

# TEIXEIRA

MARÇO 2018

BOLETIM INFORMATIVO Nº110 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO

AMIGOS

DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

**ASSEMBLEIA GERAL**  
**11 DE MARÇO**

#### PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

#### DIRECÇÃO

Artur de Figueiredo

#### COLABORADORES

##### (DESTA EDIÇÃO)

Carlos Lima  
João Álvaro  
Lucília Santos  
Inês Brito Figueiredo

#### FOTOGRAFIA

Rui Brito (imagem de capa)  
contra capa e cartaz dia da mulher  
(Internet)  
espaço Saude (Inês Brito Figueiredo)  
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

*Adoramos a perfeição, porque não a podemos ter; repugná-la-íamos, se a tivéssemos.*

*O perfeito é desumano, porque o humano é imperfeito.*

*Fernando Pessoa, in "Livro do Desassossego" (1888-1935)*

Caros Associados,

Foi com grande consternação que soubemos do inesperado falecimento do nosso Presidente da Direcção João Pedro Pinto de Brito, após doença prolongada e devido também a problemas colaterais consequência do AVC, ocorrido em Agosto de 2016, fato que lamentamos profundamente e nos enche de tristeza e pesar.

Ao longo do seu percurso quer nas Direcções anteriores da AAT quer na atual, o João de Brito distinguiu-se sempre pela seriedade, dedicação, empenho e pela sua grande capacidade motivadora e inovadora procurando constantemente a estabilização, o progresso e a união de todos na AAT.

A sua postura, dinâmica, objetiva e persistente e a constante procura de novas soluções ideias refletiram-se claramente na forma como planeava, executava e geria a AAT, defendendo sempre acerrimamente os superiores interesses da AAT.

Deixa seguramente a sua pegada e a sua obra a todos os associados, e outras entidades ligadas á AAT com que se relacionava, quer como presidente da AAT quer como pessoa.

Queremos aqui, expressar a nossa maior gratidão e agradecimento pelo legado forte e consolidado que nos deixou e que iremos dar a nossa melhor continuidade.

A toda a sua Família e em especial á sua mulher Anabela Brito e á sua filha Inês Brito, deixar as nossas mais profundas e sinceras condolências.

Um forte e sentido abraço para todos.

Carlos Figueiredo  
Vice-Presidente da Associação dos Amigos da Teixeira



notícias

# da Teixeira e da AAT

## A AAT em movimento

*Notas da Direção*

Caros Associados,

Queremos, desde já desejar a todos os associados e Teixeiraenses em geral, um excelente 2018 recheado de muitos sucessos pessoais e profissionais, saúde e paz.

Em novembro passado, foi apresentado em Assembleia Geral o Plano de Actividades da AAT para 2018.

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

- Área de Infra-estruturas e Equipamentos;
- Área de Relações e projetos Institucionais;
- Área de projetos Sociais e Culturais;

É naturalmente um plano ambicioso, 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 sempre incondicional de todos os associados e amigos, levaremos certamente este projeto rumo á conclusão por todos desejada.

Dando ainda continuidade à modernização e manutenção das nossas instalações, e concluída a climatização dos apartamentos, as obras de remodelação/beneficiação correm em bom ritmo, estando a sua conclusão prevista para o final de março. Queremos que a tendência de crescimento verificada no último ano relativamente á ocupação aumente significativamente.

Foram também concluídas a obras de manutenção e requalificação da

piscina, o que permitirá a todos os associados e utentes em geral, a sua plena utilização e usufruto nas melhores condições de segurança e qualidade.

Foi também concluída e implementada em parceria com a MEO a nossa estrutura de TV/NET/Comunicações. Esta segunda fase contemplou a ampliação da rede por todo o edifício, piscina, jardim. Estaremos não só atentos à evolução tecnológica constante neste setor bem como aos programas e projetos do governo Português, que preveem uma melhoria significativa das comunicações na zona da Serra da Estrela e concelhos limítrofes de forma a termos acesso a novos produtos e soluções.

Após a assembleia geral de novembro ultimo, seguiu-se o já tradicional magusto, acompanhado pela jeropiga e o não menos famoso caldo verde. Foi mais um grande momento de confraternização e convívio entre os associados e que muito agradou a todos os presentes.

Foi também com enorme satisfação que uma vez mais a AAT, proporcionou aos seus associados e amigos a festa do Réveillon 2017/2018. Como habitualmente, foi uma noite de grande convívio e boa disposição entre todos, acompanhada de um excelente e apetitoso menu, que de resto foi bastante elogiado por todos os que partilharam connosco mais uma passagem de ano.

Relativamente ao memorial dos sócios falecidos, e para que possamos tê-lo sempre o mais atualizado possível, apelar aos sócios que ainda não o fizeram, que enviem fotografias digitalizadas dos sócios falecidos. Já tínhamos feito esta solicitação varias vezes, insistimos novamente dado a importância deste projeto de homenagem e reconhecimento a quem

tanto ajudou e contribui para a nossa associação. As fotos devem ser enviadas ao secretário da direção para o seguinte mail: [arturdefigueiredo@gmail.com](mailto:arturdefigueiredo@gmail.com)

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

- Na sequencia dos trágicos incêndios do ano passado e querendo colaborar ativamente

com as Instituições envolvidas na proteção e prevenção das áreas florestais, tivemos em fevereiro na Camara de Seia reunidos com o responsável da Proteção Civil onde foram discutidos todos os pormenores relativos às ações de apoio e proteção à aldeia de Teixeira. Foram também comunicadas as regras aplicáveis à AAT como entidade privada e fomos informados que também iriam ser comunicadas à população as respetivas instruções, facto que aconteceu nas nossas instalações em meados do mês passado. Vamos em conjunto com Camara de Seia e Junta de Freguesia da Teixeira desenvolver todos os esforços e ações para que este tipo de tragédia nunca aconteça na nossa terra.

- Relativamente à nossa floresta e ao programa PRODER 2020, temos atualmente quatro projetos que se encontram a aguardar abertura das respetivas candidaturas.

Dois deles referem-se á reflorestação de áreas não ardidas, os outros dois são relativos à limpeza e preparação dos terrenos de área ardidas. No inicio de março teremos uma reunião com a Caule, o nosso parceiro nestes projetos, para fazer o ponto da situação e evolução dos mesmos.

Um forte abraço para todos e votos de uma Pascoa muito feliz.

A Direção da AAT

## ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA UM DOIS MIL E DEZOITO

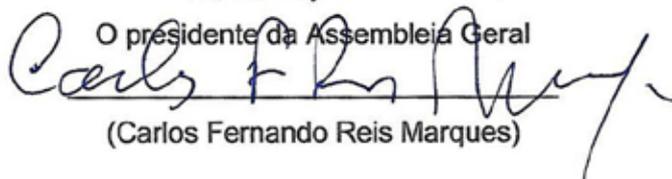
De acordo com o estabelecido nas alíneas c) e d) do Artigo 23º, bem como no Artigo 24º, no & 1º do Artigo 25º e no Artigo 30º dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às dez horas do dia onze de março de dois mil e dezoito, na 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 59.
2. Apresentação, discussão e aprovação do relatório de contas de dois mil e dezassete.
3. Reformulação da constituição da direção da AAT.
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, mantendo-se o dia e o local.

Teixeira, 26 de janeiro de 2018

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 8 de março de 2018 através da página <http://www.amigosdateixeira.pt/>.

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

## Nascimentos

**D**esde o último número da revista tivemos notícias de mais três bebés com raízes na Teixeira.

Maria do Céu Reis Gonçalves (filha de Maria da Anunciação Reis Figueiredo Gonçalves e de José Reis Gonçalves) e o Vítor José Dias Martins foram pais da Bruna.

Também o Gil da Silva Sampaio e Daniela Sousa (filho de José Manuel Sampaio e Maria de Fátima Figueiredo S. Sampaio) foram pais do José Manuel.

Aos recém papás, a AAT deseja as maiores felicidades.



## 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 10 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**

### DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Jantar na Associação Amigos da Teixeira  
10 DE MARÇO 2018 – 20H00

**ENTRADAS**  
Manteigas  
Patés  
Queijo Fresco  
Salgadinhos

**PRATO PRINCIPAL**  
Sopa  
Bacalhau à Casa

**SOBREMESAS**  
Doces Variados  
Fruta

**BEBIDAS**  
Águas  
Sumos  
Vinho  
Sangria  
Café  
Digestivo

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

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

**INSCRIÇÕES ATÉ DIA 8 DE MARÇO**  
Tif: 238 661 058 / 964 184 739

## Óbitos

Foi com profunda tristeza e choque que soubemos do falecimento dos nossos associados Francisco António Chaves Ramos, Joao Pedro Pinto de Brito, Maria Jose Reis Marques e Luis da Palma Inacio, marido da associada Fernanda Silva Marques,

também Manuel Jacinto Ferreira marido da associada Maria da Conceição R. Marques Ferreira.

Dotados de um espirito de dedicação à Associação dos Amigos da Teixeira e ao bem-estar e ao progresso da aldeia deixam um enorme vazio e

sensação de perda a todos nós, que muito lamentamos.

A Associação dos Amigos da Teixeira deixa as suas profundas e sinceras condolências aos Cônjuges, Filhos e restante Família.



## Pagamentos e Donativos

**O**s associados que queiram proceder ao pagamento das quotas podem contactar directamente 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 Lisboa, quer na Teixeira. Em alternativa, os associados podem também proceder ao pagamento das suas quotas (com um valor anual de 12 euros) por transferência bancária, com a indicação do seu nome ou do número de associado para a seguinte conta:

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

### *Recebemos os seguintes donativos:*

Amândio Pires dos Santos	12,00 €
Fernando Miguel Marques Pinto de Sousa	50,00 €
José Carlos Marques Pinto de Sousa	50,00 €
José Figueiredo Reis	10,00 €



# Espaço Saúde

## Artrose, Artrite Reumatóide e Osteoporose

Por Inês Brito Figueiredo

**R**eumatologia é a especialidade médica que diagnostica e trata todas as doenças que envolvem o aparelho locomotor (ossos, articulações, músculos e tendões), de causa não traumática. Além de afetarem o aparelho locomotor, as doenças reumáticas podem envolver outros órgãos, como o coração, os rins, os pulmões, o sistema nervoso, os olhos e a pele. Como tal, a Reumatologia trabalha em articulação com diversas outras especialidades. As doenças reumáticas englobam um vasto conjunto de condições clínicas que correspondem às doenças crónicas mais comuns do adulto. São, também, uma das mais importantes causas de sofrimento, de incapacidade e de reformas antecipadas. O seu tratamento tem evoluído de modo muito significativo na última década, originando terapêuticas inovadoras e com enormes benefícios para os doentes. Contudo, de acordo com a Sociedade Portuguesa de Reumatologia,

dos 5,9 milhões de portugueses com doenças reumáticas, um terço, apesar de ter sintomas, não sabe que sofre desta patologia.

A articulação é a zona do esqueleto que permite o movimento das peças ósseas entre si, que se mantêm ligadas. Para que as peças consigam deslizar bem são revestidas por uma camada lisa e resistente, a cartilagem articular, que ao mesmo tempo também amortece o choque, evitando que as extremidades ósseas se desgastem. No interior da articulação existe um líquido gelatinoso e transparente. Toda esta estrutura permite que as superfícies ósseas se mantenham ligadas e deslizem suavemente num perfeito encaixe. A cartilagem é um tecido amortecedor que reveste a superfície do osso ao nível das articulações, protegendo-as. Tem uma enorme capacidade de resistência à carga e permite o amortecimento e o fácil deslizamento, sem contacto das superfícies ósseas. Sendo a cartilagem um tecido

vivo que está sempre em renovação, existe, em situações normais, um equilíbrio entre a formação e a destruição da sua estrutura e uma pronta e eficaz resposta à reparação em caso de lesão. Com a evolução da doença, deixa de existir este equilíbrio, predominando a destruição progressiva da cartilagem.

### Artrose ou Osteoartrose

A Artrose ou Osteoartrose é a doença reumática mais frequente, sendo a primeira causa de dor crónica, absentismo ao trabalho e invalidez, representa cerca de 30 a 40% das consultas em ambulatórios de Reumatologia, o que a torna um problema grave de saúde pública. A Artrose provoca a lesão da cartilagem articular e conduz à diminuição da sua qualidade e quantidade, resultando na diminuição da sua espessura. Ela pode mesmo desaparecer, nas formas mais evoluídas, e as superfícies ósseas passarem a roçar uma na ou-

tra a cada movimento. O tempo de degradação da cartilagem é variável e pode levar algumas dezenas de anos. Em casos mais raros, principalmente ao nível da anca e do joelho, essa destruição pode ser rápida e durar apenas alguns meses. O tratamento atual é sobretudo dirigido ao alívio da dor. Para isso utilizam-se os analgésicos, maioritariamente o Paracetamol, em tomas repartidas, sendo a grande maioria das vezes eficaz e bem tolerado. Deve ser tomado nos períodos de dor ou diariamente no caso de dor crónica. Os

anti-inflamatórios não-esteróides são necessários e mais eficazes do que os analgésicos nos períodos de inflamação. São tomados por períodos de tempo variáveis de 10 ou mais dias. A eficácia e tolerância são variáveis de indivíduo para indivíduo, sendo aconselhável administrá-los em associação com um protetor do estômago. Além dos problemas gástricos, também interferem com o rim e com a pressão arterial, devendo ser tomados segundo a prescrição do médico. Medicamentos como o Sulfato de Glucosamina e o

Sulfato de Condroitina estimulam a produção de componentes da cartilagem, têm efeito no alívio da dor e da função, e possivelmente um efeito benéfico sobre a lesão estrutural. Devem ser tomados por períodos longos de tempo, pois o seu efeito não é imediato. O Tratamento Termal é quase sempre benéfico na Osteoartrose, existindo em Portugal diversas estâncias termais bem apetrechadas para o tratamento destas doenças.



## Artrite Reumatóide

A Artrite Reumatóide (AR) é uma doença reumática sistémica e a forma mais comum de artrite. É uma doença inflamatória que causa dor, edema (inchaço), rigidez e perda de função nas articulações. Existe de forma característica uma inflamação de diversas articulações, podendo atingir e causar alterações na cartilagem, osso, tendões e ligamentos de diversas articulações. A AR afeta, caracteristicamente, ambos os punhos ou ambos os joelhos e não apenas uma das localizações; os pés, ombros, cotovelos, ancas e coluna cervical, entre outros. A causa é desconhecida, contudo sabe-se que o sistema imunitário tem um papel importante na inflamação e na doença. O sistema imunitário é o nosso sistema de defesas contra agressões como vírus, bactérias e outras células estranhas ao organismo. No caso

da AR existe uma resposta errada do sistema imunitário, que reconhece as próprias células como estranhas e ataca-as causando uma resposta inflamatória nas articulações e outros órgãos. Os sintomas são variáveis de pessoa para pessoa, podendo, em algumas casos, durar alguns meses ou anos, desaparecendo sem causar grande impacto ou dano. Noutros casos, pode manifestar-se de forma grave com crises frequentes, durar anos ou toda a vida, e provocar graves lesões das articulações, levando à incapacidade física. Um doente com Artrite Reumatóide, caracteristicamente, apresenta edema ou inchaço, calor e vermelhidão das articulações, sensação de rigidez matinal (sentir-se enferrujado de manhã) e cansaço, o que limita a maioria das vezes a atividade física. Contudo, é importante ter a noção de que existe um número variável de opções para melhorar a doença

e que um diagnóstico feito o mais rapidamente possível e o seu seguimento pelo Reumatologista fazem toda a diferença no futuro. A prática controlada de exercício físico, e repouso sem ser em absoluto, são a chave para melhorar a sua capacidade física, assim como a sensação de bem-estar. Por outro lado o excesso de peso é uma situação que provoca uma sobrecarga nas articulações, agravando as queixas e limitando a atividade física, algo que deve ser combatido diariamente. A dieta deverá ser equilibrada incluindo alimentos com cálcio, vitaminas e com algum conteúdo de proteínas, devendo evitar-se as gorduras e o excesso de açúcar. O clima é apontado pelos doentes em todo o mundo, e também por diversos estudos, como sendo um fator que desencadeia ou agrava as queixas. Assim, deve contudo evitar-se a exposição a temperaturas extremas, utilizando roupas

apropriadas ou sistemas de aquecimento ou arrefecimento que evitem essas mesmas temperaturas extremas. Os objetivos do tratamento são reduzir a dor e a inflamação, atrasar ou parar o envolvimento e a lesão das articulações e, por fim, melhorar a sensação de bem-estar e manter a pessoa ativa, para tal, são normalmente utilizados anti-inflamatórios não esteróides e analgésicos.

## Osteoporose

A Osteoporose é uma doença do

esqueleto, podendo atingir qualquer porção do mesmo. Caracteriza-se pela diminuição da resistência óssea, tornando os ossos mais vulneráveis a fraturas. O nosso esqueleto está preparado para suportar cargas em diversos sentidos e de diversas formas: na presença desta doença, o osso torna-se frágil, quebradiço, incapaz de suportar cargas, mesmo que mínimas. O osso é constituído por minerais, dos quais se salienta o cálcio, e por matéria orgânica rica em proteínas, entre as quais se destaca o colagénio (que é a proteína

mais abundante do nosso organismo). A quantidade de massa óssea é adquirida, quase na totalidade, até aos 20 anos: entre os 20-30 anos é atingido o auge em termos de massa óssea, que vai diminuindo a partir dos 40-45 anos de uma forma contínua em ambos os sexos e, no caso da mulher, de forma abrupta e rápida depois da menopausa. Na verdade, à medida que a idade avança, o processo contínuo e obrigatório de renovação óssea (indispensável e desejável num osso normal) realiza-se de uma forma desequilibrada: isto é,



o osso destruído é sempre superior ao osso formado. Isto conduz a uma estrutura óssea muito fina, que se torna mais frágil e descontínua. Por vezes, a Osteoporose pode ser acelerada por certas doenças ou pelo uso inadequado de medicação (por exemplo: derivados da cortisona). As fraturas que mais vezes decorrem no decurso desta doença são ao nível das vértebras, da anca, do antebraço (punho), das costelas e bacia. Se as fraturas da anca e do pulso são, evidentemente, fáceis de reconhecer, as fraturas vertebrais, pelo contrário, são bastante mais discretas clinicamente. Uma compressão ou uma fratura vertebral, que resulta de um passo em falso ou de um movimento efetuado ao levantar um objeto pesado, manifesta-se por uma dor aguda, conduzindo a um quadro doloroso crónico, perda de estatura corporal, aumento da curvatura das costas e, em casos mais graves,

pela diminuição da capacidade respiratória. A melhor forma de prevenir, evitar ou retardar esta doença baseia-se na ingestão consciente e adequada de cálcio e de vitamina D, bem como na prática de exercício físico, fatores que assumem uma importância vital para a saúde dos seus ossos em todas as etapas da nossa vida. Produtos ricos em cálcio como o leite, o iogurte e o queijo são escolhas preferenciais, não esquecendo os legumes verdes, os cereais e o pão. Deve-se evitar bebidas com gás e regimes alimentares com poucas proteínas, pois é necessário algum teor em proteína para assegurar a produção de colagénio no osso. Todas as formas de exercício físico que solicitam as pernas contribuem para a solidez dos ossos, contudo alguma precaução é aconselhável, de forma a prevenir-se as quedas, principal causa de aparecimento de novas fraturas. Assim, deve evitar-se locais

mal iluminados e pavimentos molhados ou derrapantes; dar-se preferência a calçado com revestimento em borracha, anti-derrapante; retirar-se os tapetes ou fazê-los aderir ao chão com material próprio e levantar-se da cama durante à noite sem recorrer a iluminação. Perante uma Osteoporose instalada e adequadamente diagnosticada, é necessário, na maioria das vezes, recorrer a medicamentos, coadjuvados de cálcio e vitamina D, podendo estes elementos ser provenientes da dieta ou de suplementos. Os medicamentos vão atuar em diferentes mecanismos do metabolismo ósseo, sendo que a maioria inibe a reabsorção/perda óssea. Aconselhe-se sempre com o seu médico sobre o tratamento mais adequado para si, assim como a sua duração, uma vez que difere de pessoa para pessoa.



# Espaço da Escrita

## *O saber não ocupa lugar* Por João Álvaro Mendes

**O**cupamo-nos recentemente por falar no Papa Gregório XIII (século 16º) a propósito do Calendário Gregoriano. Hoje vamos referir um outro Papa Gregório (Gregório I – século 6º) mentor e aglutinador que foi do Cântico Gregoriano.

Em meados do século III foram desenvolvidos diversos cantos litúrgicos praticados em regiões diversas tais como: o Ambrosiano (em Milão); o Romano (em Roma); o Galiano (na Gália); o Moçárabe (na Península Ibérica). O Papa Gregório deu-se então ao trabalho de unificá-los para serem utilizados nas celebrações da Igreja Católica. Fundou também a “Schola Cantorum” em Roma (que ainda hoje existe) com a finalidade

de ensinar e aprimorar o Canto Litúrgico. Foi dessa forma que o Canto Gregoriano se espalhou pelas Igrejas e Mosteiros da Europa, tendo o seu auge na Alta Idade Média.

Inicialmente era aplicado nas recitações dos salmos e trechos bíblicos mas rapidamente foi aplicado em muitas outras situações. Os mais velhos de nós ainda se lembram bem dos “Ofícios fúnebres” em que essa forma musical era aplicada. Ainda hoje, em cerimónias mais festivas, é utilizado o Canto Gregoriano em algumas preces Eucarísticas.

Centrava-se, inicialmente, esta forma de cantar no texto: as palavras eram mais importantes do que a música, daí ser uma música muito simplista e monocórdica (chamavam-lhe

mesmo o “Cantochão”) sem grandes variações. De qualquer forma não se pode dizer que era um canto “feio”. Quando bem interpretado chegava mesmo a ser “belo”. Teve a sua melhor expressão nos mosteiros onde os frades lhe dedicavam o melhor do seu tempo e das suas cordas vocais.

Com o surgimento da polifonia no fim da Idade Média o cântico gregoriano foi caindo em desuso e, conseqüentemente, no esquecimento. Foi um abade beneditino da abadia de Solesmes que no século 19 iniciou o seu processo de restauro a que se juntaram as Universidades através dos estudos de manuscritos antigos e sequencialmente a sua divulgação.

Cumprimentos associativos



# Dicionário de termos usados na Teixeira

Por Lucília Santos

As 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.

## Dicionário Letra N

**Na me avenho** – Expressão que significa não consigo  
**Na me colho** – O mesmo que “na me avenho”  
**Na senhora** – Não quero  
**Nalgas** – Nádegas  
**Nascida** – Abcesso; Furúnculo  
**Negalho** – Bocado pequeno  
**Nesga** – Fresta  
**Névoas** – Nuvens  
**Niquento** – Esquisito  
**Niquinho** – Bocadinho  
**Nojeira** – Nojo  
**Novice** – Novidade  
**Novidade** – Diz se das primeiras produções da terra  
**Núcego** – Nú, despido

## Dicionário Letra O

**Ó nina** – Admiração  
**O’ pois** – Depois  
**Odre** – Recipiente feito de pele de cabra que servia para transportar líquidos  
**Oirela** – Bocado de pão  
**Olhado** – Diz-se do pão ou do queijo quando têm muitos “olhos” (buracos)  
**Olheirada** – Réstia de sol entre períodos de chuva sol  
**Ora eu** – Desabafo, aflição  
**Orolhai** – Vêde; Olha agora  
**Osdespois** – Depois

## Dicionário Letra P

**Pachacho** – Incapaz  
**Palaio** – Paio  
**Palheira** – Construção rústica onde se guarda a palha e os animais  
**Palhuço** – Palha miúda  
**Panal** – Pano que se coloca por cima da massa do pão enquanto esta está a levedar  
**Pandora** – Pessoa gorda

**Pangaio** – Homem miúdo de corpo e de fraca aparência  
**Pantanas** – Desarrumado  
**Pantomineiro** – Intrujão, embusteiro  
**Pão leve** – Pão de ló  
**Papalvo** – Gato bravo  
**Parachento** – Insignificante, inútil  
**Pardejar** – Começar a ficar noite  
**Pargelas** – Vários pratos com comida (restos)  
**Parir** – Nascer amimais  
**Paroivelas** – Palavras sem sentido, pouco utilizadas  
**Pas que** – Expressão que significa acho que...  
**Paspalhão** – Parvo  
**Passarinha** – Baço (órgão do animal)  
**Pastanudo** – Que têm as pestanas compridas de densas  
**Pastelhão** – Pessoa com quem se perde muito tempo  
**Patanheiro** – Chuva miudinha  
**Pataroco** – Amalucado, parvo  
**Patarreco** – Diz se de individuo baixo  
**Pataquina** – Nada  
**Patear** – Morrer  
**Patinhar** – Pisar  
**Paveias** – Pequenos molhos de erva, mato  
**Pavieira** – Parte superior de uma porta ou janela  
**Peco** – Seco  
**Peçonha** – Veneno  
**Pedincha** – Pessoa que anda sempre a pedir  
**Pedintão** – Pessoa que anda sempre a pedir  
**Pedrês** – Fecho vertical, em ferro, no fundo da porta ou da janela  
**Pela** – Frigideira  
**Pelota** – Nú  
**Peneireto** – Vaidoso  
**Penerosas** – Tortas  
**Percebelho** – Percevejo  
**Pernada** – Ramo de árvores  
**Pernão** – Que não têm par  
**Perro** – Que custa a abrir  
**Peste** – Raio  
**Pestinho** – Que come mal, esqui-

sito na comida  
**Pia arriba** – Para cima  
**Pia baixo** – Expressão que significa ir para baixo  
**Pia cima** – Expressão que significa ir para cima  
**Pieira** – Bronquite, asma  
**Pigaça** – Pessoa com cabelos brancos e pretos  
**Pilada** – Diz se da castanha seca e descascada  
**Pilheira** – Uma abertura na parede, como armário, sem portas  
**Pináculo** – Penedo grande  
**Pinderico** – Saliência pequena  
**Pingudo** – Que descai, tecido que não é certo  
**Pinguito** – Um pouco de liquido  
**Pinote** – Queda, trambolhão  
**Pintor** – Diz se quando as uvas começam a amadurecer  
**Pio** – Sitio onde se deita a azeitona para ser moída  
**Pirisca** – Velocidade  
**Pirralho** – Criança  
**Pito calçudo** – Expressão que significa mal vestido, com muita roupa  
**Pitrol** – Petróleo  
**Pivete** – Mau cheiro; Criança pequena, mas arrebitada  
**Podão** – Instrumento para cortar erva, silvas, mato, etc  
**Poleiras** – Couves  
**Poleiro** – Curral das galinhas  
**Pontão** – Pequena ponte  
**Postilgo** – Buraco feito numa porta de madeira que se abre e fecha quando se quer; Janela pequena  
**Poucachinho** – Pequena quantidade  
**Praguído** – Grande quantidade de pragas  
**Pranha** – Grávida  
**Pranto** – Grande balbúrdia  
**Précure** – Pergunta; Procura  
**Proa** – Vaidade  
**Pútiga** – Rizoma comestível que nasce junto aos sorgaços



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