

TEIXEIRA

NOVEMBRO 2019
BOLETIM INFORMATIVO Nº115 || PREÇO 0,50€



ASSEMBLEIA GERAL
2 DE NOVEMBRO

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
Carlos Lima
Lucília Santos
Teresa Marques
Inês Brito Figueiredo

FOTOGRAFIA

Capa e Contracapa
Artur de Figueiredo

APOIO INFORMÁTICO

Fernando 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

**“Só se pode alcançar um grande êxito
quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.”**

Friedrich Nietzsche, (1844-1900)

Caros Associados,

Fechado mais um ciclo de férias e de merecido descanso, o Verão já faz parte do passado. Uma vez mais, a AAT proporcionou a todos seus associados, Teixeiraenses e amigos que nos visitaram, excelentes condições para que este período fosse de encontro com as suas melhores expectativas.

Uma palavra de agradecimento a todos os que proporcionaram que o ciclo das férias corresse da melhor forma, destacando o excelente trabalho e dedicação de todos os nossos colaboradores internos e externos, bem como ao associado Nuno Marques, que proporcionou na nossa piscina uma sessão de Stand Up Paddle, muito apreciada por todos aqueles que se juntaram a esta iniciativa.

Na verdade, e dando continuidade ao nosso projeto, temos ao longo do tempo, investido na nossa infraestrutura, ajustando e adequando procedimentos e processos e melhorando a nossa qualidade nos serviços que prestamos quer aos nossos associados, quer a quem nos visita. É extremamente importante para todos nós reforçar e divulgar a nossa imagem, como uma associação focada no desenvolvimento local e regional e dotada de uma intervenção ativa em projetos sociais e culturais.

Este Verão foi também bem mais tranquilo no que respeita ao flagelo dos incêndios na nossa zona, congratulamo-nos por isso, mas simultaneamente, quer as ações de limpeza nos nossos terrenos bem como o apoio e colaboração que prestámos no âmbito do projeto “Aldeia Segura”, permite-nos encarar com mais segurança e eficácia futuras situações de perigo, que naturalmente esperamos que não aconteçam.

Na próxima Assembleia Geral, irá a Direção apresentar o Plano de Atividades e Investimentos para 2020. É fundamental para a AAT, que todos nós estejamos envolvidos neste processo que determina os próximos passos e o melhor caminho a seguir para a Associação, contamos assim com a vossa melhor contribuição e apoio.

Não poderia terminar, sem esquecer que em setembro último, a Tia Georgina completou 102 Anos, para ela em meu nome e de toda a Direção os nossos sinceros parabéns, para aquela que já se tornou o “ex libris” da Associação e da Teixeira.

Desejo-vos um Feliz Natal e um Excelente Ano Novo,
Um forte e sentido abraço para todos.

Carlos Figueiredo
Presidente da Associação Amigos da Teixeira



notícias gerais da Teixeira e da AAT

Foto Artur Figueiredo

Assembleia Geral da AAT marcada para o dia 2 de novembro

Vai ter lugar nas instalações da associação, no próximo dia 2 de novembro uma nova assembleia geral da AAT onde, entre outros assuntos,

será apresentado o plano de atividades e orçamento da AAT para 2020. A direção da associação apela à participação de todos os associados

que tenham a disponibilidade para comparecerem e participarem nesta reunião.

ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA QUATRO DOIS MIL E DEZANOVE

De acordo com o estabelecido nos Artigos 7º, 10º alíneas b e c), na alínea c) do Artigo 23º, no Artigo 24º, no & 3º do Artigo 25º e & 2º do Artigo 26º dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral em sessão ordinária para reunir às dezasseis horas do dia dois de novembro 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:

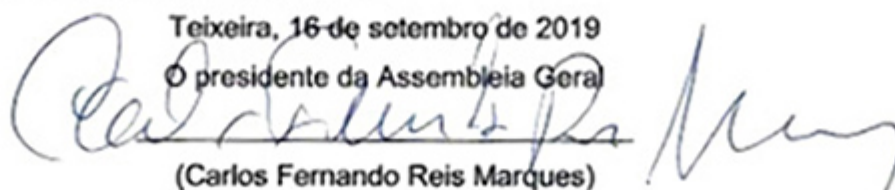
1. Leitura e aprovação das atas números 65, 66 e 67.
2. Proposta de admissão de sócios extraordinários.
3. Apresentação, discussão e aprovação do plano anual de atividades e orçamento para dois mil e vinte.
4. Outros assuntos.

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 dezassete horas, mantendo-se o dia e o local.

Teixeira, 16 de setembro de 2019

O presidente da Assembleia Geral

(Carlos Fernando Reis Marques)



Tradicional Magusto nas instalações da AAT

À semelhança dos anos anteriores, a Associação Amigos da Teixeira vai organizar o habitual magusto, no dia 2 de novembro, após a realização da Assembleia Geral. Toda a população está desde já convidada a participar nesta festa. As castanhas e o caldo verde são oferecidos pela AAT. Os participantes terão apenas de suportar o custo das bebidas que consumirem.



Foto: Artur de Figueiredo

Comissão de Festas organiza a Festa da Tiborna no dia 28 de dezembro

Depois do sucesso da estreia do novo recinto de festas, neste Verão, a Comissão de Festas da Teixeira vai organizar um dia de convívio para reviver a tradição da Tiborna. O convívio, que inclui almoço e jantar, será realizado no dia 28 de dezembro, no novo recinto de festas.

Será providenciado um autocarro, com partida às 07h30 do Cacém, para todos aqueles que vivem na zona da Grande Lisboa e queiram participar nesta festa tradicional. O regresso será feito no dia seguinte

(dia 29 de dezembro), a seguir ao almoço.

Os preços para poderem participar na Festa da Tiborna são os seguintes:

Autocarro + Almoço + Jantar = 35 euros

Só Almoço = 10 euros

Só Jantar = 10 euros

As pessoas interessadas em participar neste convívio deverão fazer a sua reserva o quanto antes através do Facebook, ou contactando o Ricardo Freire (Telm. 926638626).



Foto: Comissão de Festas



Foto Artur Figueiredo



Foto: Carlos Marques

Stand Up Paddle anima verão na piscina

Este ano tivemos mais uma modalidade nova na piscina que dá pelo nome Stand Up Paddle. A ideia partiu do associado

Nuno Marques, que nos pediu se podia fazer a experiência, assim a piscina teve esta nova modalidade que obteve um grande sucesso. A grande

maioria das pessoas aderiu à iniciativa com muita alegria.

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 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:

António Figueiredo Brito	50,00 €
Carlos Alberto Mendes Faria	20,00 €
João Cristóvão Reis	10,00 €
João Domingos Reis Gonçalves	5,00 €
João Reis Figueiredo	8,00€
Maria Júlia Reis Figueiredo	5,00 €
Rafael Reis Quintaneiro	10,00 €



Foto: Carlos Martins



Foto: Carlos Martins

Tal como prometido na edição anterior, aqui ficam algumas imagens do tradicional Almoço Convívio dos Antónios, que se realizou em junho. A direção da Associação agradece a todos os que colaboraram para que tudo corresse bem. Um agradecimento especial ao António Gonçalves, pela forma aguerrida como organizou todo o evento. Da mesma forma, não podemos esquecer os nossos colaboradores (António, Cristina, Cidália), pelo excelente trabalho que prestaram para que tudo corresse pelo melhor.



31/03/2019

Foto Artur Figueiredo

Espaço Saber

12/11/2018

Foto Artur Figueiredo

Roubaram o boi de D. Miguel Transcrito por Anabela Brito

Ao Senhor António de Figueiredo, do Casal do Rei, chamavam Tio Teixeira, por ser proprietário da Quinta do Couço, nesta freguesia.

Foi Miguelista incondicional, tão fiel aos princípios legitimistas como a sua crença católica, a ponto de, no seu oratório, que Frei Domingos de Figueiredo, seu cunhado, havia trazido do Convento para o Casal do Rei, ter misturado, com as imagens de Jesus, da Virgem e Santos da sua devoção, o retrato de D. Miguel. A legitimidade era para ele um ponto de fé. Acreditava na Religião, na verdade dos Evangelhos e admitia que, só porque tinha sido gravemente ofendido, com os pecados dos homens, havia Deus permitido o desterro de D. Miguel, mas que seria reparada a violência, depois de expiadas as culpas.

Foi facto que as Guerrilhas de Trancoso, Pinhel e de Loriga, tão auspiciosamente começadas, tinham tido um fim desastroso, mas não abalaram a sua crença. Os ecos da de Loriga ficaram abafados nos lugarejos da Serra; porém, alguns repercutiam-se nas almas, nas cenas heroicas do Sobral de Cazegas, onde tantos ficaram, para fazer doer o coração, e também para reacendimento da fé.

Nunca descreu, talvez por haver lido papéis como os da "Narração Abreviada da Rebelião de Portugal,

perpetrada na Cidade do Porto, em 24 de Agosto de 1820, por inimigos do Altar e do Trono, onde se defendem os Direitos dos Reis por mandado Divino, no Credo Político que todos os verdadeiros Portugueses devem crer e Professor, Pois Que os Seus Artigos São Mais Naturais e Mais Fáceis de Demonstração". Não deviam faltar também, na sua pequena biblioteca, os sermões do Padre José Agostinho e o Temporal Desfeito de José Rodrigues da Costa, pois que deste livro, muitos foram os versos que pela terra correram e que os seus conterrâneos, da Cabeça e até os de Loriga vinham cantar-lhe ao Casal do Rei. Rara era a noite em que à sua porta, se não ouvia vitoriar o desterrado real:

- Viva D. Miguel!...

- Viva e viva!...

António de Figueiredo assomava à janela, comovido perscrutava o escuro e perguntava:

- Donde sois?...

A resposta vinha imediatamente e logo começavam as cantigas de homenagem ao seu Soberano querido, endechas de saudade e de melancolia, frases de esperança!...

E a alma daquele fanático, alegrava-se, iluminava-se. Se era de inverno, sentava-se à lareira e a sua memória ia ainda mais para o seu Rei, guiado pelo canto dolente, que fazia com que as lágrimas lhe riscassem as faces.

El-Rei havia de voltar. As lágrimas caíam-lhe mais abundantes quando o coro dirigia à Rainha-Mãe versos semelhantes a estes, que ele próprio havia ensinado:

*Oh ínclita Rainha sempre sejas,
Do céu abençoada,
Pois nos deste dois ramos tão viçosos,
Que à sombra dele somos venturosos.
Um coração magnânimo te alenta,
No centro dos desgostos.*

*Tens um carácter fino, és heroína,
A ter virtude assim é que se ensina.
Esse comportamento, essa constância,
Abisma o povo.*

*E sem adulações eu dizer posso,
Que mereces eterno louvor nosso.*

E ia recitando mentalmente cânticos, dizendo mais virtudes, mais bens e belezas. Findavam as cantorias com novos vivas a D. Miguel e também ao Tio Teixeira, e, por fim, as gargantas eram afinadas com vinho para maiores louvores. Enquanto comiam os figos secos e bebiam, iam também falando do boi que estava a engordar na Quinta do Couço, da Teixeira, para ser comido à volta de D. Miguel. Um boi como uma ponte, animal de boa raça, pelo nédio, avermelhado. Quando aparecia à porta do estábulo, ficava cheio o portal, e se erguia, por cima da cancela a cabeça, as hastes tocavam o

telhado. Se saía para ir beber à ribeira, o povo, ao vê-lo, elogiava a sua corpulência. Não trabalhava nem sofria a agulhada, porque no dia, que breve havia de chegar e que seria sacrificado à gula dos seus correligionários, nem uma nódoa a sua carne havia de conter.

O Tio Teixeira havia de ver, breve, a festa rija da volta do seu Rei, nesta Aldeia alta dos Hermínios para onde haviam de seguir os seus Correligionários a ajudarem a comer no boi.

Ao Padre João Silva, vulgo P.e João Rústico, de Vide, andava a crescer água na boca, porque vira um dia o enorme boi e sabia o seu destino. Até à Missa se atrapalhava e não foi nem uma nem duas vezes que o Sacristão teve de intervir, porque ia trocar as cerimónias, o que acontecia, sobretudo, quando de fora da Igreja os garotos davam vivas a D. Pedro. E quantas vezes misturou, com o latim, a praga maior que sabia: "Ah carracas, seus carracas do diabo!..."

Dizia-se que este Padre não sabia latim, que havia aprendido a única missa que rezava, quase sempre às escondidas e até ao sineiro pedia que picasse três vezes apenas e ao de leve. E quando algum rapaz de Vide, propositadamente, picava como era costume, gritava muitas vezes: carracas, carracas do diabo!..."

O boi havia sido comprado logo que D. Miguel saiu do país e já estava no décimo quinto ano de engorda e ainda o seu Rei não havia regressado. Não desesperava. Se era tanta a gente que estava com ele, para que não ter esperança? De Loriga eram quase todos, de Torroselo, de S. Martinho e Seia, os Viegas tão ilustres homens de ciência que recusavam mitras e honras, só para não jurarem a Constituição. O Dr. Manuel Tomás dos Santos Viegas nem quisera ser Governador do Bispado de Viseu, e quando aceitou, foi por ter sido ameaçado de excomunhão, pelo Núncio, por o facto de constituir desobediência à Santa Sé. E como aceitou contente o mal dos olhos, que o impossibilitou de tomar posse. Foi, dizia o ilustre torroselense, um milagre.

Luís Tomaz dos Santos Viegas,

recusou a Cátedra, na Faculdade de Teologia, pelo mesmo motivo. Este São-martinense morreu simples pároco de Santa Marinha. Agostinho Tomaz dos Santos Viegas seguiu na mesma esteira. Jamais o fogoso advogado aceitou dos governos liberais cargos públicos, exercendo apenas aqueles para que era eleito.

O Fidalgo de Molelos António Vieira, Luís Xavier d'Almeida Fazenda, Comissário de Abastecimentos e muito mais, eram por D. Miguel.

Na casa das Obras só o Visconde de Valongo era Cartista. E tão boa gente havia de ficar vencida, se era da que servia de mãos limpas, como Alves Cândido, do Casal, os Cunhas de Girabolhos onde o grande General Póvoas tantas vezes estivera? Não era possível.

Mas os de Valesim não tinham fé miguelista, porque eram por D. Pedro, por isso combinaram fazer uma partida ao Tio Teixeira. Iriam ao Couço e trariam o ruminante. Se bem o pensaram, melhor o fizeram. Subiram à Serra e, pela calada da noite, subtraíram o boi que conduziram pelas veredas, fustigando-o, para estarem em Valesim ainda de escuro.

Como o caseiro, depois da ceia não tornasse a ouvir os mugidos do ruminante, ficou intrigado e resolveu levantar-se e ir verificar — não estivesse o animal ficado enfartado — e encontrou a loja deserta. Deu logo alarme e os homens da Teixeira foram em procura do boi e breve toparam o seu rasto. E para que a notícia corresse célere, ia sendo dada de monte para monte, em

VISTA BELA

ENSAIO MONOGRÁFICO
DAS TERRAS DE SEIA

FREGUESIA DA TEIXEIRA

COIMBRA
MCMXLVI



O Tio Teixeira, Miguelista incondicional, misturava no seu oratório as imagens dos santos com o retrato de D. Miguel

altos gritos:

-Roubaram o boi de D. Miguel!...E deste modo a voz se adiantou aos raptores e, sobre a madrugada, já os de Loriga, que, por esta espécie de telégrafo, haviam recebido a notícia, quase da Portela da Aboça, tinham caçado o animal, nas calçadas do Malha Pão. Se não houve rija pancadaria, foi porque os raptores, ao saberem-se descobertos, largaram o boi em plena serra e fugiram para evitarem ser conhecidos e virem a ter algum percalço.

O boi, diz-se que depois dos maus tratos que sofreu, na violenta caminhada a que não estava habituado, não podendo adaptar-se ao trabalho, pela sua avantajada gordura e idade, teve de ser abatido.

Corre, porém, na freguesia outra versão acerca do Boi de D. Miguel: Ao ser retomado aos raptores, os Teixeienses, com ele voltaram para a sua terra, mas, para que a proeza não pudesse repetir-se, não o deixaram na quinta do Couço, levaram-no, para os Trigais, para lugar mais seguro e fácil de ser vigiado, e onde as gentes eram da mesma fé.

A certeza da volta do régio exilado era, no coração dos seus fanáticos serranos, como um dogma, pelo que continuavam a dizer: - D. Miguel há-de voltar. Entretanto, os anos continuaram a correr e a crença era cada vez mais vigorosa, cega, nada a fazendo perder, nem as muitas derrotas sofridas pelo legitimismo. Da Guarda, viera ao seu conhecimento a notícia do fuzilamento dos carlistas espanhóis, pelo General Rodil, que até lá perseguira o Rei destronado. Este facto, se os desgostou, pois que a causa de D. Carlos era a grande esperança legitimista peninsular, não lhes refreou o entusiasmo. O insucesso da Guerrilha de Loriga, apenas os obrigou a confiar menos em certos pseudo correligionários, e, longe de lhes abrandar o entusiasmo, deu-lhes mais vigor, porque D. Miguel tinha de voltar.

Já o boi de D. Miguel ruminava a ceia daquele dia, depois de uma duríssima caminhada para os Trigais, visto e admirado por toda a boa gente que do facto criminoso houvera conhecimento, e não se haviam extinguido as manifestações de júbilo. E, ainda bem, que qualquer dos raptores não foi colhido na rapace empresa, porque seria frito vivo em azeite e atirado aos lobos, tal era o espírito de vingança.

Continuaram os dias a somar anos, até que num deles D. Miguel voltou, vindo mostrar-se ao seu povo, aos seus incondicionalíssimos servidores, honrar a palavra de Manuel Figueiredo. Foi na noite de 18 de junho de 1866. No caminho para o alto, o seu ataúde foi visto passar acompanhado de todos os espíritos bons nos seus correligionários. O estandarte real cobria a urna de transparente cristal, muitos brandões acessos avermelhavam a atmosfera e os Anjos entoavam o "Gloria in Excelsis Deo", no momento de o Rei se mostrar ao seu povo. Se é facto que choravam a sua desdita, não se sentiam órfãos, porque Rei morto, Rei posto! Ficava o Primogénito: D. Miguel II.

Porém o boi que havia de servir para a lauta boda, passou a ser o motivo de saudosas recordações e aos legitimistas confrangiam os seus mugidos. Abatê-lo para o comerem em silêncio, constituía quase crime, e então que vivesse, que envelhecesse mais e que a sua carne, depois, fosse misturar-se na terra.

Cessou a apertada vigilância e em certo dia o boi de D. Miguel voltou a desaparecer. Já se não ouviu gritar, de monte para monte, "Roubaram o Boi de D. Miguel", nem o procuraram e parece que até agradeceram a obra dos "malhados". Vieram mais tarde a saber que havia sido roubado pelos do Sobral de Cazegas, que o fizeram em postas e com ele se banquetearam. Sobral de Cazegas havia sido das que primeiro ferira os seus

corações. Aí caíram os guerrilheiros de Loriga, batendo-se bravamente, e aquele golpe jamais havia sido perdoado; porém o do roubo do boi, não o aumentou. E continuaram a esperar e a dirigir preces a Deus pelo novo Rei, para que perdoasse todos os pecados e que o novo Monarca encarnasse a figura de seu Pai, para a felicidade de Portugal.

O bom António de Figueiredo, servidor incondicional de D. Miguel, faleceu aos 80 anos sem ver realizado o seu grande sonho. Resta a sua memória na quinta do Couço e a sua casinha branca no Casal do Rei.

De António Figueiredo devem ter sido pais Manuel Figueiredo e Maria Garcia moradores que foram no Casal do Rei. Depreende-se que esta família teve a sua origem na Cabeça, porque ali nasceu Domingos de Figueiredo, irmão de Manuel Figueiredo e que deste foi testamenteiro. Terá sido este Domingos Figueiredo o Frei Domingos, que saiu do Convento, para voltar ao Casal? (1)

(1) Óbito aos trinta e um dias do mês de Outubro, de 1776, faleceu da vida presente com os Sacramentos da Igreja exceto o Sagrado Viático, por andar falto de Juízo, Manoel Figueiredo, viúvo que ficou de Maria Garcia, natural e morador no Casal do Rei, desta Freguesia de Nossa Senhora da Assunção e se deu sepultura no primeiro de Novembro do dito ano envolto seu corpo em hum hábito dos Religiosos de S. Francisco. Foi sepultado dentro da Igreja, em sepultura 18. Por verdade fiz este assento que assignei dia e mês ut supra. Esse fez sua disposição a favor de sua alma. Testamenteiro e seu Irmão Domingos de Figueiredo, natural da Cabeça, freguesia de Loriga. Dia ut supra. À margem diz. Disse a Missa e fez três ofícios grandes.

O Cura Gomes

Livro de Vide-Ceia – Maço 33, fls. 196, Distrito da Guarda.



Foto Artur Figueiredo



Nota: como todos de-
vem ter reparado a
nossa colaboradora
Lucília Santos, acabou todo o re-
pertório que tinha do alfabeto
dos termos que eram usados na
Teixeira, antigamente.

Foi com muita insistência que
a convenci a continuar, ela res-
pondia-me que já não tinha mais
nada para ser publicado, além do
que tinha feito anteriormente.

Na minha última tentativa,
diz-me que sim ia tentar arranjar
alguns temas, mas que não pro-
metia nada. Estando eu a prepa-
rar a revista, já convencido que a
Lucília, nos tinha "abandonado".
Eis que recebo no meu mail o seu
novo trabalho, subordinado ao
tema "Cantigas à Teixeira".

Assim sendo em nome de to-
dos os elementos que compõem
a Direção, o nosso obrigado. Vai
continuando a pensar em novos
conteúdos para o futuro, para
não deixarmos acabar a revista,
uma vez que vamos tendo menos
pessoas a escrever, uns por doen-
ça como é o caso do nosso asso-
ciado João Álvaro, onde lhe envio
rápidas melhoras, outros porque
não têm tempo e outros porque
desistem.



O PAPAGAIO

Ai, ai, olha o papagaio, olha papagaio da pena amarela;
Ai, ai, eu caio não caio, eu caio não caio naquela janela;
Ai, ai, naquela janela, naquela janela naquela mais alta;
Ai, ai, está lá uma menina, está lá uma menina vestida peralta;
Ai, ai, vestida peralta, vestida peralta vestida na moda;
Ai, ai, só o rapaz dela, só o rapaz dela é quem a namora;
Ai, ai, é quem a namora, é quem a namora é quem lhe quer bem;
Ai, ai, porque têm licença, porque têm licença do pai e da mãe;
Ai, ai, do pai e da mãe, do pai e da mãe e do seu irmão;
Ai, ai, as meninas desta terra, as meninas desta terra cheiram a manjeriço.

Como a Teixeira é um povo ale-
gre que cantava (e canta) não
só em festas, romarias, ceri-
mónias religiosas, mas também nos
trabalhos agrícolas (sementeiras, sa-

chas, colheitas, debulhas), deixo-vos
aqui algumas dessas canções que fa-
zem parte do repertório de cantigas
que recolhi junto das pessoas mais
antigas.

TEIXEIRA DA SERRA

Rapazes cantai, cantai,
nomeai a vossa terra;
Minha terra é a Teixeira,
raminhos de Primavera.

Muito lindo é o céu,
que está cheio de alegria;
Não há cá fome nem sede,
tudo é claro dia.

Adeus Teixeira da serra,
mal de ti nunca o direi;
Ou no cimo, ou no fundo,
ou no meio eu ficarei.

Adeus Teixeira da serra,
não nego a freguesia,
onde fui batizado,
naquela sagrada pia.

Adeus Teixeira da serra,
quem te pôs o nome, errou;
É a terra das flores,
e eu também de lá sou.

Adeus Teixeira da serra,
cercadinha de olivais;
Têm rapazes como cravos,
raparigas muito mais.

Adeus Teixeira da serra,
ao longe parece vila;
Têm as almas à entrada,
e Nosso Senhor à saída.

O CANTAR NÃO É CIÊNCIA

O Cantar não é ciência,
Para quem tem boa fala;
Para mim que a não tenho,
Custa-me os olhos da cara.

Dizeis que eu não sei cantar
Por eu ter a fala grossa;
Tenho a que Deus me deu,
Não vos vou pedir a vossa.

Dizeis que eu não sei cantar,
Eu bem sei como se canta;
Dar um jeitinho à fala,
Repenicar a garganta.

Sabes cantar e não cantas,
Deus te queira castigar;
Sabes cantigas tão lindas,
E não mas queres ensinar.

Cantes bem ou cantes mal,
Eu também canto assim;
O mestre que te ensinou,
Também me ensinou a mim.

Eu bem sei quem se está rindo
Do meu cantar que não presta;
Salte aqui para o terreiro,
Venha ser, a minha mestra.

Cantigas ao desafio,
Comigo ninguém as cante;
Eu tenho quem, mas ensine,
O meu amor é estudante.

Aí quem me dera uma lima
Para limar a garganta;
Para cantar como tu,
Mas como tu, ninguém canta.

MEIA NOITE E MEIA

Já tudo dorme, meia noite e meia,
A turva lua vai surgindo além;
Tudo silêncio, só se ouve na campa,
Piar um mocho em cruel desdém.

Depois um vulto de roupagem preta,
Ao cemitério com vagar entrou;
Junto ao sepulcro se curvando a medo,
Com tristes frases nesta voz falou:

Perdão Emília se roubei-te a vida,
Se fui impuro ou cruel ousado;
Perdão Emília se manchei teus lábios,
Perdão Emília para um desgraçado.

Mas tu tirano, para que vens agora,
Lembrar as mágoas que por ti passei;
Lá nesse mundo em que vivi chorando,
Desde esse instante em que te vi e amei.

E quantas vezes, aos meus pés curvados,
Davas me provas do teu puro amor;
Quando julgava que tu eras anjo,
Não via fundo nesse olhar traidor.

Perdi as flores da capela virgem,
Seria coisa que eu perdão não tinha;
Depois manchas te minha vida honesta,
Depois zumbas-te da fraqueza minha.

Depois um vulto resvalando a terra,
Caiu, deitou se sobre a terra fria;
E quando a aurora desapontou na lousa,
Um corpo inerte a dormir se via.



Espaço da Escrita

Memórias

Por Teresa Marques (Minhota)

Recordando com saudade a aldeia onde nasci, vou falar das nossas vivências, nos anos 50-60. Uma vivência alegre, descuidada e livre, onde todos estávamos ao mesmo nível: Nem pobres, nem ricos. Tínhamos um teto para nos abrigarmos dos rigores do Inverno, terras para cultivar os alimentos; lenha para os cozinhar, com a água pura da nossa montanha e lume para nos aquecer. Tínhamos era que trabalhar porque como dizia a minha saudosa mãe, “quem não trabuca não manduca”.

Havia que deitar as sementes à terra, como dizia o poeta: “Deito as sementes à terra, à terra que me dá o pão, à terra por mim plantada,

com seis lágrimas regada. Terra do meu coração”.

O trabalho duro era aligeirado com a alegria, bondade e solidariedade das pessoas que se entreajudavam mutuamente tanto na época das sementeiras como nas colheitas.

Havia um respeito natural entre os mais velhos e os mais novos, e pelos bens materiais de cada um: ninguém mexia naquilo que não lhe pertencia a não ser que o dono desse autorização.

Depois das colheitas havia o rebusco. Depois de terem colhido os cereais e os frutos, quem quisesse podia ir apanhar o que ficou na terra ou nas árvores. Algumas pessoas deixavam quantidades enormes

para os rebuscadores.

Tínhamos o costume de frequentar a casa uns dos outros sem ser preciso bater à porta: anunciávamos a nossa presença chamando pelo dono da casa que nos mandava entrar, puxávamos o cordel que estava preso ao trinco da porta e entrávamos.

Existia um bem querer natural, uma sabedoria, uma estima, uma paciência, uma aceitação, uma resignação, que só nos podiam ter sido transmitidos por um povo especial.

Quem foram afinal os nossos antepassados, que tanta bondade colocaram nos nossos corações?

Lembro-me, por exemplo, da tia Carmo Pinto, que era zeladora do Sa-

grado Coração de Jesus e que, sem saber ler, era muito culta e conhecia toda a história das famílias da Teixeira - paz à sua alma. Recordo a sua bondade e paciência, quando à sua porta, a Nuce - sua filha e nossa catequista - nos ensinava récitas e versos da igreja. Quem se lembra?

Vou mandar pôr um letreiro, quando cá tornar a vir, é proibido impedir a passagem pela porta. Pois então se lhes parece até a gente se esquece daquilo que vem fazer. Mas afinal o que era? Mas que vinha eu cá fazer?... Ah sim! Vim recitar etc, etc, Leontina”.

Aos domingos à saída da missa, nós, as pequenitas como nos chamavam, vínhamos abraçadas umas às outras. Por vezes às três e às quatro e combinávamos o sítio onde nos encontrávamos para irmos brincar ou irmos ao poço para chapinhar.

Há noite, ao pôr do sol, havia o toque das ave-marias, e a minha saudosa mãe, lia-nos sempre a cartilha: “Quero-vos todos em casa ao toque das Ave-marias”. No verão, como os dias eram maiores, o luar parecia o sol do amanhecer e por vezes, com o entusiasmo da brincadeira, esquecíamos-nos de ouvir o toque do sino.

Certo dia, eu e a minha irmã Lurdes andávamos a brincar no quintal das laranjeiras, um dos nossos locais preferidos junto à casa da Matilde, eis senão quando vimos a nossa mãe junto à cancela, com uma verdasca na mão. Passámos para a frente dela a correr, mas ao passar levámos umas vergastadas nas pernas para abrímos a pestana. Nunca mais ficamos surdas ao toque das Ave-marias.

As nossas brincadeiras eram as cantigas de roda, o sapuquedo, o farrapo queimado, o lenço, a coxa, o pelo, as cinco pedrinhas, a apanhada, aos feijões, à macaca, à cabra cega, à caqueirinha, às lengas, lengas etc.

Os pequenitos também brincavam connosco, mas havia brincadeiras que eram mais para eles, por exemplo: o pino, pular por cima uns dos outros, ao cavalo russo, à casaca, à malha com cordas, ao arco, com a ajuda de uma gancheta etc.

Havia um jogo que era assim:

“Dicutim dicotão quantos dedos estão em cima do teu costelão?” Se o outro dissesse, por exemplo, 2, o outro respondia 3, não perdias nem ganhavas, nem a serra te levava. “Dicutim dicotão, quantos dedos estão em cima do teu costelão?”, e por aí adiante até acertar. Mas havia um juiz.

Dizíamos também estas lengas, lengas:

- “Nevoeiro, nevoeiro vai para trás daquele outeiro, que lá está o ti João Ferreiro, com uma cadela derramada. Quem a derramou foi o mato. Para que é o mato? É para a cabra. É para o odre. Para que é o odre? É para o vinho. Para que é o vinho? É para o homem. E para que é o homem, para cavar a terra. Para que é a terra? É para o milho. E para que é o milho? É para a pita. Para que é a pita? É para pôr ovo. Para que é o ovo? É para o padre. Para que é o padre? É para dizer a missa na ponta do bico daquela carriça.”

- “Além vem, além vem, cada um a seu vintém, ou de ouro ou de prata, salta a pulga, vai à mata o piolho da tripeça. Manda o rico, vai depressa”. E tínhamos que ir a correr buscar qualquer coisa.

- “Estopa, linho, lã, salsa verde e hortelã, a criada lá do cimo diz assim para o patrão: sete e sete são 14 mais 7 são 21 tenho 7 namorados e não gosto de nenhum.”

- “Uma dêna tena catena, Serápis, Serápis e vai mais um que são dez” (incompleto)

- “Assora, assora, minha rica senhora, com que cavalinho queres ir! No mais bonito que sair. E se cá não houver? Que seja o que deus quiser. (incompleto)”

- “Está a chover e a nevar e a raposa no lagar, a fazer uma camisola para amanhã se casar”.

E tínhamos o cuco, que começava a cantar em finais de abril. E quando ele começava, nós dizíamos: “Ó cuco lá dos lados da ladeira, diz-me quantos anos me dás de solteira? E cantávamos as vezes que ele cantava até se calar. 7 vezes eram 7 anos; 10 vezes eram 10 anos de solteira e por aí adiante. Uma vez cantou 30 e tal vezes a um rapaz que lhe respondeu: “Olha, está, mas é lá calado, que eu já estou a ver que por ti, já estou

despachado”.

Quanto ao jogo da caqueirinha, era jogado mais na época da Quaresma, pelos jovens e pessoas mais velhas, porque em respeito à paixão de Cristo, os bailes eram proibidos.

Neste jogo, rapazes e raparigas eram colocados em fila indiana, todos virados para a frente. O primeiro da fila, de costas para o que estava atrás dele, e sem se voltar, atirava um cântaro de barro por cima da cabeça. O que estava atrás apanhava-o e atirava-o ao que estava atrás dele, também sem se voltar, e fazendo o movimento o mais rápido possível até chegar ao último, que virando-se rapidamente e atirando o cântaro em sentido contrário para o que estava atrás dele o pudesse apanhar. Isto é se, entretanto, o cântaro não se partisse na cabeça de alguém ou ninguém o deixasse cair para o chão, o que acontecia com frequência. Mas lá estávamos nós os pequenitos de prevenção para irmos buscar os cântaros furados, rachados ou sem asa a casa das pessoas que os guardavam para esta ocasião.

A Céu do Ti Albertino Jerónimo guarda uma recordação deste jogo. A Céu estava azadinha: foi na véspera do casamento e foi mesmo por um tris (é preciso ter azar), foi jogar à caqueirinha, mas com muito contentamento partiram-lhe o nariz. Lá se dirigiu para o altar. Já tem 80 anos e lá tem a cicatriz do jogo da caqueirinha num dia muito feliz.

Umas das brincadeiras dos rapazes na escola era o escorreganço, no muro da escola: levavam de casa pratos de esmalte, sem os pais sabermos, que era para escorregarem

mais depressa. Sentavam-se em cima deles, em dois rebolos grossos e com um em cada mão faziam pressão nos lados do muro. E lá vinham eles a escorregar, muito direitinhos e bem sentadinhos. Quando estavam quase a chegar ao fim começavam a travar firmando as pedras com força até fazerem faíscas, só que por vezes apanhavam muito balanço e galgavam muro fora. Indo aterrar em cima dos pinheiros ou do curral da tia Fausta - naquela altura ainda não havia a estrada.

Voos daqueles apenas com cabeças partidas e algumas escoria-



Foto Teresa Marques

Viva a Vida! Por Carlos Lima

Hoje seria fácil escrever. Novo cemitério. Novo recinto de festas, aliás espectacular. Com dimensões perfeitas para a estrutura da aldeia. Fora da mesma, mas se quisermos, no sítio possível e de fácil acesso para todos. Possibilidade de convidar artistas com logística, mas volumosa. Em suma, tudo a correr na perfeição. Está feito o mais difícil.

Mas nem tudo é perfeito. Prefiro apontar sempre algo no campo das melhorias, nem que seja para reflectirmos.

O que gostaria de ver, pensado e projectado seria um plano de vida animal. Coelhos, raposas, aves, peixes no rio. Algo que se via em muitos episódios ao longo da noite, a viajar pela estrada e que se extinguiram. Só as abelhas (até estas ameaçadas

ções. Deviam ter um anjo que os amparava na queda.

E pronto! Foi assim que os meninos dos anos 50 da Teixeira inventaram um desporto radical.

Os meninos pioneiros do desporto radical com escorreganço no muro e aterragem no pinhal. Perto da meta era vê-los a travar, as pedras faziam faíscas e era velos a voar.

Silêncio, dor melancolia
Sagrado chão dos nossos avôs
Janelas fechadas ao luar e à luz
do dia
Mas a saudade ficou em nós

pelas primas asiáticas) e os javalis (loucos resistentes) continuam por aqui. Ah, e um bufo tresloucado também!

Como começar? Pelo habitat.

É desolador subir às Pedras Lavradas e perceber a nudez que cobre os montes circundantes. Após os grandes incêndios, tudo foi deixado ao acaso na natureza. Ela que cuide dela própria. O que eu gostaria era de as ver do novo cobertas de árvores. Se tiver que ser através das autoridades, que seja. Chega de alcatrão e invistam na vida. Mudem a cara destas serras. Os animais regressarão certamente.

O facto de terem desaparecido as árvores transmite uma imagem (vista cá de cima) de um aglomerado de edifícios vulneráveis, sem protecção alguma. O vento e a chuva

atravessam sem obstáculos e a ausência de sombras torna tudo mais quente no verão. É uma imagem de betão exposto, sem defesas. As fotos de alguns anos atrás, mostravam uma verdadeira manta a envolver a aldeia, aconchegando-a e protegendo-a dos agentes naturais. Hoje ela grita por socorro. Será que alguém vai ouvir? Melhor, será que alguém terá coragem para a salvar?

Olho os montes agora. Fecho os olhos. Procuo a imagem antiga de vida a jorrar de cada metro quadrado de montanha.

Abro os olhos e parece que saí de um conto de fadas. O que vejo é triste e desolador.

Haverá vontade? Haverá coragem?

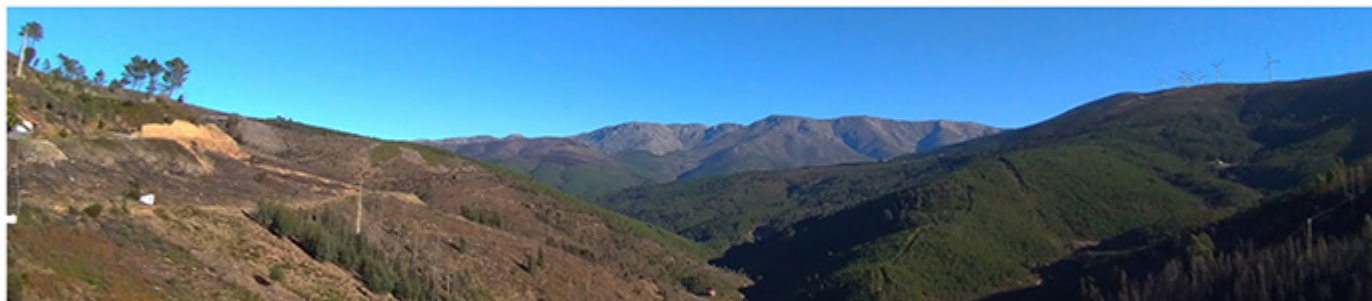


Foto Artur Figueiredo

Esclarecimento!

O Carlos, pediu-me se lhe arranjava um cantinho para pôr um anúncio, pela minha parte não vejo inconveniente em que não seja publicado. Não só para ele, mas para qualquer sócio que necessite de publicar estaremos sempre abertos a esse fim.

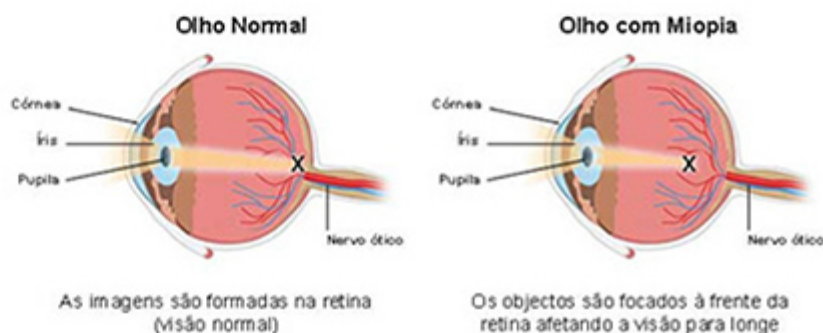
Teixeira
Vende-se casa devoluta
Rua central
Com projeto aprovado
Carlos Lima TM 927404730

Espaço Saúde

A Visão Por Inês Brito

A oftalmologia dedica-se à manutenção da saúde da visão e a diagnosticar, tratar e acompanhar as diferentes condições clínicas que podem afetar a visão. Estando a visão dependente de múltiplos fatores, a oftalmologia exerce a sua atividade em colaboração próxima com outras especialidades, como a Neurologia, Neurocirurgia, Endocrinologia, entre outras. Para lá do seu papel curativo, a oftalmologia tem uma vertente preventiva muito importante, não sendo demais referir a importância de uma consulta regular de oftalmologia como método fundamental para a manutenção de uma visão normal. É uma das especialidades da medicina que tem evoluído muito nos últimos anos, dotando o oftalmologista de tecnologia que permite uma elevada capacidade de diagnóstico e tratamento. O médico oftalmologista é o especialista credenciado para efetuar o diagnóstico (através do exame oftalmológico) e o tratamento das diferentes doenças oculares, algumas das quais serão abordadas de seguida.

A miopia afeta cerca de 20% a 30% da população mundial e consiste num erro refrativo do globo ocular no qual a imagem dos objetos no olho é focada incorretamente, isto é, os objetos são focados à frente da retina, fazendo com que a visão dos objetos distantes pareça turva.



Um dos principais sintomas da miopia é ver mal ao longe. Uma pessoa míope vê claramente os objetos próximos, todavia os objetos distantes ficam turvos. Semicerrar os olhos pode fazer com que os objetos distantes pareçam mais nítidos. Frequentemente, a miopia é notada pela primeira vez nas crianças em idade escolar. Muitas vezes, as crianças não conseguem ver perfeitamente para o quadro, contudo conseguem ler um livro facilmente (diferença entre visão de perto e de longe). A miopia vai piorando com a idade, sendo necessário trocar de óculos ou lentes de contato com frequência, estabilizando normalmente, aos 20 anos de idade. Outros sintomas da miopia podem surgir, como por exemplo, a fadiga ocular (vista cansada) e dores de cabeça. Embora se desconheçam de forma exata as causas da miopia, é sabido que as pessoas com história familiar de miopia apresentam mais probabilidade de vir a desenvolvê-la. A

miopia afeta homens e mulheres de igual forma.

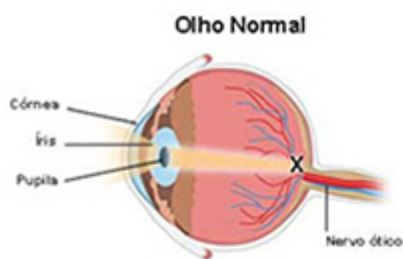
Relativamente ao diagnóstico da miopia, existem diferentes exames que devem ser efetuados, como por exemplo: exame da retina; medição da pressão ocular (Tonometria); teste de visão das cores; testes dos movimentos oculares, entre outros. Existem ainda diferentes graus de miopia medidos em dioptrias. Quanto maior for o grau da miopia maior é a dificuldade em ver ao longe, por exemplo, uma miopia de 1 dioptria ou uma miopia de 10 dioptrias possuem diferenças significativas sobre a acuidade visual dos doentes afetados. A miopia é, normalmente, classificada nos seguintes graus: miopia ligeira - até 3 dioptrias; miopia moderada - de 3 a 6 dioptrias; miopia alta - mais de 6 dioptrias. Uma miopia elevada pode implicar uma drástica diminuição da qualidade de vida.

A miopia não tem cura, contudo, se corretamente diagnosticada pode

foto: Inês Brito

ser tratada de modo a corrigir o erro refrativo. No que diz respeito ao tratamento da miopia, esta pode ser corrigida com óculos, essencialmente, até aos quinze anos, podendo a partir desta idade também ser tratada com lentes de contacto. A correção da miopia através de cirurgia também é possível depois dos vinte anos caso a miopia esteja estabilizada. O médico oftalmologista, após uma observação atenta do doente e dos resultados dos exames, deverá decidir qual o tratamento mais indicado.

Em relação ao astigmatismo, a sua incidência varia com a idade podendo atingir cerca de 60% das pessoas. Consiste num erro refrativo num determinado eixo, em que a imagem na retina surge desfocada. Com visão normal, a imagem é focada na retina e num único ponto de focagem, contudo, no olho com astigmatismo, os objetos são focados em mais do que um ponto, distorcendo desta forma a visão. Consequentemente na visão com astigmatismo, as imagens transmitidas ao cérebro estão desfocadas ou distorcidas provocando visão turva.



Com visão normal as imagens são formadas na retina e num único ponto de focagem.

O astigmatismo não tem cura. Contudo, se forem tomadas as medidas adequadas de forma a corrigir o erro refrativo é possível restabelecer aos doentes uma boa qualidade visual, compatível com as necessidades das suas tarefas diárias.

O glaucoma é uma das principais causas de cegueira nos adultos, estimando-se que uma em cada sete pessoas cegas seja vítima de glaucoma. É uma doença grave que surge na sequência do aumento da pressão intraocular. A perda de visão é consequência da destruição das células ganglionares (nervo óptico), uma estrutura que liga o olho ao cérebro occipital e responsáveis pela condução das imagens da retina até ao cérebro.

A pressão ocular (pressão interna do globo ocular ou tensão ocular) deve manter-se dentro de determinados limites, à volta dos 15 mm Hg (pressão normal do olho) embora possa oscilar entre os 10 e 22 mm Hg (valores limite), sendo uma condição essencial para garantir o correto funcionamento do olho. Existem vários fatores que contribuem para a conservação da pressão intraocu-



Os objectos são focados em múltiplos pontos distorcendo desta forma a visão.

foto: Inês Brito

lar nos valores normais, destacando-se a produção do humor aquoso. O humor aquoso é um líquido transparente, constituído por água e sais dissolvidos. Tem como função nutrir a córnea e o cristalino, além de regular a pressão interna do olho (pressão intraocular). O humor aquoso é produzido constantemente, mantendo a pressão ocular normal. Se a drenagem do humor aquoso não se fizer nas quantidades iguais às de produção do mesmo, as pressões oculares aumentam, provocando glaucoma e conseqüente dano irreversível do nervo óptico. O nervo óptico é comparável a um cabo elétrico

formado por inúmeros fios, os axónios. Nos doentes com glaucoma essas fibras encontram-se atrofiadas, tornando-se impossível a condução das imagens até ao cérebro.

O glaucoma ocular é uma doença, habitualmente, assintomática nas fases iniciais e que pode provocar cegueira, ou perda de visão severa, se não for diagnosticada e tratada de forma atempada e adequada. As causas de glaucoma podem estar associadas a algumas doenças, destacando-se a diabetes, pelo elevado número de doentes que padecem atualmente desta patologia.

Os sintomas de glaucoma ocular mais frequentes são escotomas (manchas escuras) no campo visual periférico. À medida que a doença evolui, as manchas vão aumentando e a visão vai-se deteriorando. Outros sintomas como olhos vermelhos, olhos lacrimejantes, fotofobia (sensibilidade à luz), dor de cabeça são também frequentes. Estes sintomas apenas são detetados, de um modo geral, numa fase avançada da doença, isto é, quando cerca de 50% das células ganglionares estão atrofiadas. Se o glaucoma não for tratado, a doença pode levar à lesão permanente do nervo óptico, causando alteração progressiva do campo visual, podendo progredir para a cegueira.

Infelizmente, o glaucoma não tem cura, contudo, existem diversas formas de controlo da doença disponíveis que nos permitem oferecer uma vida perfeitamente normal. Quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores serão as probabilidades de se evitar a perda da visão. Todavia, na maioria dos casos, desde que o glaucoma seja tratado adequadamente é possível controlar eficazmente a doença. O tratamento tem como objetivo reduzir ou estabilizar a pressão intraocular, com recurso, na maioria dos casos, apenas a colírios. A prevenção e tratamento adequado de doenças crónicas, como é exemplo a diabetes e as suas complicações na visão, são também de primordial importância de modo a evitar o glaucoma ou retardar a sua progressão. Alguns doentes, no entanto, podem necessitar de tratamento cirúrgico de modo a reduzir a pressão intraocular para níveis mais

baixos.

Em Portugal, estima-se que cerca de 170.000 pessoas sofram de cataratas, sendo que 6 em cada 10 pessoas com mais de 60 anos apresentam sinais desta doença. Caracteriza-se pela perda progressiva da transparência do cristalino (lente natural do olho). O desenvolvimento da catarata ocular pode ocorrer de uma forma muito lenta, demorando vários anos até que se verifique sintomatologia acentuada. Pode também haver evolução rápida da doença, comprometendo a visão de forma significativa, levando à necessidade de intervenção para que a função visual se restabeleça. Os sintomas iniciais como a visão turva, diminuição da visão noturna e fotofobia podem ser muito ténues numa primeira fase, agravando-se a sintomatologia com o decorrer do tempo. Ou seja, o cristalino torna-se opaco (turvo) com a idade, instalando-se de uma forma lenta e progressiva, afetando, desta forma, a visão. Esta causa (o envelhecimento) é a mais comum no surgimento da catarata, ocorrendo normalmente, a partir dos 45 anos e o aparecimento de sintomas de hipovisão a partir dos 60 anos. O único tratamento da catarata existente é a cirurgia, não existindo qualquer outro tratamento médico disponível.

Por último, mas não menos importante, destaca-se a conjuntivite, inflamação da conjuntiva (a parte branca dos olhos). A conjuntiva tem como principal função proteger o olho das agressões externas do meio ambiente, provocando para o efeito uma reação defensiva inflamatória. Os primeiros sintomas são a vermelhidão na parte branca dos olhos, o prurido (comichão), o lacrimejo, a sensibilidade à luz, entre outros que podem variar de acordo com o tipo de conjuntivite presente. Os diferentes tipos de conjuntivite variam de

acordo com o agente patogénico envolvido. Usualmente, as pálpebras também ficam vermelhas e tumefactas (pálpebras inchadas), tanto na sua face interna como nas extremidades. Habitualmente, a conjuntivite dura de uma semana a 15 dias, podendo ser aguda ou crónica e afetar apenas um olho (esquerdo ou direito) ou os dois.



foto: Inês Brito

A conjuntivite pode também ser classificada segundo o agente microbiano causal infeccioso (bactérias, vírus, fungos ou protozoários) e não infeccioso (alergias, corpos estranhos, agentes químicos ou por radiação). Tendo isto em conta, o tratamento da conjuntivite é, de igual forma, determinado pelo agente causador da doença. Se a conjuntivite é causada por vírus, o tratamento é efetuado aplicando colírios com corticoides e lágrimas artificiais, contudo, no caso da conjuntivite causada por bactérias são utilizados colírios antibióticos que devem ser prescritos pelo oftalmologista, uma vez que alguns são contraindicados e podem provocar sérias complicações e agravar a doença. A conjuntivite provocada por agentes químicos ou físicos, costuma evoluir favoravelmente e costuma desaparecer ao fim de alguns dias sem tratamento, a menos que surjam complicações. Na conjuntivite alérgica, o tratamento passa por evitar o que causa a alergia (pólenes, poeiras, determinados

cosméticos, entre outros). Alguns colírios para conjuntivite alérgica como lubrificantes, podem ajudar a diminuir os sintomas. Aplicar compressas húmidas frias nos olhos é uma importante forma de “tratamento caseiro”, o que é bom para aliviar o desconforto causado pela inflamação. Os anti-histamínicos orais, podem oferecer um maior

alívio, embora, possam provocar secura do olho. Seja qual for o tipo de conjuntivite, aconselhe-se sempre com o seu farmacêutico e/ou oftalmologista para uma melhor monitorização e tratamento. Uma vez que a conjuntivite é contagiosa, deve evitar o contacto direto ou com objetos contaminados, como toalhas ou lenços, por exemplo. Em muitos casos, é o próprio doente que contagia o outro olho, transportando a infeção de um olho para o outro. Por isso, é bastante comum vermos afetados ambos os olhos com conjuntivite. Como complemento ao tratamento das conjuntivites ou à sua prevenção, são inúmeras as recomendações que devem ser seguidas, designadamente: manter os olhos secos e limpos; evitar piscinas públicas; lavar com frequência o rosto e as mãos, uma vez que estes são veículos importantes para o contágio; não esfregar ou “coçar os olhos”; não se automedique.

Inês Brito

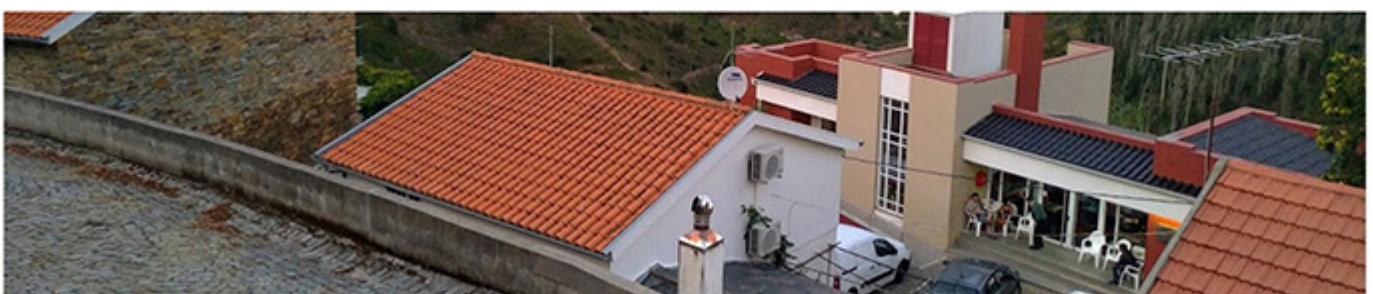


Foto Artur Figueiredo

Plantas Curativas – Erva de São Roberto

Por Anabela Brito

É uma planta medicinal que também é muito comum na zona da Teixeira. Tem cerca de 0,10 a 0,40 m de altura. O seu caule é avermelhado e delgado, as folhas são verde-claras, triangulares e chatas, dão flores cor-de-rosa-malva ou violáceas.

Dá-se bem em terrenos húmidos, nas zonas sombrias dos baldios, matas e muros. Também é conhecida por gerânio, erva roberta, ou por bico de grou ou cegonha (devido aos seus frutos em forma de bico).

Esta humilde planta era já muito conhecida na Idade Média, quando utilizada em rituais de magia e sobretudo na farmacopeia, para curar problemas relacionados com o sangue, pois associava-se a cor da planta à cor do órgão sobre o qual esta teria maior ação. Daí esta erva ser útil para purificar o sangue, estancar hemorragias e curar problemas de fígado.

Em 2009, cientistas descobriram que esta planta tinha propriedades anticancerígenas e anti-inflamatórias ao conseguirem diminuir consideravelmente os glóbulos brancos em 105 doentes oncológicos a fazerem quimio ou radioterapia.

Propriedades terapêuticas:

Antissépticas, anti-inflamatórias, antibacterianas, antidiarreicas, sobretudo devido aos taninos que a compõem e têm uma forte ação adstringente e vasoconstritora, formando uma camada protetora nas



foto da Internet

paredes interiores do intestino e nas suas membranas mucosas, contraindo os capilares e reduzindo a perda de fluido.

É usada no tratamento de:

aftas, anginas, boca, cancro, diabetes, diarreia, feridas, hemorragias, nefrite, olhos, rouquidão, seio. Útil ainda no tratamento de hemorroidas, úlceras de estômago e intestinos, síndrome de colón irritável, menstruações abundantes. É diurética, daí ser utilizada para tratar alguns tipos de reumatismo e gota.

Pode utilizar-se em forma de gargarejos para aliviar dores de garganta, inflamação da boca e das gengivas, incluindo sangramento das gengivas.

Como pode ser utilizada:

Em chá. Junta-se uma colher de sopa de talos, folhas e flores a uma chávena de água a ferver. Beba duas a quatro vezes ao dia.

Em cataplasma. triturando a planta fresca até formar uma pasta e aplicar sobre as feridas ou zonas dolorosas.

Nota: Pesquisa Internet



Foto Artur Figueiredo

Espaço | Lazer



Aneotas

Um pato engraçadinho

Um pato todos os dias entrava numa mercearia e dizia:

– Tem ração para patos?

E o merceeiro respondia-lhe:

– Não, não tenho comida para patos.

Isto repetia-se dia após dia e cada vez incomodava mais o merceeiro.

Certo dia, o pato entra e diz:

– Tem ração para patos?

– Ouve lá, já estou farto de te dizer que não tenho ração para patos! Da próxima vez que entrares aqui e pe-

dires ração para patos, prego-te as patas ao chão!

No dia seguinte o pato volta a mercearia e diz:

– Tem pregos?

– Pregos? Não...

– Tem comida para patos?

dinheiro, responde-lhe: “Mas achas que eu sou algum Banco?”

Resposta do Filho: “Não sei Pai, não consigo ver.”

Homem ou Mulher?

Quem tem sempre a última palavra numa: o Homem ou a Mulher? Resposta: É o Homem. No final de uma conversa, ele diz sempre: “Sim, querida.”

Conversa entre pai e filho

Filho: “Pai, dá-me dinheiro para ir comprar uns óculos?”

O Pai, aborrecido pelo facto de o filho estar sempre a pedir-lhe

Adivinhas

Qual é a coisa, qual é ela que é grande antes de ser pequena?

Resposta: A Vela

O que é, o que é que quanto mais quente está, mais fresco é?

Resposta: o Pão

Sou mais vasto que o mar e ninguém me pode ver. Todo o mundo é meu lugar, sem mim não podes viver.

Resposta: o Ar.

Visite a Teixeira



ASSOCIAÇÃO
AMIGOS
DA **TEIXEIRA**

Fotos de Arquivo



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 ° N °1.A