

TEIXEIRA

NOVEMBRO 2021
BOLETIM INFORMATIVO Nº119 | PREÇO 0,50€



ASSOCIAÇÃO
AMIGOS
DA TEIXEIRA

AAT - FUNDADA EM 1971

50 anos da Associação Amigos da Teixeira



PROPRIEDADE E EDIÇÃO

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

DIREÇÃO

Artur de Figueiredo

COLABORADORES

(DESTA EDIÇÃO)

Ana Moura
Artur de Figueiredo
Carlos Lima
Carolina Pinto
Inês Brito Figueiredo
Teresa Marques

FOTOGRAFIA

Capa
(Internet)
Contracapa
(Arquivo)
Calendário
(Paula Martins)

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

Acena-nos um futuro promissor. É nosso o ónus de chegar às estrelas pelo trabalho árduo, a honestidade, a integridade. Nelson Mandela, (1918-2013)

Caros Associados,

Passado um ano e oito meses, é com enorme satisfação que volto a escrever algumas palavras e partilhar algumas ideias com todos vós. O efeito causado pela pandemia Covid-19 fez-se sentir em todo o País, sendo a saúde, a economia e os sectores laborais e sociais as áreas mais afetadas. Muitas famílias viram os seus entes mais queridos e amigos partirem e parte dos que recuperaram ficaram com sequelas de carácter permanente.

Os efeitos do Covid-19 na Teixeira e na AAT não foram, de um modo geral, diferentes de outras regiões do interior do País, no entanto as medidas postas em prática pela direção quer ao nível da informação, reorganização do serviço médico, reformulação do serviço de restauração e de apoio aos associados e Teixeirenses, foi fundamental para vencer as dificuldades causadas pela pandemia, cumprindo sempre as regras e restrições definidas pela DGS e demais autoridades competentes

Não poderia fechar este tema sem uma palavra de agradecimento e um forte sentimento de solidariedade para com todos os profissionais de saúde, bombeiros, proteção civil, forças de segurança e militares que estiveram sempre disponíveis desde a primeira hora, muitas vezes até á exaustão a combater um vírus que nunca deu tréguas.

Na próxima Assembleia Geral, irá a Direção apresentar o Plano de Atividades e Investimentos para 2022. É fundamental para a AAT, o envolvimento de todos neste processo, que é determinante para o futuro da AAT.

É também, como sabem, Ano de eleições para o triénio 2022/2024. Esperamos uma participação ativa de todos os associados, quer na apresentação de candidatos aos órgãos sociais, quer no ato eleitoral. A estrutura e dimensão atingida pela AAT são seguramente fatores motivadores e de sustentabilidade dos quais todos nós nos orgulhamos e que nos permitem iniciar um novo ciclo.

*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

Caros associados, publicamos a convocatória da AG de novembro a realizar no dia 20-11-2021, de acordo com a disponibilidade de agendamento do nosso TOC, Dr. Figueiredo Pratas. Como já é habitual, após a AG, haverá lugar ao tradicional magusto e no dia seguinte o almoço comemorativo do cinquentenário da AAT, no qual contamos também com a vossa presença.



Rua Nossa Senhora da Conceição, 5, 6285-051 TEIXEIRA-SEIA – PORTUGAL
Telf.: 238 661 058 | NIF: 502 499 427 E-mail:
associacao.amigos.teixeira@gmail.com <http://www.amigosdateixeira.pt/>

ASSEMBLEIA GERAL – CONVOCATÓRIA DOIS, DOIS MIL E VINTE E UM

De acordo com o estabelecido nas alíneas c) e d) do Artigo 23º, bem como no Artigo 24 e no parágrafo 1º do Artigo 25.º dos Estatutos da Associação Amigos da Teixeira (AAT), convoca-se a Assembleia Geral, em sessão ordinária, para reunir às Catorze horas e trinta minutos, do dia vinte de Novembro de dois mil e vinte e um, na sede da AAT, sita na Rua Nossa Senhora da Conceição 5, 6285-051 Teixeira-Seia, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

1. Leitura e aprovação da ata número 69;
2. Apresentação, discussão e aprovação do relatório e Contas de dois mil e vinte;
3. Proposta de admissão de sócios extraordinários;
4. Apresentação, discussão e aprovação do Plano Anual de Atividades e Orçamento para dois mil e vinte e dois;
5. Eleições Órgãos Sociais para o triénio 2022/2024;
6. Outros assuntos;

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

Teixeira, 20 de Outubro de 2021

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral



(António dos Santos Reis)

Notas: 1. As contas e os documentos base estarão patentes para consulta a partir do dia 1 de Novembro de 2020, através da página <http://www.amigosdateixeira.pt/>.

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

50 Anos de atividade

Mensagem da Direção

Prezados Associados,

Agendada que está a próxima Assembleia-Geral da AAT para dia 20 de novembro próximo, e passada a época de verão, esta já com menos restrições do que a anterior, decidiu a Direção que seria apropriado abordar algumas questões, aproveitando as comemorações do cinquentenário da AAT. O tempo passa depressa, estando a atual Direção em funções, a completar o seu segundo mandato, como todas as anteriores, a “história” escreveu-se com conquistas, alegrias e sucessos alcançados, mas também com dificuldades de vários níveis e alguns objetivos menos conseguidos.

Recordar só as dificuldades sentidas com a Pandemia seria pouco; Desde o corte da Estrada Nacional, ao processo judicial dos terrenos da AAT por nós herdado em Tribunal, bem como as evidentes dificuldades que, pela interioridade da nossa Aldeia, temos em recrutar Recursos Humanos qualificados para colaborar com a AAT, são alguns dos vários desafios que ainda se nos deparam.

Mas é também com orgulho, que não só mantivemos os serviços prestados aos associados, como os reforçámos e melhorámos, dos quais gostaríamos de destacar:

- Melhorias nas infraestruturas dos quartos e apartamentos;
- Beneficiação das estruturas e equipamentos da restauração;
- Instalação de meio de pagamento automático;
- Reforço da parceria com a farmácia selecionada;
- Introdução de sessões de terapia ocupacional, estimulação cognitiva;
- Apoio a eventos desportivos de endurance na área da serra da Estrela;

Os movimentos Associativos, assentes em bases Democráticas, são um pouco isto, todos empenhados numa causa, sem interesses pessoais ou profissionais. Porém a garantia da longevidade destes mesmos movimentos, também só é possível, se alimentada pelo desenvolvimento de novas ideias, apostando na inovação e obviamente “sangue novo”.

É assim fundamental que se dê lugar a novas abordagens, sendo este momento, a altura certa!

Por fim, e não menos importante, recordar-vos que a AAT, completa este Ano 50 Primaveras.

Iremos assinalar e comemorar este evento no dia 21 de novembro (dia após a Assembleia), contando desde já, com todos vós!

Um bem-haja a todos,

A Direção da AAT



“GRITO DE ALERTA” ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA.

Caros associados, por pensar que este é um tema muito importante para todos nós, e não querendo estar a massacrar-vos mais uma vez com o tema supracitado que publiquei nas redes sociais em maio passado. Como a maioria dos nossos associados não têm conhecimento nem meios de aceder a elas. Achei por bem transcrevê-lo para revista, a fim de dar conhecimento a todos da situação que a nossa publicação está a passar. “Caros associados como já devem ter notado a Revista da nossa Associação ainda não saiu

este ano. Estamos em maio de 2021, infelizmente ainda não foi publicada a primeira deste ano. Não por qualquer impedimento meu ou da Gráfica, mas sim porque os colaboradores habituais por motivos da sua vida particular, ou por falta de não terem temas para publicarmos desistiram de continuar a escrever para a Revista.

Chegado aqui se novos colaboradores não aparecerem teremos que discutir entre todos (Assembleia Geral), qual o destino a dar à mesma. Seria triste deixar acabar o nosso único órgão de informação que nos liga a

todos naturais da Teixeira.

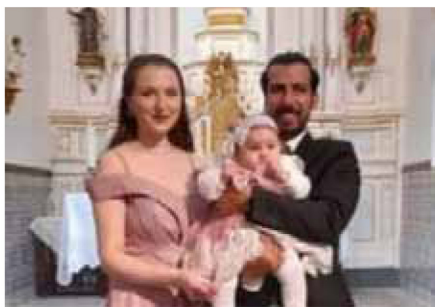
Faço um pedido, para que isto não aconteça, peço o favor quem quiser disponibilizar um bocado do seu tempo para escrever, deve enviar os seus trabalhos para o meu e-mail que é: arturdefigueiredo@gmail.com

Quem necessitar entrar em contacto comigo para esclarecer qualquer dúvida, pode fazê-lo para o meu número de Telemóvel que é: 926179605”.

Artur de Figueiredo



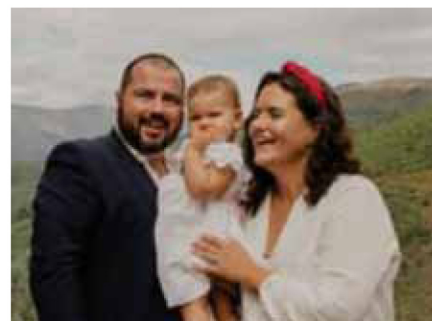
Batizados



Realizaram no dia 25 de setembro de 2021 na Igreja Paroquial da Teixeira, o batizado da sua filha Marta, os pais Pedro Silva Marques da Costa e Michaela Mirolova Cretu da Costa, filho e nora do Anselmo Marques da Costa.

Toda a família “minhota”, fez a festa nas instalações da Associação, á boa maneira do Minho com muita alegria. Aos Pais e Avós á pequena Marta, a AAT deseja as maiores felicidades e muita saúde.

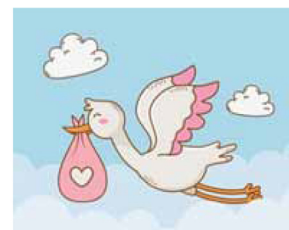
Realizou-se a 11 de setembro de 2021 o batizado da Maria Rita Dantas Carola. Filha de: Hugo Alexandre dos Santos Carola e Ana Rita Martins Dantas Ferreira. A cerimónia realizou-se na Igreja Paroquial da Teixeira. A festa foi nas instalações da Associação. A AAT, apresenta aos pais e avós parabéns e à bebê Maria Rita, deseja saúde e sorte para enfrentar os caminhos do futuro.



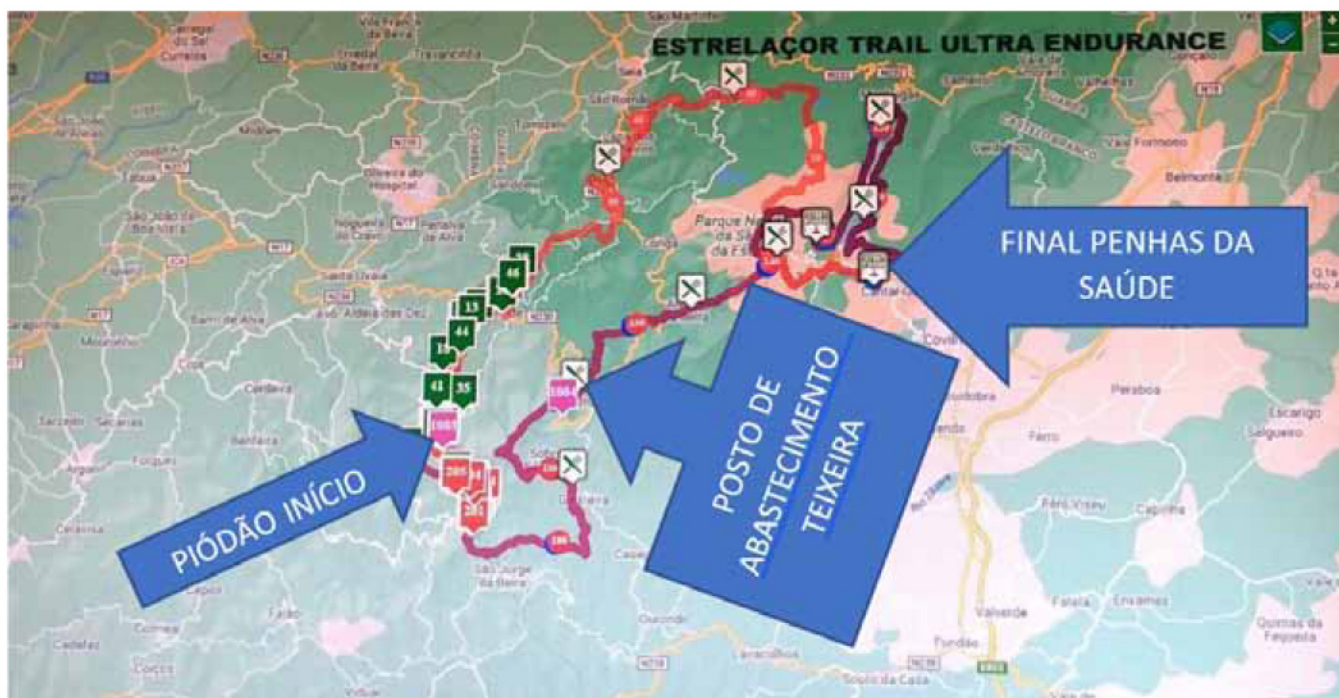
Nascimento

Nasceu no dia 4 de julho de 2021, a Francisca, filha da nossa associada Liliana Santos Martins.

Neta dos sócios, Carlos Nunes Martins dos Santos e Laurinda Rosa Santos Martins.



ESTRELAÇOR TRAIL ULTRA ENDURANCE



No dia 18 de outubro de 2021, realizou-se a prova “ESTRELAÇOR TRAIL ULTRA ENDURANCE”, com início no Piódão, pelas 22H00, com extensão de 100 Km. Terminou nas Penhas da Saúde. Mais uma vez a Associação pôs à disposição da organização da prova as instalações para abastecimento dos atletas. O primeiro atleta chegou às 4 horas da manhã ao posto de abastecimento da Associação.

No mapa está a linha cor de vinho, que marca o início da prova no Piódão de 100 km. O 2º ponto de abastecimento no mapa é o da Teixeira, o último é o das Penhas da Saúde.

Artur de Figueiredo

Bodas de Ouro

No passado dia 16 de outubro de 2021, festejaram na Associação 50 anos de casados: JOSÉ AUGUSTO SANTOS LOUREIRO e GUIOMAR SANTOS LOUREIRO



Ao jovem casal, a AAT endereça as suas felicitações.



Espaço da Escrita

A influência dos sentidos

O futuro do ser humano deverá ser visto em função dos sentidos. O trabalho, e, por conseguinte, o rendimento que pretendemos obter para assegurar o nosso conforto, vai estar cada vez mais dependente e influenciado por essas cinco características humanas. A qualidade de vida está claramente a ganhar pontos à dependência monetária.

Quando vamos para férias escolhemos; praia ou campo?

Sol, natureza, sons agradáveis, cheiros saudáveis, mergulhar em sensações, provar sabores raros ou de infância, abrir os olhos e encher a alma, já vazia de alimento, mas cheia de saudades. Tudo o que apura e nos fortalece chega pelos sentidos. Após um ano a ouvir metal, pneus a chiar, ambulâncias, enfim, a panóplia de ruído urbano, que já nos é indiferente, dizemos presente, para por alguns dias, tirar todo o prazer possível de boas sensações sensoriais.

Agora pensem. Não seria igual se uma pessoa do campo viesse à cidade? Vir e querer ficar? Todos sabemos que não. Querem é voltar o mais depressa possível para lá! Já alguém se perguntou porquê? Nem percebemos. Damos a nós próprios a resposta mais fácil e lógica; porque lá nasceram e sempre viveram! E pronto, arrumamos a questão. Não é verdade, não é só isso, e principalmente nem é por esse motivo. A res-

posta está no prazer que têm todos os dias em viver com os sentidos a sorrir. Os “urbanos” apenas podem sonhar com uns quantos momentos por ano.

Estando o mercado de trabalho cada vez mais dependente das novas tecnologias, e das que virão, já existem hoje em dia, muitas dezenas de funções ou atividades que podem ser perfeitamente executadas longe de tudo.

A evolução natural da carta, para telex, fax, mail, telemóvel e videochamada, faz parecer os nossos pais “jurássicos” por um lado, e os nossos filhos quase extraterrestres por outro. Um médico pode dar uma consulta, um advogado pode dar um parecer, um contabilista pode realizar todo o seu trabalho, um escritor pode fazer o que gosta, um gestor, uma análise científica ou uma reunião importante, quase tudo se pode fazer enquanto se desfruta de um ... cruzeiro na Austrália! O número de profissões, antigas ou recentes, que se podem realizar apenas com a tecnologia, está a crescer de uma forma tão rápida que nem nos apercebemos.

Assim sendo, quando somos confrontados com esta nova realidade, e avaliamos a nossa qualidade de vida, em função dos sentidos, vacilamos!

Nem de propósito, acabo de escrever e vejo uma notícia de Bragança. A Câmara convida quatro famílias para viverem um mês com tudo de borla, casa, net, etc.

Aqui está uma iniciativa que pode ser um primeiro passo. Se eu fosse um fotógrafo da natureza, um escritor, ou mesmo um pintor artístico ou arqueólogo, entre muitas outras, poderia aproveitar e quem sabe ficar...

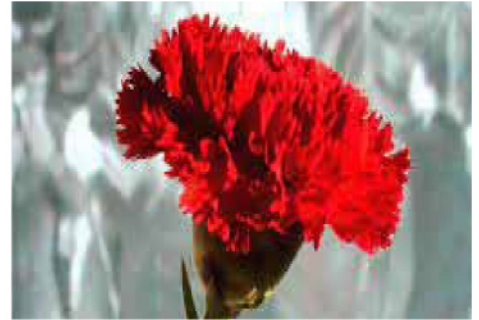
Carlos Lima



Datas comemorativas do 2º trimestre:

25 de abril - Dia da Liberdade

Nesta data celebra-se a revolta dos militares portugueses que, a 25 de abril de 1974, levaram a cabo um golpe de estado com a finalidade de acabar com o regime ditatorial de Salazar, que durava há 41 anos. Os militares saíram vitoriosos e, como forma de agradecimento, foram oferecidos cravos aos soldados, que os colocaram no cano das espingardas, mostrando que tinham conseguido o seu objetivo sem violência. Assim, este dia é também conhecido como o dia da “revolução dos cravos”.



1 de maio - Dia do Trabalhador

Foi no dia 1 de maio de 1886 que 500 mil trabalhadores decidiram fazer greve e invadir pacificamente as ruas de Chicago, nos Estados Unidos. Estes trabalhadores exigiam a redução do tempo de trabalho para 8h diárias, uma vez que trabalhavam durante muitas horas seguidas sem descansar. A polícia, numa tentativa de “calar” os trabalhadores, acabou por ferir e matar dezenas deles. No entanto, as manifestações não pararam e, em 1890, os operários conseguiram conquistar aquilo por que tanto lutaram.

2 de maio - Dia da Mãe

Celebra-se no 1º domingo do mês de maio. É celebrado neste mês em homenagem à Virgem Maria, mãe de Cristo, e é uma homenagem a todas as mães.



3 de junho - Corpo de Deus

Segundo se conta, a 3 de junho de 1264, um padre que não acreditava na transformação da farinha no corpo de Deus viu sangue a sair de uma hóstia. Este acontecimento foi considerado pelo Papa e difundido pelo mundo como “O milagre de Bolsena”. É celebrado 60 dias após a Páscoa.

10 de junho - Dia de Portugal, Camões e das Comunidades Portuguesas

Neste dia presta-se homenagem a Luís Vaz de Camões, poeta autor da obra “Os Lusíadas”. Nesta obra é contada a história dos descobrimentos portugueses e retratada a coragem de todos aqueles que fizeram parte da história de Portugal. Camões faleceu neste mesmo dia no ano de 1580.



Carolina Pinto

PSICOLOGIA E ENVELHECIMENTO, INTERVENÇÃO NA ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA TEIXEIRA

Sabe-se que no passado era extremamente difícil chegar-se à velhice com a mesma facilidade com que acontece nos tempos atuais. Os progressos da medicina, tanto curativa como preventiva, bem como a melhoria das condições de vida da generalidade populacional, tornaram possível que a esperança média de vida aumentasse, o que se traduziu no crescimento do número de idosos na população.



O processo de envelhecimento é inevitável, ou seja, inicia a partir do momento em que nascemos. Este envelhecimento pode dar-se: A nível fisiológico, traduzindo-se num processo que ocorre em todos os indivíduos, que se expressa maioritariamente pela perda de adaptação e diminuição da funcionalidade e está associado a características biológicas e físicas. Relativamente às mudanças físicas, são aquelas que mais cedo revelam o envelhecimento. A nível social, pois as relações estabelecidas podem alterar-se. A rede de contactos da pessoa idosa tende a modificar-se devido a perdas ou a dificuldades funcionais (Ribeiro, 2007; Santos, 2008). Outro dos fatores que influenciam esta alteração deve-se à passagem para a reforma, pois pode significar perda de identidade (anteriormente mantinham um determinado ritmo de vida diário que na atualidade não têm). E, por fim, a nível psicológico, manifestando-se quer a nível cognitivo quer emocional. As capacidades cognitivas do indivíduo podem ficar afetadas, não em função da idade cronológica, mas em função de doenças ou circunstâncias sociais desfavoráveis. Contudo, ao longo do envelhecimento

existem capacidades mentais que se mantêm constantes, por exemplo, o vocabulário e a capacidade de resolução de problemas. A criatividade também é outra das características que se mantêm, sobretudo nos indivíduos que tiveram durante a sua vida profissões que exigiam grande atividade. No que concerne à diminuição de aptidões, a memória é a capacidade na qual, segundo vários estudos, os idosos apresentam maiores dificuldades. Estes têm maior capacidade para recordar acontecimentos que já ocorreram há anos (memória a longo prazo) do que para recordar acontecimentos mais recentes (memória a curto prazo). Apesar de o idoso apresentar dificuldades mnésicas ou do processamento da informação, não significa que seja incapacitado. Os dados indicam ainda que os indivíduos sem qualquer patologia associada conseguem lembrar-se da informação tal como os mais novos. Crenças e Preconceito Parece-me também pertinente que vos escreva sobre as crenças que as pessoas têm em relação ao envelhecimento. Existem, nos dias de hoje, inúmeros preconceitos, atitudes e crenças erradas relativamente ao processo de envelhecer e aos adultos mais velhos. A existência destas crenças pode ocorrer devido à falta de compreensão e desconhecimento por parte da população geral em relação a esta faixa etária (Castro, 2007). Ouvimos frequentemente a crença de que “de velho se volta a menino”, que, arrisco-me a escrever, é incorreta, e passo a explicar-vos o porquê.

Considero que, ao longo da vida, o idoso teve a oportunidade de adquirir conhecimento, de ter atitude, de agir. Às vezes, com o intuito de o proteger e sermos mais carinhosos, infantilizamos a velhice e não permitimos que aquele idoso sábio partilhe conosco a sua experiência. Ao tratá-lo novamente como criança, ou seja, voltando ao ciclo de vida em que o mesmo precisa de aprender e adquirir competências tal como um bebé,

iremos fazer com que o indivíduo deixe de se reconhecer como alguém detentor de conhecimento e experiência de vida, como alguém que é capaz de fazer as suas atividades. Assim, não estamos a permitir que o idoso ocupe o seu lugar, mas sim a colocá-lo naquele que nós queremos. Envelhecer não acarreta só perdas, como se supõe. Os adultos mais velhos não são menos produtivos, aceitam tão bem a mudança e são capazes de lidar, por exemplo, com a tecnologia. Temos, na Associação de Amigos da Teixeira, exemplos contrários às suposições que são feitas. Enquanto Psicóloga desta Associação, tenho como objetivo principal promover a saúde Psicológica na velhice e intervir em problemas que a solidão, o isolamento, a demência e a depressão podem causar aos nossos idosos. Aqui, trabalhamos as relações sociais devido aos inúmeros benefícios que este investimento acarreta (maior qualidade de vida, prevenção de morte precoce, por exemplo); participamos ativamente na comunidade; aprendemos e realizamos atividades de lazer e aprendemos a importância de mantermos uma vida saudável. Pretendo ainda, enquanto profissional, desconstruir a atitude das pessoas face ao envelhecimento. Concluo esta partilha, referindo que me considero uma privilegiada por trabalhar com

esta população-alvo, pois cada um dos meus pacientes, carrega consigo uma bagagem: uma história e um vasto número de competências, das quais destaco a sabedoria e a maturidade emocional.

Maria Moura
Psicóloga Clínica
Membro Efetivo da Ordem dos
Psicólogos Portugueses.

A obesidade

Em Portugal, quase metade da população apresenta excesso de peso e perto de um milhão de adultos sofre de obesidade. Estes números preocupantes estão, entre outras causas, ligados a estilos de vida mais sedentários e à transformação dos hábitos alimentares, ocorrida ao longo das últimas décadas, que tem favorecido o consumo de: cereais refinados (pão branco, arroz branco e massa), açúcares e gorduras saturadas (manteiga, bacon e batatas fritas), em detrimento da tradicional alimentação mediterrânica, rica em cereais integrais, peixe, vegetais, fruta e azeite. Considerada pela Organização Mundial da Saúde como uma epidemia, a obesidade afeta a longevidade e a qualidade de vida. Por favorecerem doenças como a diabetes mellitus tipo II, a hipertensão arterial ou a dislipidemia (alteração dos níveis de colesterol e triglicéridos no organismo), o excesso de peso e a obesidade levam a um importante aumento do risco cardiovascular. Estima-se, por exemplo, que a hipertensão seja 2,5 vezes mais frequente nos indivíduos obesos que em pessoas com peso normal. Do ponto de vista da distribuição da gordura, a obesidade pode ser:

- Ginóide (em forma de pera): caracteriza-se por um aumento da gordura da cintura para baixo. É a forma mais comum nas mulheres, tem menos risco cardiovascular, mas está associada, muitas vezes, ao aparecimento de varizes e doenças articulares;
- Andróide (em forma de maçã): a gordura localiza-se na zona da cintura e zona superior do tronco. É mais frequente entre os homens e tem uma estreita relação com o aparecimento de diabetes, hipertensão, aterosclerose e o aumento de risco cardiovascular.

A obesidade ocorre quando o número de calorias ingerido é superior ao gasto: quando tal sucede, as calorias são armazenadas no organismo sob a forma de massa gorda, podendo vir a afetar a saúde. A regra essencial é manter o gasto calórico do corpo igual ou superior à quantidade de calorias ingeridas. Para isso, eis algumas medidas que podem ser tomadas:

1. Siga as proporções recomendadas pela Roda dos Alimentos
Pratique uma dieta equilibrada e variada, rica em legumes, cereais integrais, fruta e peixe. Reduza os alimentos com açúcar e as gorduras saturadas, presentes sobretudo em alimentos como, carnes vermelhas, manteiga, e lacticínios gordos.
2. Aprenda a conhecer os alimentos e os nutrientes
Quando ingere um alimento, procure saber que tipo de nutrientes está a fornecer ao seu organismo. Não precisa de transformar-se num “conta-calorias”, mas é importante ter a noção de que certos alimentos são mais calóricos do que outros.
3. Coma cada 3 a 4 horas
Comendo várias vezes ao dia não se sente demasiada fome quando chega a refeição seguinte. Coma porções suficientes para se sentir saciado. Use o seguinte truque: comece as refeições principais com uma sopa de legumes, sem batata; para além de conter água, vitaminas e sais minerais, ajuda a saciar a sensação de fome. Isto evita a ansiedade que certas dietas de emagrecimento podem causar.
4. Mantenha uma atividade física regular
Escolha uma atividade que lhe dê prazer e inclua-a na sua rotina, de preferência diária. A regularidade é importante. Sempre que possível, ande a pé nas suas deslocações e privilegie o contato com a natureza com pequenos passeios ou caminhadas ao ar livre.
5. Emagrecer e manter um peso saudável
Muitas pessoas conseguem perder peso em tempo recorde, no entanto, o mais comum é que estas “dietas relâmpago” resultem, pouco tempo depois, no inverso: a recuperação do peso, acompanhada, frequentemente, de um aumento superior ao peso original.



O índice de massa corporal (IMC) permite classificar o grau de obesidade de uma pessoa. Calcula-se dividindo o peso (em Kg) pela altura elevada ao quadrado (em metros). Segundo a OMS, o excesso de peso corresponde a um IMC entre 25 e 30 e a obesidade surge quando o IMC é igual ou superior a 30.

Classificação	IMC (Kg/m ²)
Baixo peso	< 18.5
Varição normal	18.5 – 24.9
Pré-obesidade	25.0 – 29.9
Obesidade Classe I	30.0 – 34.9
Obesidade Classe II	35.0 – 39.9
Obesidade Classe III	≥ 40.0

Obesidade infantil

As estatísticas mostram que, a nível nacional, 31,5% das crianças entre os 9 e os 16 anos são obesas ou sofrem de excesso de peso. A alimentação incorreta, a escassa prática de atividade física e o sedentarismo são a base desta situação, favorecendo na população infantil uma predisposição para um conjunto de doenças, como a diabetes e as alterações do foro cardiovascular, em idade adulta. Se não se contrariar esta tendência, a esperança média de vida destas crianças vai ser mais curta do que aquela que a geração dos pais tem neste momento.

Se tem excesso de peso, procure aconselhamento com um médico ou nutricionista e estabeleça metas razoáveis para a sua dieta. Tão importante como emagrecer é manter um peso saudável ao longo do tempo.

Inês Brito Figueiredo

O Velho, o Rapaz e o Burro

O Mundo ralha de tudo,
Tenha ou não tenha razão.
Quero contar uma história,
Em prova desta asserção.

Partia um velho campônio,
Do seu monte ao povoado.
Levava um neto que tinha,
No seu burrinho montado.

Encontra uns homens que dizem:
“olha aquele que tal é,
montado o rapaz que é forte,
e o velho trôpego a pé”

“Tapemos a boca ao mundo!
O velho disse: “rapaz!
Desce do burro que eu monto,
E vem caminhando atrás”.

Monta-se, mas dizer ouve:
“que patetice tão rata.
o tamanhão do burrinho,
e o pobre pequeno à pata”.

“Eu me apeio!” - Diz prudente,
O velho de boa fé.
“Vá o burro sem carregos,
E vamos ambos a pé.”

Apeia-se, e outros lhe dizem:
“Toleirões calcando a lama!
De que lhes serve o burrinho?
Dormem com ele na cama?”

“Rapaz” – diz o bom velho.
“Se irmos a pé murmuram,
ambos no burro montemos,
a ver se ainda censuram.”

Montam, mas ouvem de um lado:
“Apeiem-se almas de breu!
Querem matar o burrinho?
Aposto que não é seu!”

“Vamos ao chão!” – diz o velho.
“Já não sei que hei de fazer!
O mundo está de tal sorte,
que não se pode entender.”

“É mau se monto no burro.
Se o rapaz monta, mau é!
Se ambos montamos é mau,
e é mau se vamos a pé!”

“De tudo me têm ralhado,
agora que mais me resta?
Peguemos no burro às costas.
Façamos inda mais esta!”

Pegam no burro.
O bom velho pelas mãos, o ergue
do chão.
Pega-lhe o rapaz nas pernas,
e assim caminhando vão.

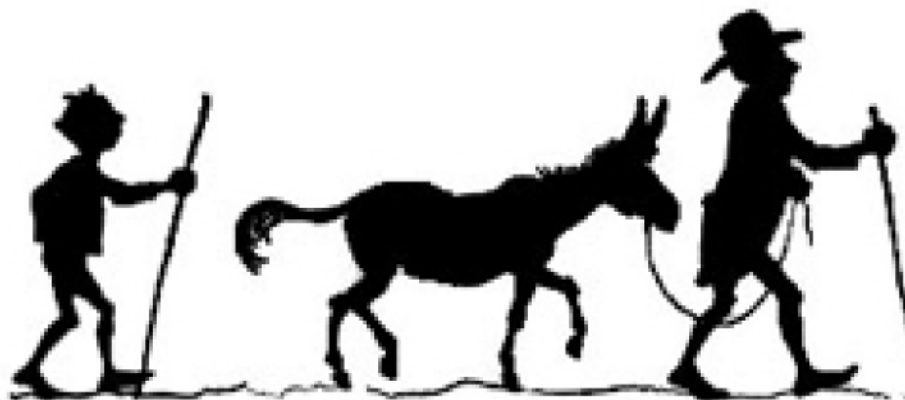
“Olhem dois loucos varridos!”
Ouvem um grande sussurro.
“Fazendo mundo às avessas,
tornados burros do burro!”

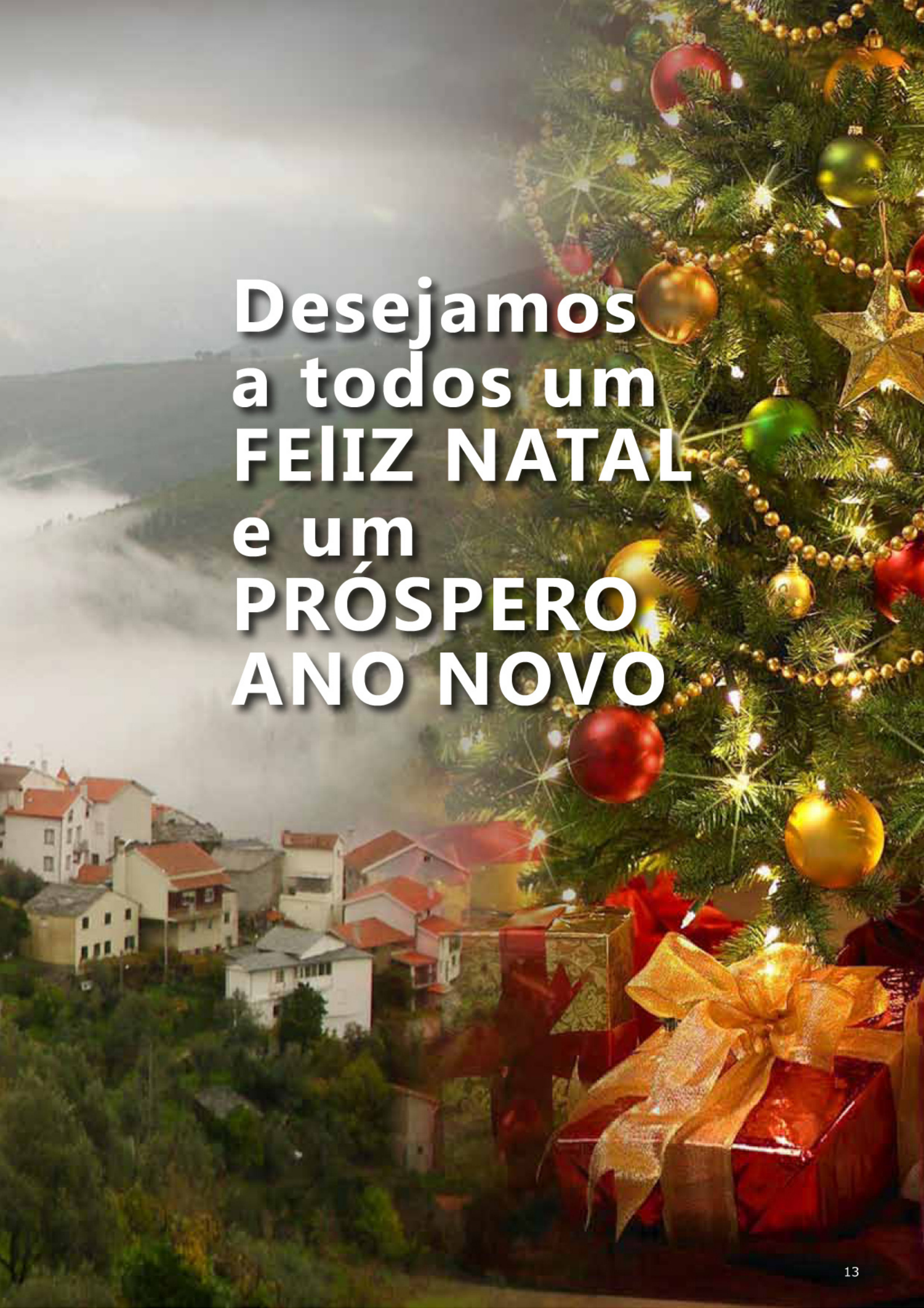
O velho então para, e exclama:
“Do que observo me confundo!
Por mais que a gente se mate,
Nunca tapa a boca ao mundo.”

“Rapaz, vamos como dantes!
Sirvam-nos estas lições.
É mais que tolo quem dá
ao mundo satisfações.”

“Curvo Semedo”

Teresa Marques





Desejamos
a todos um
FEIZ NATAL
e um
PRÓSPERO
ANO NOVO

Para descontrair

- Doutor, como é que eu faço para emagrecer?
- Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.
- Quantas vezes, doutor?
- Todas as vezes que lhe oferecerem comida.

Diz a massa para o queijo:

- **Que maçada!**

Responde o queijo:

- **E eu ralado!**

Era uma vez um homem tão alto, mas tão alto, que comeu um iogurte, e quando chegou ao estômago, já estava fora do prazo.

O polícia manda parar o condutor e diz:

- **O senhor tem uma lâmpada fundida. São 30 euros.**

O condutor responde:

- **Pode mudar Sr. Guarda. Na oficina queriam 50 euros.**

**Qual foi a primeira vez que os americanos comeram carne?
Quando chegou o Cristóvão Com-lombo**

Dois amigos conversando...

-Meu pai quer que eu faça Direito e seja um bom Advogado.

-Que bom, vai seguir a profissão do velho?

-Não, ele quer que tire ele da cadeia.

Aluno de Direito ao fazer prova oral:

- O que é uma fraude?

- É o que o senhor professor está fazendo - responde o aluno.

O professor fica indignado: ora essa, explique-se.

Então diz o aluno: segundo o Código Penal, 'comete fraude todo aquele que se aproveita da ignorância do outro para o prejudicar'.

DONATIVOS

MÁRIO NEVES PEREIRA – 50,00 €
MARIA LURDES MARQUES COSTA – 8,00 €
ANTÓNIO JOÃO GOMES REIS – 10,00 €
ORLANDO SANTOS FREIRE – 8,00 €
JOAQUIM REIS DOS SANTOS – 10,00 €
ANTÓNIO FIGUEIREDO SANTOS – 10,00 €
ANTÓNIO BRITO SANTOS – 21,00 €
TERESA MARQUES COSTA – 11,00 €
SENHOR JOSÉ E DONA EMÍLIA – 20,00 €
FERNANDO ÁLVARO PINTO DE SOUSA – 92,00 €
CARLOS MARQUES – 6,00 €
LAURINDA GONÇALVES SILVA A. SANTOS – 20,00 €
FERNANDA GONÇALVES SILVA BALHANAS – 20,00 €
ANTÓNIO GONÇALVES – 8,00 €
ANTÓNIO FIGUEIREDO BRITO- 54,00 €



A Associação ficou mais pobre com a perda dos seguintes sócios:

JOÃO REIS FIGUEIREDO

Faleceu em 1 de dezembro de 2020

ANTÓNIO DOS SANTOS REIS

Faleceu em 11 de janeiro de 2021

MARIA CÂNDIDA

Faleceu em 23 de janeiro de 2021

MÁRIO JORGE DOS SANTOS REIS

Faleceu em 23 de janeiro de 2021

JOSÉ GONÇALVES REIS

Faleceu em 26 de maio de 2021

MÁRIO DE FIGUEIREDO (QUINTA)

Faleceu a 18 de agosto de 2021

CLARISSE DE JESUS REIS

Faleceu em 18 de setembro de 2021



Pela AAT, sentidos pêsames às respetivas famílias



SEDE

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

DELEGAÇÃO DA GRANDE LISBOA

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

coordenadas GPS da Teixeira

40°15'11"N 7°44'29"W

Visite-nos em
www.amigosdateixeira.pt

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