar do sangue para o interior das células. A diabetes ocorre quando o pâncreas não é capaz de produzir esta hormona em quantidade suficiente, e/ou quando a insulina não atua de modo eficaz. Quando a insulina não atua, o organismo entra em **hiperglicemia**, ou seja, a glucose acumula-se no sangue, deteriorando progressivamente os vasos sanguíneos. Por esta razão, as doenças cardiovasculares como a angina de peito, o enfarte agudo do miocárdio e a morte cardíaca súbita são mais frequentes em doentes diabéticos. É, por isso, essencial controlar de perto outros fatores de risco, como tabaco, hipertensão ou colesterol de forma a prevenir o “efeito

multiplicativo” dos diversos fatores de risco sobre as artérias das pessoas com diabetes. Existem dois tipos de Diabetes: a **Diabetes tipo 1** e a **Diabetes Tipo 2**. A **Diabetes Tipo 1** é a menos vulgar e surge, geralmente, na infância e na adolescência. Este tipo de diabetes implica o tratamento, durante toda a vida, com insulina, uma vez que as células do pâncreas deixam de produzir esta hormona. A **Diabetes Tipo 2** é a forma de diabetes mais comum (9 em cada 10 diabéticos têm este tipo de doença) e associa-se ao excesso de peso e obesidade. Nesta forma de diabetes, o pâncreas é capaz de produzir insulina, no entanto, hábitos alimentares e estilos de vida pouco saudáveis tornam o organismo resistente ao desempenho da insulina. Em Portugal existem cerca de 500 mil casos, estimando-se a existência de aumento anual na ordem dos 3%. É mais comum em pessoas com mais de 40 anos, mas devido à obesidade, é cada vez mais frequente entre os jovens. A maioria dos casos trata-se com uma dieta adequada, exercício físico e alguma medicação; no entanto em casos mais graves pode ser necessária a administração de insulina. O objetivo do tratamento é o controlo da glicémia (quantidade de açúcar no sangue), do colesterol e da tensão arterial. A diabetes é detetada em testes da glicémia e confirma-se quando:

Glicemia  $\geq 126$  mg/dl: em duas ou mais análises em jejum;

Glicemia  $\geq 200$  mg/dl: numa análise em qualquer momento do dia, mas acompanhada de sintomas de hiperglicemia.

Glicemia  $\geq 110$  mg/dl e  $\leq 126$  mg/dl: trata-se de uma glicémia em jejum alterada mas que ainda não se classifica de diabetes.

A adoção de um **estilo de vida saudável**, como anteriormente referido, é fundamental não só para a prevenção da hipertensão arterial e da diabetes, como para a generalidade das doenças cardíacas. A inatividade física é um dos maiores fatores de risco no desenvolvimento destas doenças, sendo que, Portugal faz parte dos países com menores índices de atividade física da Europa, tornando a população portuguesa mais exposta aos riscos das doenças cardiovasculares. **A prática de atividade física regular,**

como a natação, a marcha, a corrida ou a dança, diminui o risco cardiovascular, para além de manter a saúde e o bem-estar geral - físico e psíquico. Adicionalmente, uma **alimentação saudável** baseada em muitos vegetais e frutas, hidratos de carbono como pão de mistura, massa e arroz, laticínios magros ou meio gordos, mais peixe do que carne, muita água e pouca gordura, sal e açúcar, é igualmente fundamental para a prevenção de problemas cardíacos. O consumo de muita variedade de vegetais e fruta, ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes são essenciais à proteção da saúde, assim como a

tar gravemente o músculo do coração, aumentar a pressão sanguínea e levar ao aumento de peso. Embora o consumo baixo a moderado de álcool (no caso dos homens dois copos de 1,5dl por dia, no caso das mulheres um copo de 1,5dl por dia) possa ajudar a proteger o coração dos homens com mais de 40 anos e das mulheres que passaram pela menopausa, não devemos esquecer que pode ser benéfico, apenas em “pequenas” quantidades. Consumos superiores não são aconselhados, muito pelo contrário. De notar, ainda, que a água é a melhor bebida e a única que verdadeiramente “mata” a sede.



restrição a bebidas alcoólicas e à utilização excessiva de sal substituindo-o por condimentos alternativos, como ervas aromáticas ou sumo de limão. A ingestão de peixe gordo regularmente pode ajudar a reduzir o risco de doenças do coração e melhorar as hipóteses de sobrevivência após um ataque cardíaco. Os ácidos gordos ómega 3 que se encontram nos peixes mais gordos, como o salmão, atum, cavala e a sardinha, ajudam a regular os batimentos do coração, melhoram a resistência dos vasos sanguíneos e previnem a formação de coágulos de sangue nas artérias coronárias. O consumo elevado de álcool pode afe-

Em suma, o **rastreio** e o **diagnóstico médico** são fundamentais para avaliar o risco de vir a ter uma doença cardiovascular. Quanto mais precoce é o diagnóstico, maiores são as possibilidades de impedir o aparecimento ou o agravamento de doença cardiovascular, através da mudança do nosso estilo de vida. Uma particularidade dos fatores de risco como a hipertensão, a obesidade e a diabetes, é que, quando uma destas patologias aparece, cria condições favoráveis ao aparecimento das outras, agravando-se mutuamente.

## Plantas Mediciniais – A Alface

Por Anabela Brito

**A**lface é originária da Ásia. Por volta do ano 4500 a.C. já era conhecida no antigo Egipto. Existem referências ao seu uso na época dos antigos Persas. Na antiga Grécia a alface é mencionada por Hipócrates e Dioscórides. Na antiga Roma, por terem sido constatados seus efeitos benéficos, (inclusive contra a embriaguez) a alface era consumida como salada no final da refeição. D. Catarina, mulher de Henrique VIII, chegava a mandar buscar alface à Holanda, já que nessa época, era muito raro encontrar-se este legume em Inglaterra. Existem duas histórias em relação à deusa Vénus, que mencionam a alface: uma diz que Vénus escondeu seu filho num pé de alface; a outra diz que os romanos consagravam a alface a Vénus, e por isso, o ato de comê-la seria considerado profanação.

E quanto ao facto de chamarem “alfacinha” ao indivíduo natural de Lisboa, ainda ninguém deu uma res-

posta abalizada. Os especialistas dizem que foram os Árabes que trouxeram este legume para Portugal. Haveria muita alface nas hortas das colinas de Lisboa? Teria a alface servido de alimento principal de emergência durante algum dos cercos a que os habitantes da cidade estiveram submetidos? O certo é que foram os portugueses que a levaram para o Brasil no século XVI.

A alface é rica em vitamina A, que é um elemento importante para o bom funcionamento dos órgãos da visão, conserva a saúde da pele e das mucosas; em vitamina Niacina que evita os problemas de pele, do aparelho digestivo e do sistema nervoso; e em vitamina C que dá resistência aos vasos sanguíneos, evita a fragilidade dos ossos e má formação dos dentes, age contra infeções e ajuda a cicatrizar os ferimentos.



Contém três minerais muito importantes que são: o cálcio e o fósforo, indispensáveis para a boa formação dos ossos e dentes, ajudam na coagulação do sangue e na construção muscular; e o ferro que contribui para a formação do sangue. A alface é também considerada como um ótimo calmante e um remédio eficaz contra a insónia. Em casos de inflamação e inchaços, faz-se aplicações tópicas de cataplasmas quentes de alface.

Cem gramas de alface fornecem apenas 15 calorias, portanto, altamente recomendada para quem necessita de perder peso. Pode ser consumida em saladas, e em sopas.

## Espaço saber

### Musicalidade

Por João Álvaro

**H**oje apeteceu-me entrar num campo que eu gosto muito: MÚSICA!!

É um tema muito vasto e que levaria certamente a encher várias das nossas revistas. Vou tentar ser o mais concentrado possível para que nos possamos entender. Toda a gente sabe que a história da música se perde por muitos e muitos séculos: praticamente desde que o homem assumiu o dom da fala. Podemos começar por defini-la como “uma forma de linguagem que se utiliza da voz, instrumentos musicais e outros artifícios, para expressar algo a alguém”. É uma combinação de sons e silêncios

(sim porque o silêncio é também uma forma de comunicar) em sequências sucessivas e simultâneas que se desenvolvem ao longo do tempo. Parece complicado mas não o é. Senão vejamos: Não é através da música que mostramos os nossos sentimentos? Alegria, tristeza, dor, cansaço, amor, raiva e tantos outros que poderíamos citar?

Ao produzir ou ouvir a mesma música por diferentes etnias, sendo a mesma, parece no entanto diferente já que cada um valoriza mais um ou outro aspeto: seja a tonalidade, seja o ritmo, seja o timbre. Melodia, harmonia e ritmo são os mais apreciáveis

mas não nos podemos esquecer também da altura, timbre, intensidade e duração.

São quatro os grandes grupos de música: ERUDITA, POPULAR, FOLCLÓRICA E RELIGIOSA. Qualquer deles tem a sua importância e a sua implantação entre as pessoas e varia de acordo com a demografia e a localização, a par da evolução etária e académica.

Como toda a gente sabe eu sempre tive predileção pela música através das cordas vocais humanas que são, em minha modesta opinião, o mais perfeito instrumento musical. Integrei durante três anos o orfeão do

Seminário Maior da Guarda (aquele a que o então Bispo D. Domingos Gonçalves apelidava com graça “os meus rouxinóis”). Mais tarde e durante 32 anos integrei o Coro Laudate de S. Domingos de Benfica (em Lisboa) que era, pelos especialistas, considerado um dos melhores coros de música religiosa. A voz humana, bem trabalhada, permite executar as melhores

partituras que os grandes artistas produziram (por ex. Mozart, Bach, Schubert ou Beethoven. Não resisto aqui de lembrar uma interpretação da Ave-Maria de Schubert na voz da peruana YMA SUMAC (que tinha uma extensão de voz de 4,5 oitavas quando o normal de uma grande cantora de ópera não vai além das 2,5 a 3 oitavas). Ouvia-a num filme documen-

tário, (era eu rapazote) e nunca mais esqueci aquela sonoridade.

Mas, meus caros amigos, não pretendo mobilizar a vossa atenção e apesar do muito que sobre este tema se possa dizer, fico-me por aqui. Se eventualmente quiserem que retome o tema façam-me chegar esse desejo!

Com toda a amizade do João Álvaro

## Ortografia/5, Por Júlia R. Figueiredo



**A**pós mais uma incursão pelo texto do Acordo Ortográfico (1990), vamos hoje divulgar algumas alterações que respeitam à acentuação das palavras.

Não abordaremos as razões justificativas que levaram a manter ou a eliminar certos acentos gráficos, pois explicá-las tornaria, certamente, este texto mais longo e enfadonho. Apenas é nosso propósito enumerar as principais mudanças de uma forma breve. Todavia, importa salientar que estas mudanças estão também relacionadas com as diferenças de pronúncia que existiam - e continuam a existir - entre Portugal e o Brasil, o que na escrita se traduz, por exemplo, na possibilidade de determinadas pa-

lavras serem ou não acentuadas, como veremos adiante.

Em resumo: desaparece o acento circunflexo(^) na terceira pessoa do plural do presente (indicativo e conjuntivo) de verbos como crer, dar, ver e ler; são eliminados os acentos em palavras graves<sup>1</sup> com ditongos<sup>2</sup> tónicos “oi” (bóia, jóia...) e em “pêlo” e “pára” que, assim, não se distinguem de “para” e “pelo”; mantém-se o acento circunflexo em “pôde” (pretérito perfeito indicativo do verbo poder) para distinguir de “pode” (presente indicativo do mesmo verbo) e na forma verbal “pôr” para a distinguir da preposição “por”.

### NOVAS REGRAS

<p>1. Passam a ser escritos sem acento circunflexo(^) alguns verbos/ formas verbais com terminação “(e)em”, na terceira pessoa do plural do presente (indicativo ou conjuntivo):</p>	<p>MAS...</p>
<p>eles crêem (verbo crer) → <b>creem</b>  descreêm (verbo descreer) → <b>descreem</b>  dêem (verbo dar) → <b>deem</b>  vêem (verbo ver) → <b>veem</b>  lêem (verbo ler) → <b>leem</b>  prevêem (verbo prever) → <b>preveem</b>  relêem (verbo reler) → <b>releem</b>  revêem (verbo rever) → <b>reveem</b> (...)</p>	<p>Os verbos ter e vir e seus derivados mantêm o acento na 3ª pessoa do plural.  Ex.: Eles têm, vêm, contêm, detêm, entre-têm ...</p>
<p>2. Passam a ser escritas sem acento agudo(´) as palavras graves 1 com ditongo 2 tónico “oi”:</p>	<p>Esta regra não se aplica nas palavras agudas<sup>3</sup> terminadas em ditongo aberto “ói” ou “óis”. Por isso, continuam a ter acento agudo as palavras dói, mói, rói, sóis, lençóis, heróis, girassóis, cachecóis...</p>
<p>andróide → <b>androide</b>  asteróide → <b>asteroide</b>  bóia → <b>boia</b>  clarabóia → <b>claraboia</b>  espermatozóide → <b>espermatozoide</b>  estóico → <b>estoico</b>  heróico → <b>heroico</b>  intróito → <b>introito</b>  lambisgóia → <b>lambisgoia</b>  jóia → <b>joia</b>  jibóia → <b>jiboia</b>  rambóia → <b>ramboia</b>  tróica → <b>troica</b> (...)</p>	

1 Palavra grave – palavra cujo acento recai na penúltima sílaba.

2 Ditongo- sequência de dois sons vocálicos numa única sílaba.

3 Palavra aguda – palavra cujo acento recai na última sílaba.

### 3. Passam a ser escritas sem acento agudo ou circunflexo algumas palavras homógrafas 4:

pára (verbo parar) → para  
para (preposição)

pélo (verbo pelar) → pelo  
pêlo (nome) → pelo  
pelo (contração por+o)

pólo (nome de jogo) → polo  
polo (contração antiga)

pêra (nome de fruto) → pera  
pera (preposição antiga)

O comboio para na estação para os passageiros saírem.

O gato recebido pelo menino tem o pelo macio.

O polo é um desporto equestre.

A pera está madura.

### 4. Passam a ser escritos sem acento os verbos arguir e redarguir:

argúis, argúi, argúem → arguis, argui, arguem

redargúis, redargúi, redargúem → redarguis, redargui, redarguem

### 5. Continuam a distinguir-se com acento circunflexo (^):

a) As palavras “pode” (presente do verbo poder) e “pôde” (pretérito ou passado);

Ex.: Agora ele já pode falar sem medo, mas houve tempos em que não pôde.

b) As palavras “pôr” (verbo) e “por” (preposição).

Ex.: A Ana foi pôr na parede um quadro pintado por ela.

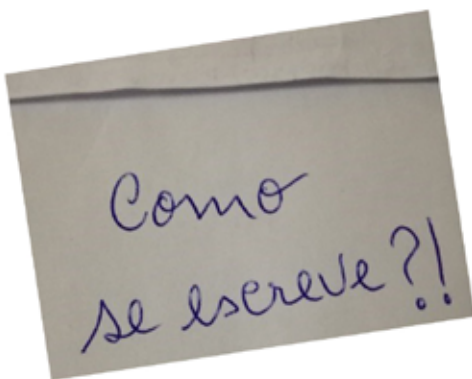
### 6. Passa a ser opcional ou facultativo o uso do acento nas formas verbais terminadas em “ámos” (passado ou pretérito perfeito dos verbos da 1ª conjugação 5):

lavamos ou lavámos  
andamos ou andámos  
passeamos ou passeámos (...)

Ex.: Ontem lavamos (ou lavámos) toda a roupa.  
Ontem passeamos (ou passeámos) muito.

## TESTE A SUA MEMÓRIA

1- De acordo com as novas regras da acentuação escolha, em cada frase, a opção correta:



Ontem a minha mãe não  pôde  pode ir trabalhar.

O  pelo  pêlo do casaco é tão macio que parece de veludo.

Ele está são como um  pero  pêro.

Que cobra assustadora! É uma  jibóia  jiboia.

Adoro que me  dêem  deem presentes.

**Soluções:** pôde, pelo, pero, jiboia, deem.

**PARA PENSAR:** O afã de vivermos para nós mesmos torna-nos cada vez mais incapazes de viver para o próximo.  
(Alejandro Vinet)

<sup>4</sup> Homógrafa – escrita igual.

<sup>5</sup> Verbos da 1ª conjugação- os verbos terminados em “-AR” como por ex. Lavar.

## Dicionário de termos usados na Teixeira

Por Lucília Pereira Santos

**A**s palavras aqui apresentadas são o resultado de muitos anos em convívio com os nossos antepassados. Tentei organizá-las nos moldes de um dicionário tradicional, sem preocupações etimológicas ou gramaticais, mas sim no contexto em que elas eram usadas para assim perceberem o seu significado.

### Letra J

**Jabarbeira** – Planta silvestre com bagas vermelhas, utilizada em decorações de natal.

**Jabarda** – Que pouco se preocupa, ou rala, porco.

**Jaleca** – Casaco curto.

**Janelo** – Pequena janela.

**Jardar** – Trabalhar.

**Jasus** – Jesus.

**Javardo** – Porco.

**Jesta** – Giesta.

**João da rua** – Vento.

**Jorna** – Salário diário.

**Junco** – Planta que nasce junto aos ribeiros, usada para atar as videiras.

**Jura** – Juramento.



### Letra L

**Lábia** – Palavreado.

**Labrandeira** – Ave; Pessoa que anda sempre de um lado para o outro.

**Labrega** – Pessoa que se farta de trabalhar.

**Lacrairo** – Escorpião, lacrau.

**Lafaruz** – Patife; Sem maneiras.

**Laínça** – Magricela; que come pouco.

**Lajeira** – Grande rocha de superfície plana.

**Lambão** – Preguiçoso, que vive à custa dos outros.

**Lambareiro** – Guloso; Esperto.

**Lambeirão** – Preguiçoso; Mandrião.

**Lambeta** – Guloso.

**Lambicada** – Porção de massa (bagaço ou medronhos) para fazer a aguardente, normalmente, a caldeira do alambique cheia.

Lambisgóia – Pessoa esperta.

**Lamecricas** – Pessoa medrosa.

**Lameiro** – Terra normalmente alagadiça.

**Lampeiro** – Desembaraçado; Atrevido.

**Langenhento** – Pegajoso.

**Langueirão** – Preguiçoso; Mandrião.

**LANZEIRA** – Preguiça.

**Lãnzudo** – Velhaco.

**Lapacha** – Pessoa desajeitada, preguiçoso.

**Lapacheiro** – Poço de água e lama.

**Lareta** – Pessoa que fala muito.

**Larica** – Fome, com apetite.

**Larpar** – Levar consigo, fugir.

**Latagaio** – Gordo.

**Latejar** – Quando uma ferida está infetada.

**Lavagem** – Comida para os porcos.

**Leira** – Média parcela de terra para cultivo.

**Leirão** – Nome dado ao sítio onde semeavam couves, ou outros legumes, para depois transplantar.

**Lentura** – Refrescar.

**Léria** – Muito conversa.

**Lesim** – Nome dado a um apartamento que existe nas meceiras (sítio onde se extraía a pedra de xisto), que facilitava a extração das pedras.

**Levar a oito** – Expressão que significa fazer tudo de seguida, começar numa ponta e acabar noutra.

**Levedar** – Fintar.

**Limado** – Esfregado.

**Loiro** – Verde, que não está seco; “feijão loiro”.

**Loisas** – Armadilhas para os pássaros, construídas com paus e uma lasca.

**Lorpa** – Ladrão, aproveitador.

**Lostra** – Lambada, bofetada.

**Lucária** – Pessoa que anda sempre a olhar para o ar.

**Ludra** – Suja, turva; “água ludra.”

**Luzir** – Brilhar, resplandecer.

# Espaço Lazer

## Receitas: Tigelada beirã

### Ingredientes:

1 colher (sopa) de farinha de trigo  
400 g de açúcar  
8 ovos  
1 litro de leite  
1 pitada de canela.

### Preparação:

Ponha a caçarola de barro a aquecer no forno previamente aquecido. Em seguida, misture o açúcar com os ovos, junte a farinha e, finalmente, a canela. Adicione a este preparado o leite quente, deixando-o cair em fio e batendo sempre. Continue a bater mais uns minutos e deite depois o preparado na caçarola.

Demora a cozer cerca de 45 minutos.

Fonte: *Receitas Online*



## Bom Apetite

## É só rir- Aneotas

### Apanhado em Flagrante

Um polícia manda encostar um carro, o condutor baixa a janela e pergunta:

— Que foi que eu fiz?

— O senhor acabou de passar o semáforo com o vermelho!

Nessa altura ouve-se uma mulher:

— Estou sempre a dizer-lhe que não passe com o sinal vermelho, mas ele não me liga nenhuma!

— Cala-te, estúpida! — grita-lhe o marido. O polícia finge que não ouve e diz:

— Além disso, foi apanhado por um radar a conduzir a 110 à hora, quando não devia andar a mais de 90! Diz a mulher:

— Nunca entro no carro que não lhe diga que vá devagar, mas ele tem a mania de que ele é que sabe!

— Cala-te, parva! — grita-lhe o marido.

— Minha senhora — diz o guarda profundamente chocado —, o seu marido fala-lhe sempre desta maneira?!

— Não! — responde ela.

— Só quando vai bêbado!

### Sonhos de Solteiro e Viúva

A mulher:

— Durante a noite, enquanto dormias, estavas rindo. Que sonhavas?

O marido:

— Sonhava que era solteiro...

Tu, anteontem à noite também terias. Sonhavas o mesmo?

A mulher:

— Não; sonhava que era viúva.

### O Cão da Minha Irmã

— O teu cão morde? — perguntou o carteiro ao menino Carlinhos, que estava a apanhar sol à porta de casa.

— Não — respondeu ele, muito enjoadado.

O carteiro avançou e o cão atirou-se-lhe às pernas.

— Então tu não me tinhas dito que o teu cão não mordida?!

— Esse cão é o da minha irmã...

Fonte: *O Citador*





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](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