

## Dia Mundial da Criança





# Plantas da Nossa Terra

## Bela-luz



Catarina Lima

O *Thymus mastichina*, também conhecido como sal puro ou bela-luz, é uma das várias espécies de tomilho existentes em Portugal. Com o seu aroma fresco, forte e canforado, é uma planta exclusiva da Península Ibérica.

Vive em solos pedregosos, arenosos e matos. Coloniza bordaduras e taludes de estradas, campos de cultivo abandonados, um pouco por todo o país. Como planta ornamental, tem um enorme potencial, pois é arbustivo, de porte mais elevado que a maioria dos tomilhos e na altura da floração produz umas cabeças esféricas carregadas de pequenas flores brancas, que lhe dão um encanto especial.

Pode atingir uma altura de 40-70 cm e largura equivalente. Tolerante temperaturas negativas. É perene, extremamente resistente às condições mais adversas de solo e clima. A floração ocorre de Maio a Setembro.

Gosta de solos bem drenados, expostos ao sol. Não gosta de excesso de humidade, podendo esta levar à sua morte. É fundamental que seja podado várias vezes ao ano para que se mantenha forte e vigoroso, caso contrário lenhifica muito na base e acaba por ficar muito feio ou

morrer precocemente. Vive bem ao nível do mar.

Após vários anos de cultivo, nunca apresentou sintomas de qualquer praga ou doença. Adapta-se perfeitamente ao cultivo em vasos e floreiras e ao convívio com outras plantas, desde que esteja sempre ao sol, condição essencial para crescer vigorosamente.

Toda a planta pode ser utilizada. Considerado digestivo e expectorante, tem propriedades antissépticas e anti-inflamatórias. Muito utilizado em aromaterapia como relaxante, desinfetante, promotor do sono, a inalação de vapores após infusão das folhas ajuda a descongestionar as vias nasais. A infusão bebida tem resultados ótimos nas constipações e gripes.

As folhas são usadas em culinária para adicionar a pratos de carne, mas também a enchidos, queijo, arroz, etc. O seu óleo essencial é utilizado na indústria alimentar para aromatizar sopas e preparados de carnes.

Substitui eficazmente o sal na alimentação. Devido às suas propriedades relaxantes, o óleo essencial não deve ser utilizado antes de conduzir ou noutras atividades que exijam concentração.



**Decar, Móveis e Carpintaria**

Cozinhas | Quartos | Salas  
Parquet flutuante | Soalhos | Forros  
Todo o tipo de mobiliário por medida

Celestino Araújo Alves

278615060 | 961867993 | 912093010

Rua Tinta Barroca n.º 74 | 5140-353 Carrazeda de Ansiães



**JMLIMA**  
sociedade de seguros

José Lima

TM.: 91 943 55 56  
jmlima.seguros@sapo.pt  
www.jmlimaseguros.com

Rua Bombeiros Voluntários, 196  
5140-060 CARRAZEDA DE ANSIÃES  
T.: 278 616 218 F.: 278 617 953

**FICHA TÉCNICA****Nome**

O Pombal

**Propriedade**Associação Recreativa e Cultural  
de Pombal de Ansiões**Nº de Pessoa Coletiva**

500 798 001

**Publicação Registada na D.G.C.S.**

122017

**Depósito Legal**

129192/98

**Diretora**

Fernanda Natália Lopes Pereira

**Paginação e Composição**

João Miguel Almeida Magalhães

**Redação e Impressão**Largo da Igreja, 1 - Pombal de Ansiões  
5140-222 Pombal CRZ  
Telef. 278 669 199 \* Fax: 278 669 199  
E-mail: [jornal@arcpa.pt](mailto:jornal@arcpa.pt)**Home Page**<http://www.arcpa.pt>**Redatores**Tiago Baltazar;  
Patrícia Pinto, Fernanda Cardoso**Fotografia**

Fernando Figueiredo; Eduardo Teixeira; Aníbal Gonçalves.

**Colaboradores**Vitor Lima; Fernando Figueiredo;  
Fernando Campos Gouveia; Flora Teixeira; Manuel Barreiras  
Pinto; Catarina Lima; Aníbal Gonçalves; José Mesquita; João  
Matos; Carlos Fiúza  
(Os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade dos seus autores)**Tiragem Média**

500 Exemplares

**Preço**O jornal O POMBAL é gratuito para os  
residentes em Pombal de Ansiões  
Assinatura Anual (Sócios)  
Portugal: 8,00 Euros;  
Europa: 18,00 Euros;  
Resto do Mundo: 25,00 Euros  
Assinatura Anual (Não Sócios)  
Portugal: 12,00 Euros; Europa: 25,00 Euros;  
Resto do Mundo: 35,00 Euros**Pontos de Venda**Sede da ARCPA (Pombal);  
Papellaria Horizonte; Ourivesaria Cardoso;  
Papellaria Nunes  
(Carrazeda de Ansiões)

FUNDADO EM 1 DE JANEIRO 1997

**EDITORIAL**

**Fernanda  
Natália**

A pretexto de encontrar um destino de férias para uma familiar que tem especial apreço pelo turismo religioso, realizei algumas pesquisas e, não tardei em encontrar algo que me prendeu a atenção e, confesso, me surpreendeu.

Procedendo a pesquisas em vários países europeus houve um nome que, por si só, me levou a aprofundar mais os meus conhecimentos. Refiro-me a Santa Cunegunda. Nasceu na Hungria mas, o seu casamento com o príncipe Boleslau V (“o Casto”) de Cracóvia, acabou por a relacionar indelevelmente à história religiosa da Polónia. Era filha do rei Béla IV, do reino da Hungria e de Santa Isabel da Hungria. Esta rainha aparece ligada a um episódio que relata que, certo dia, quando ela ia levar algumas provisões aos pobres, foi surpreendida pelo seu marido que voltava da caça. Quando este a interpelou no sentido de saber o que ela guardava sob o seu manto, ficou espantado quando ela o abriu e dele caíram rosas brancas e vermelhas, apesar de não ser tempo delas. Surpreendidos? Por certo estarão a pensar “...mas que coincidência!”.

Como eu não creio em coincidências, decidi aprofundar mais a minha pesquisa. Eis que parece que encontrei a resposta para o que procurava. Afinal, a rainha Santa Isabel da Hungria era tia-avó da rainha D. Isabel, esposa de D. Dinis, conhecida por Rainha Santa Isabel e também ela associada ao “Milagre das Rosas”.

Aqui colocasse-me não a hipótese de coincidência mas de herança genética.

A questão das coincidências causa-se um certo desconforto porque não creio que as coisas aconteçam por acaso. Mesmo no caso dos comportamentos humanos por muito que sejamos tentados a pensar que se trata de meras coincidências, se juntarmos bem as peças do puzzle verificamos que há pessoas que teimam em replicar atitudes, tornando-se mais previsíveis que acertar no tempo para o dia seguinte. Mas, vendo o assunto por um prisma positivo, essa previsibilidade permite-nos estar preparados para nada nos surpreender.



# OURIVESARIA CARDOSO

de

**José Alberto Pinto Pereira**

Rua Luís Camões

Telef. 278 617 284 - 5140 Carrazeda de Ansiães



**miravet**  
PRODUTOS PARA AGRICULTURA E PECUÁRIA, LDA.

Loja 1: Rua da República nº107 • tel. 278 263 263 • fax 278 262 628 • 5370-347 MIRANDELA  
Loja 2: Rua de Stº António • Tel/Fax 278 616 515 • 5140-095 CARRAZEDA DE ANSIÃES  
ARMAZÉM: Cruzamento de S. Salvador • Tel. 278 262 855 • 5370 MIRANDELA  
E-mail: geral@miravet.eu - www.miravet.eu



syngenta  
G Carmo



STIHL  
HONDA



**Ansiães** FM 98.1

*A Rádio do seu dia a dia !*

**RÁDIO ANSIÃES, C.R.L.**

Rua Tenente Aviador Melo Rodrigues

5140-100 Carrazeda de Ansiães

Tel. 278 616 365 - 278 616 295

Fax. 278 616 725

Internet: [www.ransiaes.sbc.pt](http://www.ransiaes.sbc.pt)

E-mail: [ansiaestfm@mail.telepac.pt](mailto:ansiaestfm@mail.telepac.pt)

A Rádio Ansiães apoia a ARCPA, ciente da colaboração no progresso do concelho de Carrazeda de Ansiães.

os congelados do rauss



**noratlântico**  
Ind. e Comércio de Prod. Alimentares, Unip., Lda.

**peixe**  
mariscos  
ultracongelados  
vegetais  
conservas  
bacalhau sêco

**QUALIDADE \* VARIEDADE \* PREÇOS BAIXOS**

rua marechal gomes da costa 269 r/c - tlf. 278 618 096

**CARRAZEDA DE ANSIÃES**

(junto às traseiras do antigo centro de saúde)



**Sabemos que a sua preferência fará o nosso sucesso!**



BORGES PINTO & FERREIRA, LDA.

Confeitaria e Pastelaria, Restaurante  
Snack-Bar, Salão de Chá e Café

Rua do Campo Alegre, 654  
Telefone 226 068 646  
4150-171 PORTO



Largo do Chafariz - 5070 Alijó  
Telef. 259 956 691

Rua Luís de Camões, 791 - 5140 Carrazeda de Ansiães  
Telef. 278 616 335

Av. das Amoreiras, 130 - 5370 Mirandela  
Telef. 278 265 213  
Telef. 912 224 418



Tlf.: 278 610 040 Tlm: 917 838 018  
Fax: 278 610 049 vanguardalda@gmail.com  
Delegado Centro Sul (Coimbra)  
Arq. Jaime Veiros Tlm.: 917837198

Rua Marechal Gomes da Costa, 319, 1º Dtº  
5140-083 Carrazeda de Ansiães

O Jornal **pombal**  
tem o patrocínio do



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



## Regulamento Cedência do Salão

Sócio(a) / Filho(a) de Sócio(a) / Cônjuge

Dias	Salão	Loiças	Cozinha	Salão/Loiças/Cozinha
1	40€	15€	30€	75€
3/4	100€	40€	80€	200€

Não Sócio(a)

Dias	Salão	Loiças	Cozinha	Salão/Loiças/Cozinha
1	80€	30€	60€	150€
3/4	200€	80€	150€	300€

Obs: Para este efeito, as regalias de sócio, adquirem-se desde que se seja sócio(a) há mais de um ano, na data do pedido.

O salão deverá ser sempre pedido por escrito, com uma antecedência adequada.

Para casamentos, principalmente no Verão e datas festivas, a antecedência deverá ser, no mínimo de três meses,

Os pedidos serão objecto de apreciação e decisão, por ordem de chegada. Sempre que os pedidos sejam coincidentes, os sócios terão preferência sobre os não-sócios.

## Ex.mo(s) Senhor(es) Associados/Assinantes

Caso pretendam receber o jornal, deverão recortar/copiar e preencher a Ficha de Assinatura abaixo e enviá-la para a ARCPA, com o respectivo meio de pagamento ou comprovativo de transferência bancária dos valores indicados, para as seguintes contas:

Caixa de Crédito Agrícola Mútuo (C.a Ansiães) - NIB - 0045 2190 40052054541 39

Caixa Geral de Depósitos (C.a Ansiães)- NIB - 0035 0207 00005044030 35

JORNAL - O POMBAL

FICHA DE ASSINATURA

NOME - \_\_\_\_\_

MORADA - \_\_\_\_\_

LOCALIDADE - \_\_\_\_\_ CÓD. POSTAL - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

PAÍS - \_\_\_\_\_

### SÓCIOS ARCPA

Assinatura anual

- 8,00 Euros PORTUGAL

- 18,00 Euros EUROPA

- 25,00 Euros RESTO DO MUNDO

### NÃO SÓCIOS

Assinatura anual

- 12,00 Euros PORTUGAL

- 25,00 Euros EUROPA

- 35,00 Euros RESTO DO MUNDO

ENVIO CHEQUE No \_\_\_\_\_ BANCO \_\_\_\_\_

VALE POSTAL No - \_\_\_\_\_

ou comprovativo de transferência bancária com a identificação do assinante

DATA - \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Assinatura - \_\_\_\_\_

Envie para: Jornal O POMBAL \* Largo da Igreja, 1 POMBAL  
5140-222 POMBAL CRZ - CARRAZEDA DE ANSIÃES

Obs.: O pagamento deverá ser efectuado no início de cada ano.



# III Sarau Cultural e Desportivo - 2013

Para assinalar o encerramento do presente ano letivo, o Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães, organizou mais um Sarau que, pelo facto de já ir na sua terceira edição, é prova de que tem sido uma aposta bem-sucedida.

Este evento permite terminar o ano em apoteose, na medida em que são dadas largas à imaginação da comunidade escolar, a qual corresponde com grande empenho.

O pavilhão gimnodesportivo encheu-se de cor, música e muita, muita alegria, quer da parte dos participantes, quer de todos aqueles que assistiram.

Ao longo do sarau foram-se sucedendo momentos de música, em grupo, dueto ou solo; instrumentais; passagens de modelos; coreografias gímnicas, danças modernas, danças de salão e ginástica acrobática. É importante realçar que todos os níveis de ensino tiveram oportunidade de participar.

Como vem sendo hábito, este III Sarau Cultural e Desportivo encerrou com chave de ouro, através da entrega dos diplomas aos alunos que terminaram o 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Fernanda Natália Lopes Pereira



## CONTACTOS ÚTEIS

Carrazeda de Ansiães

**Câmara Municipal:**

Telef. 278 610 200 Fax. 278 616 404

**Bombeiros Voluntários:**

Telef. 278 616 104 Fax. 278 615 186

**Guarda N. Republicana:**

Telef. 278 610 020

**Centro de Saúde (Urgência):**

Telef. 278 610 050 Fax. 278 616 706

**Sta Casa da Misericórdia ( Lar de Idosos ):**

Telef. 278 616 747 Fax. 278 616 748

**Águas de Carrazeda(Serviços de Águas e Saneamento ):**

Telef. 278 617 736

**Farmácia Rainha:**

Telef. 278 616 250

**Farmácia Veiga:**

Telef. 278 617 119

**Caminhos de Ferro (Estação de Tua ):**

Telef. 278 685 177

**Direcção Regional de Agricultura:**

Telef. 278 616 361

**Escola de Condução:**

Telef. 278 616 278

**Escola E-B-2,3 ( Escola Secundária ):**

Telef. 278 618 190 Fax. 278 618 198

**Centro Regional de S. Social:**

Telef. 278 616 147 Fax. 278 616 251

**Conservatória Predial e Civil:**

Telef. 278 616 164 Fax. 278 615 327

**Cartório Notarial:**

Telef. 278 616 141

**Serviço de Finanças:**

Telef. 278 616 236

**Tesouraria da Fazenda Pública:**

Telef. 278 616 461

**Centro Social e Paroquial de Pombal (Lar de Idosos):**

Telef. 278 669 315

**SERRALHARIA A NOVA**  
De: Albino Augusto Carvalho  
— FERRO E ALUMÍNIO —

Zona Industrial, Lote 6 \* Telef/Fax 278 615 268  
Tele: 917 601 847 \* 9140-105 CARRAZEDA DE ANSIÃES

O NOVO  
**TALHO NOVO**



**talhonovo@hotmail.com**  
**Carrazeda de Ansiães**

# As Feiras



**José Alegre  
Mesquita**



As feiras de Carrazeda eram uma festa. Rara era a feira perdida. Só se deixava de ir, em tempo de sementeira, ceifa, malhada, vindima e apanha da azeitona, porque nestes trabalhos “sagrados”, nem a feira era mais importante. Ia-se cedo para aproveitar bem a manhã, pois “os atrasados só encontravam o rebusco”. A tarde era para o desfrute: digerir a dobrada, beber uns canecos e desferrujar a língua. Sim, porque para muitos, dia de feira era dia de “santo de guarda”. A maior parte dos aldeãos deslocava-se a pé, em carros de bois, cavalos ou mulas. Porque era dia de feira, ajazavam as crias com os melhores arreios e sobre a albarda ajeitavam uma manta vermelha. Na cabeça dos bois, um braçado de feno para remoerem na sombra dos cedros da entrada da vila ou nas giestas e mato que envolvia todo o povoado. Ia-se também à feira nas carrinhas de caixa aberta com capota no Inverno para cortarem o frio e o vento gélido.

Dia de feira era dia de negócios. Ia-se para encontrar quem compre ou venda o vinho, a amêndoa, o cereal, a resina, o animal... Alguns eram capazes de caminhar vários quilómetros para vender uma ou duas galinhas, ou uma dúzia de ovos. Nas mentes, a vontade de fazer bons negócios: de vender bem e comprar só em caso de necessidade porque

era preciso amealhar, com um único propósito, comprar... mais terra. No alforge ia a prova do vinho para o taberneiro da vila apreciar e no pensamento, um bom negócio.

Pela estrada, ou no caminho circulava um par de leitões a passo lento e enervante, bem seguro nas pernas por uma corda, para vender (um ou outro ficou na loja para criar para a matança); alguém os havia de comprar para “cevar” com os nabos, as couves e as abóboras que se cultivam na courela, matar um para casa, e vender o outro numa qualquer feira de inverno, com lucro certo. Nos carros de bois ou nas carroças, o excedente das batatas, das hortas para fazer uns tostões.

A vila era invadida por uma multidão de camponeses. O ponto de reunião era o Largo do Toural com a feira do gado e as tendas da roupa; e a praça D. Lopo com as barracas dos produtos agrícolas, de quinilharia e dos ourives... Tanto uma como outra praça eram uma desordem organizada porque no meio da confusão todos sabiam onde dirigir-se. Toda a vila era uma contínua algazarra feita de animação, alegria, rebuliço e ruído contagiosos. Prendiam-se as mulas, os matchos e os cavalos à porta dos tascos, enquanto se “embarcam” uns copos acondimentados com uma lasca de bacalhau seco e salgado, ou

umas azeitonas que se levavam no bolso. Nas tabernas vendia-se de tudo: camisas, tripas secas, bacalhau, toucinho, vinho... À hora do almoço dava-se o bocado de feno ou a ração que a “cria” transportou e almoçava-se a dobrada na pensão da senhora Isaura. Pouco depois alguns regressam com as compras. Muitos ficam para a tarde: destravam a língua, bebem uns copos e já alcoolizados regressam trôpegos ao cair da noite aos povoados, repletos de alvoroço e recarregados para mais dez dias de trabalho de jorna.

Ir à feira é aproveitar para deslocar-se aos Paços do Concelho, tratar do pagamento das contribuições, ir ao notário, ao registo civil, ao hospital, ao barbeiro, ao fotógrafo... Eu sei lá... tudo o que for preciso porque há que aproveitar a viagem; e porta por onde se entre, encontra tudo cheio a abarrotar de impaciências.

Para os mais novos a possibilidade de ir à feira era sempre remota por causa da escola. No regresso esperavam-no o miminho que a mãe ou o pai traziam no bernal: a roca das primeiras cerejas, a bola sova-da, o pião, ou as calças, os sapatos novos de que se levou a medida no pauzinho cortado ao tamanho do pé.

A feira era também uma montra de cromos e postais humanos: o pedinte à porta do Café Central que chocalhava o

pucarinho e pedia uma moeda “por alma de quem lá tem”; o ceguinho e acompanhante que trocavam modinhas na guitarra por uma esmolinha, e comercializava impressos de versos de tragédias por um tostão; o homem da vermelhinha que desafiava os incautos, para uma partida que sempre se revelava proveitosa para o artificioso; o cigano que batia o copo dos dados na mesa da batota, com um olho na GNR e outro nos que lhe rodeiam o jogo; o tendeiro de microfone ao peito embrulhado num lenço, não quer vender um cobertor por cem mil réis, mas, por fim, “não um, nem dois, mas”, perdia a cabeça e oferecia, “que é para acabar” uma carada de cobertores, de toalhas de cozinha, de lençóis, pela mesma nota, “uma bagatela, sim senhor”; o senhor doutor, o senhor padre, o senhor presidente, o senhor funcionário... que passam impantes da sua importância, atentos a quem lhes tirava o chapéu... Não raras vezes uma ou outra alteração redundava em zangada pelo excesso de álcool, pela teimosia de um negócio ou na vingança de tratos da feira passada, que a chegada da guarda ou tão só a intervenção dos populares resolvia quase sempre facilmente.

*Do livro “Selores ...e uma casa”*



# Figuras e Factos



Fernando Figueiredo

## POR QUE É QUE O DIABO SABE MUITO? PORQUE É VELHO!

Para fazer algumas considerações acerca da Velhice e de alguns dos aspectos que se lhe encontram associados, vou

servir-me de um longo extracto de um texto que trata desta questão no Antigo Egipto:

*“Sem ilusões, o sábio Ptah-hotep e Sinuit, o aventureiro, falaram-nos da velhice. ‘É uma idade sem beleza, de debilitação física e moral. Vê-se mal. Mal ouvimos. Já não nos recordamos de nada. Já nada podemos fazer que não fiquemos prostrados de fadiga. Já não aproveitamos o que comemos’. Contudo, os Egípcios desejavam, como todos os homens, atingir essa idade deplorável. O velho que, à força de cuidados, conservava o aspecto de um jovem e cujas faculdades permaneciam intactas, despertava uma admiração universal. [...] Na corte falou-se de um burguês de cento e dez anos que comia galhardamente quinhentos pães, uma espádua de boi e bebia cem garrafas de cerveja até àquele dia, sem todavia se precisar se o fazia num dia, num mês, numa estação ou num ano. Este velho era, além disso, um magistrado sábio e poderoso. O Faraó resolveu, pois, fazê-lo vir junto de si. Seria alimentado com as estranhas iguarias que o rei oferecia, provisões destinadas aos do seu séquito, enquanto esperava a altura de unir-se a seus pais na necrópole. O próprio filho do Faraó, encarregado de transmitir o convite percorreu de barco e depois em cadeirinha, o caminho até junto do velho porque ainda não se usavam carros. Encontrou aquele que procurava deitado sobre uma esteira diante da sua porta. [...] Ao cumprimento do príncipe, o velho respondeu graciosamente. ‘Em paz, [...], filho real amado de seu pai! [...]’ O príncipe estendeu-lhe os braços, fê-lo levantar, conduziu-o ao cais pela mão. E os dois, em três barcos, chegaram à residência, sendo imediatamente recebidos. O rei exprimiu o seu espanto por não conhecer ainda o mais velho dos seus súbditos. [...] De um modo geral, o Egipto era um país onde era bom ser velho.”*

(Pierre Montet, A Vida Quotidiana no Egipto No Tempo dos Ramsés, Lisboa, Edição “Livros do Brasil” pp. 325-327).

Como se vê, no Antigo Egipto dos Faraós, bem antes da era cristã, a velhice era respeitada. De um modo geral, isso acontecia nas sociedades antigas, havendo muita informação a tal propósito. Este é apenas um dos registos que chegou até nós. É ainda mais significativo que os Faraós – con-

siderados deuses – descessem desta maneira ao quotidiano dos mortais para honrar um súbdito que, embora fosse uma pessoa importante, merecia tal distinção porque era velho.

É sabido como, ao longo de todo o tempo histórico, as civilizações orientais e ocidentais de-

ram aos seus anciãos lugares de destaque, os ouviram principalmente em momentos decisivos e os trataram predominantemente com respeito. Não me vou alongar em considerações que tenham a ver sobretudo com o passado mais longínquo. Apenas me interessa, neste momento, fazer algumas referências contemporâneas e destacarei o que me parece paradoxal.

Com efeito, no Ocidente, as atenções devidas aos mais velhos começaram a ser partilhadas, a partir dos finais do século XVIII, principalmente após os estudos do filósofo francês, Jean Jacques Rousseau, com o destaque que ele deu à criança, apresentando-a, não como um adulto em miniatura, como até então, mas como um ser em desenvolvimento, que carecia, por isso, de uma atenção especial.

Gradualmente, a criança ia passando a primeiro plano, sobretudo no seio da família nuclear (constituída por Pai, Mãe e Filhos), enquanto na família de tipo alargado, os mais velhos continuavam a ser os mais respeitados por todos, incluindo, naturalmente, os mais novos.

Para simplificar, pode dizer-se que este lugar cimeiro veio até nós e é ainda existente em muitas famílias e comunidades, não sendo já tão universal como era, mesmo na nossa sociedade, até há poucas décadas atrás.

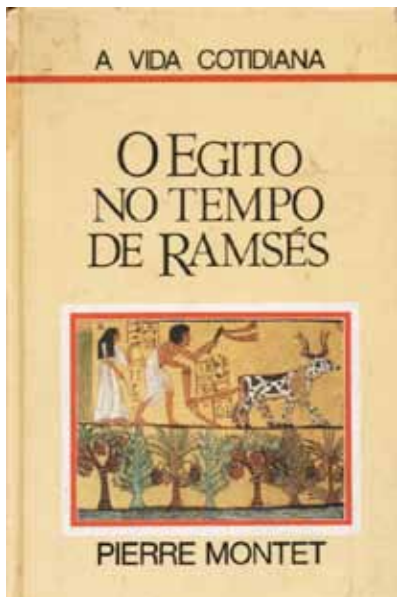
A mudança que se foi sentindo é ela mesmo o resultado de um conjunto de circunstâncias que caracterizam a nossa organização

social. Se os mais novos trabalham cada vez mais fora de casa não estão disponíveis para tratar convenientemente dos seus idosos, com quem até deixaram de viver, constituindo eles próprios um novo núcleo familiar. Ganharam também um sentimento de autonomia, deixando de ser o prolongamento dos interesses dos pais. Por isso, tornou-se necessário encontrar instituições, para as quais a maior parte destes vai contrariado, mas que tomassem conta deles, quando uns e outros já o não pudessem ou quisessem fazer. Ao deixarem a sua própria casa, os idosos abriam uma ruptura com os hábitos tradicionais e, de algum modo, inseriam-se numa outra “família”.

Por outro lado, começava a acentuar-se um grande paradoxo do nosso tempo. Se os Estados e os próprios cidadãos muito fizeram, investindo para que estes atingissem uma maior longevidade, embora exigindo mais cuidados de saúde, com o avançar da idade; por outro lado, parece que se tornaram um peso e mesmo um fardo para os que têm uma visão minimalista do papel do Estado social.

Com efeito, mais recentemente, com maior ou menor assombro ou sinceridade, alguns estadistas e opinion makers (fazedores de opinião) têm lamentado o envelhecimento acentuado da sociedade e a vertente despesista associada, parecendo desejar que tal não acontecesse e expressando-o ou praticando-o até de forma cruel. Por sua vez, muitos respon-





sáveis mais novos, mal informados ou de formação deturpada, lamentam cada vez mais abertamente estar a contribuir para pagar as pensões e as despesas de tratamentos com as gerações mais velhas, menosprezando, assim, o compromisso intergeracional, que permitiu que eles vivessem, estudassem e atingissem os lugares de chefia e de gestão. Parece-me que aqui não poderá haver meio-termo e que a margem de negociação é muito estreita. O argumento utilizado é que eles não irão ter reforma. Costumo dizer-lhes que façam como nós, que tivemos de lutar para que isso acontecesse. A grande maioria dos nossos avós também a não tinha. E a dos nossos pais foi ou é fraca. Chegou a sua hora. Ou estão à espera que os políticos lhe ofereçam e assegurem? Até as nossas, para as quais descontámos larga e prolongadamente, querem tirar! O caminho não passa pela rendição, mas pela construção, seguramente, e talvez pela luta!

Também o muito saber acumulado pelas pessoas de gerações mais antigas é hoje, por uma questão de afirmação individualista das mais recentes, mas, sobretudo, por incapacidade e falta de vontade de mudar a organização social, pouco aproveitado em prol da comunidade. E deve dizer-se que é uma perda que podia pelo menos minimizar-se.

O ditado popular que refere que o diabo sabe muito porque é velho, ou, outro que diz que “Se o novo soubesse e o velho pudesse, não havia coisa que se não fizesse”, não podem ser vistos de forma exclusiva. Com efeito, há quem tenha vivido muito e aprendido pouco, e existe quem desde muito novo mostre conhecimento, sabedoria e talento.

Interessa sobretudo colocar a questão com um sentido complementar entre

as gerações, contribuindo cada uma com o que de melhor pode dar, o que implica disponibilidade de todas e organização nessa direcção, que incumbe, quanto a mim, aos poderes públicos.

Depois de alguma distensão, várias iniciativas mais recentes, levadas a efeito sobretudo em Lares de Terceira Idade, parecem já de carácter inclusivo, o que há-de resultar numa maior aproximação, sobretudo entre as gerações dos extremos, por serem as mais disponíveis. É importante que se faça essa inclusão, como resultado de mútua aceitação e valorização.

Quando mais novo, fui educado para ouvir e respeitar os mais velhos. Sempre o tentei praticar, mas não de uma forma absoluta e indiscutível. Por isso, à medida que me fui autonomizando, procurei e exigi que também me ouvissem e respeitassem. Entendi e entendo que estas coisas só funcionam bem se houver dois sentidos. É assim que, como mais velho, tento ser coerente. Mas reconheço que tem sido necessário enfrentar preconceitos instalados e formas de autoridade ancestrais, o que nem sempre é entendido por todos. E, neste conflito natural de gerações, encontrar equilíbrios exige um esforço constante e permanente de todos os envolvidos, que não é fácil. Por isso, tem que ser inteligente.

Muitas vezes, a minha geração sente-se no meio de dois extremos, resvalando facilmente cada um deles para impor o seu ponto de vista, o que nos obriga a reagir para manter algum equilíbrio e não nos sentirmos ultrapassados por nenhum deles. O princípio é este: para haver entendimento, todas as partes têm que ceder. De contrário, cada um fica a falar sozinho. E isso não é bonito nem interessa a ninguém!





# O VALOR DAS NEUROCIÊNCIAS



João Lopes  
Matos

Muito do que escrevo não corresponde, necessariamente, àquilo que penso. Quantas vezes, as minhas proposições são, não afirmativas, mas interpeladoras. Falo em realidades que dou como assentes mas que são no meu cérebro muito dubitativas. Tudo tendo em vista o chamamento dos outros a tomarem posição.

Normalmente o que escrevo neste blogue é, sobretudo, comentado por duas pessoas de nível muito acima da média, que me põem a cabeça em água (Carlos Fiúza e Fernando Gouveia). E têm em comum dominarem bem aspectos filosóficos, políticos, económicos, históricos, filológicos (entre outros) dos problemas.

Muito é aquilo que me separa deles: menores conhecimentos meus, explanação mais imperfeita, lógica e racionalidade menos assertivas, experiência de vida mais limitada.

Para além disso, em que eles me levam indubitavelmente a palma, parece-me discernir entre mim e os dois uma diferença, algo significativa, de perspectiva: eles acreditam mais que eu no livre arbítrio.

Mesmo à luz da influência da existência de Deus me parece que nós quase apenas nos limitamos a cumprir a vontade de Deus. Até nas orações estamos sempre a pedir que se faça a vontade do Senhor, o que me parece um contra-senso porque não há resistência possível ao querer de

Deus. Nunca queremos que se faça a nossa vontade mas a vontade de Deus. Mesmo Cristo, que era o próprio Senhor, aceitou que se fizesse a vontade d'Ele.

Numa visão de crença num Deus, parece-me não haver grande dúvida de que a nossa vontade pouco conta. Mesmo ainda nesta visão, podemos pensar que o trabalho do Criador consistiu em formar o mundo submetido às leis da natureza e deixou que estas regulassem tudo, não havendo da parte d'Ele qualquer interferência posterior.

Nesta perspectiva e na de que tudo é governado pelas leis da natureza, de criação ao longo dos tempos por transformação da matéria e não por intervenção divina, tudo, mas tudo, estará sujeito às leis da natureza e se nós queremos saber como as coisas funcionam e quais as relações de causa-efeito temos de descobrir essas leis.

No que diz respeito ao homem, têm especial relevância as leis a cuja descoberta se dedicam as neurociências e que são aquelas que regulam o funcionamento do cérebro e de todo o sistema nervoso central.

Se queremos saber algo sobre tudo o que se situa na nossa parte mais nobre, o que fica dentro da caixa craniana, então temos que situar lá as diversas funções (atenção, memória, vontade, inteligência, visão, audição) para saber como o cérebro no-las propicia. E até a nossa mar-

gem de manobra em todos esses domínios nos há-de ser explicado pelo estudo cerebral, inclusive, se temos e em que medida livre-arbítrio.

E sendo a matéria desigual em cada um de nós, não vejo que as várias funções possam ser iguais em todos. E com certeza que acontecerão muitas anomalias como: excesso e défice de vontade, excesso e défice de visão, excesso e défice de atenção, excesso e défice de memória, excesso e défice de inteligência.

Mesmo aquilo que está na base duma avaliação das situações, para poderem ser devidamente resolvidas, situa-se na parte frontal e, estando esta afectada, a decisão será irremediavelmente ferida de defeitos vários.

A questão de saber se temos livre-arbítrio será resolvida, pois, em primeiro lugar, pelo estudo da capacidade propiciada pelo cérebro nesse sentido. Não é um problema que se possa resolver em abstracto.

Parece-me, se não me engano, que será isto que nos distingue. Preside à solução da questão da liberdade um estudo científico e não considerações de índole lógica ou filosófica. Não sei como a natureza nos permite alguma liberdade mas parece-me que, quase por milagre, ela existe. É, aproveitando essa benesse da natureza, que poderemos pôr em prática o que eu explano sobre o livre pensamento.



# Os nossos patrocinadores



Patricia Pinto

## A “Quintinha do Manel”



Manuel Augusto Carvalho é natural de Belver (Carrazeda de Ansiães) e conta com 66 anos de vida e uma larga experiência profissional no ramo da hotelaria.

Em jovem estudou ainda com a deputada europeia Edite Estrela (natural também ela da aldeia de Belver). De pequeno o gosto pela área hoteleira se lhe apresentou e o Manel da Quintinha como é conhecido não cruzou os braços perante o sonho e a vontade de crescer na vida.

Aos tropeços e aos empurrões, foi aliado a deixar a vida que tinha no litoral do país para se vir instalar na sua terra natal, para onde tinha muitos projetos que ajudariam com certeza no desenvolvimento do concelho.

Com alguns projetos deixados para trás, o Senhor Manuel construiu aos poucos o espaço a que agora chamamos “A Quintinha do Manel”, com uma grande fama não só pelos seus pratos mas também pelo espaço interno e externo que disponibiliza, o alojamento que tem, o parque de estacionamento e a elevada simpatia para com os clientes.

Na Quintinha do Manel já muita gente se casou e batizou, já muitas festas se realizaram e já muitas foram com certeza as lágrimas de alegria que por todo aquele imenso chão se derramaram.

Hoje o negócio está mau, mas a crise não deixa desistir o proprietário que deu o nome e o corpo à casa e que a faz questão de manter através dos elevados esforços e despesas que comporta.

O Senhor Manuel aceitou conversar connosco e ficamos a saber mais alguns dados sobre esta casa e sobre o Senhor Manuel.

Como nasceu a Quintinha do Manel ?

*A Quintinha nasceu da minha vontade. Na altura comprei aqui os pinhais para um projeto que tinha em ideia criar mas fui enganado pela parte política que vigorava nesse período. Tinha um restaurante em Cascais e outro em Sintra e através de alguns conhecimentos que fui obtendo, pessoas com estatuto político aqui em Carrazeda implementaram-me a vontade de vir para Carrazeda com o intuito de aqui criar um hotel e andei durante 10 anos a ser de certa forma enganado porque nunca consegui que me aprovassem o projeto. Penso que esse desinteresse na aprovação do projeto surgia de algumas pessoas que não desejavam essa aprovação uma vez que poderia afetar os negócios já implementados no concelho. Como tinha vendido um restaurante e uma moradia no Estoril, pos-*

*suía algum dinheiro dessas vendas e investi-o na compra destes terrenos que eram só pinheirais e os urbanizei para criar então a Quintinha. Na altura a Quintinha teve um enorme sucesso quando fazíamos os eventos ao ar livre sempre que possível e nessa altura senti-me de certa forma invejado por muita gente uma vez que tinha sempre a casa cheia e os outros estabelecimentos se sentiam ameaçados com a presença do meu negócio aqui na zona.*

Há quantos anos já trabalha na indústria hoteleira, Senhor Manuel?

*Tenho neste momento 66 anos e comecei a trabalhar nesta área com 14 anos por isso, tenho 52 anos de hotelaria. Estudei em Cascais e tirei os meus cursos de hotelaria, desde cozinheiro a empregado de mesa, a barman...*

E a Quintinha já conta com quantos anos?

*Comprei isto em 1987 e a Quintinha comecei-a à volta de 1990 e tem por isso cerca de 23 anos desde a sua construção.*

Apesar das mudanças internas que possam existir no negócio, a qualidade e a

simpatia das pessoas que dão a cara por este estabelecimento é primordial para o seu sucesso. Gosta que as pessoas vejam a Quintinha do Manel com estas características?

*Sempre gostei de receber bem as pessoas e não é por acaso que as pessoas quando vêm eu gosto que elas saiam satisfeitas e com intenções de cá voltarem porque o melhor da área hoteleira é servir bem as pessoas. Ainda ontem (23 de junho de 2013) tive aqui um grupo de 70 pessoas, vindas de Guimarães numa concentração de “Vespas” e depois do almoço servido recebi agradecimentos de todos e elogios do serviço que prestámos e que numa próxima oportunidade viriam eles e mais pessoas. E sabermos que atendemos bem as pessoas e que as mesmas serão futuros clientes e que passarão a palavra do serviço que prestamos é a melhor forma de elevar o negócio ao mundo do sucesso.*

E porquê a escolha do nome “A Quintinha do Manel”?

*O espaço tinha cento e tal mil metros quadrados, ou seja dez hectares e isto não era uma quinta, com dez hectares era uma quintinha e então se era uma Quintinha tinha que ter o meu nome e assim nasceu “A Quintinha do Manel”. Tenho pena que com tantas ruas aí formadas não exista uma com este nome, uma vez que são 4 as ruas que abrange o espaço da Quintinha do Manel e embora isso não tenha grande relevância era uma ação gratificante para mim e para a casa.*

Como é lidar com a crise na área da restauração?

*A crise não deixa à margem nenhum setor e ela sente-se e esperemos que ela não se torne pior. Vamos ver se “aguentamos o barco”. O IVA que passou de 13% para 23% prejudicou-nos muito.*

E as pessoas também vêm menos não é?

*Sim, sim as pessoas vêm cada vez menos. Eu posso dizer que estou a trabalhar 30% dos 100% que trabalhava antigamente, que é muito pouco pra uma casa como a minha.*

Senhor Manuel deixemo-nos de coisas menos boas. Quais são os pratos típicos desta casa?

*A gente tem sempre a boa carne cá de Trás-os-Montes seja cabrito, cordeiro, a vitela, a costeleta e a posta. Depois temos os bifeinhos com cogumelos, temos o bacalhau “à quintinha” que tem fama e eu tento sempre arranjar bom bacalhau para que este prato mantenha a qualidade a que é associado, e além disso temos os pratos que às vezes outras pessoas pedem mesmo que não sejam tradicionais cá da zona como por exemplo um esparguete de marisco, carne à alentejana, arroz de tamboril com gambas e outros pratos que não típicos daqui mas que a gente também faz e depois temos os pratos diários em que tentamos conjugar a diversidade com a qualidade e a procura das pessoas.*

Além da restauração, a Quintinha disponibiliza também um vasto serviço em termos de alojamento com um parque de estacionamento privado, de grande dimensão e coberto. Sente mais a crise nesta área do que na restauração?

*Sim sinto. O alojamento apesar das nossas excelentes condições e dos preços tem sofrido uma crise muito grande. Antigamente ainda vinham os viajantes mas agora nem eles passam por cá. A IC5 trouxe-nos vantagens e desvantagens e uma das desvantagens é que muita gente que cá pernoitava antes agora já não o faz porque por exemplo daqui ao Porto já é uma viagem que se faz muito bem em comparação com o passado e naturalmente, as pessoas preferem fazer a viagem e irem para casa descansar.*

Há pouco disse-me que ia tentar “aguentar o barco” e desta forma tentar manter o negócio. E eu pergunto-lhe porque o vai fazer? É o que o faz realmente feliz?

*Claro. Ainda gosto de trabalhar e tenho esperança que as coisas melhorem porque mal já estão agora. Mesmo sem ganhar dinheiro vou ver se aguento e o que me vale é que não pago rendas de casa mas mesmo assim o património é grande e consequentemente as suas despesas também o são. Os ordenados não subiram, ainda acrescentaram aos descontos na função pública que*





*era quem mais frequentava estes locais.*

Aqui a Quintinha também sempre foi muito referenciada em termos de casamentos, batizados, festas, comunhões entre outros eventos com muita gente. Também neste ramo nota muito a diferença?

*Já não se fazem casamentos e batizados praticamente. Este ano por exemplo não tivemos comunhões, as pessoas fazem cada vez mais as coisas em casa e para muito menos gente.*

Um dia mais tarde gostaria que dessem continuidade ao trabalho que o senhor desenvolveu?

*Sim gostava. A Quintinha é minha e dos meus filhos e gostava que eles continuassem a obra que eu comecei e agora já tenho os meus dois filhos comigo a ajudarem-me e sinto-me muito feliz com isso e é isso que me dá ânimo.*

Senhor Manuel qual o principal motivo que o leva a ser patrocinador do Jornal O Pombal?

*Olhe porque gosto de ajudar os da terra*

*e porque o jornal é uma coisa muito boa para divulgar a nossa terra. Ainda aqui há tempos eu tinha ali o jornal e uma pessoa de forma me pediu para o levar para o quarto porque o queria ler e eu fico muito contente com esta divulgação do que é o nosso porque é a minha terra e é por ela que temos que lutar.*

É com a força do Senhor Manuel e dos filhos que o negócio continua em pé. Precisamos de mais forças assim para continuarmos a lutar contra a maré que atinge o país.

A crise é para todos nós por isso, cabe a todos nós fazer alguma coisa para a combater por mais pequeno que seja o gesto, será com certeza uma grande ajuda.

É também contra a crise que o Jornal O Pombal luta e aqui estamos nós para dar ênfase aos que também nos ajudam e se empenham para que o jornal continue a ser feito. Sem pessoas como o Senhor Manuel não estaria a ler o Jornal O Pombal, por isso só temos a agradecer-lhe por toda a ajuda e mostrando o nosso mais sentido respeito pela sua colaboração prestando votos que o negócio melhore e que o sucesso não de esbata na linha que nos traz a crise.



## Quintinha do Manel

Rua Tenente Aviador Melo Rodrigues  
Carrazeda de Ansiães

Restaurante, Pensão / Residencial

278617487



# Tento na Língua

por Patrícia Pinto



## O desatualizar de uma sociedade “moderna”

Há tempos fiquei pasmada quando numa conversa entre amigos que se dizem “humildes” a maioria deles afirmava em tom absoluto que não comia carne de animais criados em casa porque esta não lhes sabia bem e que a hortaliça ou a fruta biológica era sempre defeituosa e “não valia nada”. Peço desculpa pela frontalidade (defeito que me acompanha de forma inata) mas como transmontana que sou não venha esta gente dizer-me que a fruta, a hortaliça e a carne estrangeira com horas de viagem e processos químicos sem fim é que têm realmente valor e fins saudáveis. Quando ouvi tal barbaridade os meus neurónios disseram em uníssono: “Esta geração é o fim de Portugal”. E deste pensamento a verdade não andará muito afastada. Como pensam estes jovens conduzir a nação? Vendê-la ao “desbarato” em leilão público internacional? Talvez estes meus quase 23 anos me estejam a obrigar à velhice de uma condição humana a que não se pode fugir. Mas não,

não estou a falar da velhice física mas sim da velhice mental. E chamem-me velha, retrógrada, antiquada, primata, fora de moda e o que mais lhes apetecer quando afirmo com naturalidade que bom, bom é ir ao quintal ou à horta e colher uma alface, trazê-la com terra e lavá-la inúmeras vezes para ficar pronta a comer. Oh Patrícia mas que ignorância a tua! Tu não vês que isso dá um trabalho imenso? A hortaliça (“meia de plástico”) comercializada nas grandes superfícies já vem limpinha, quase nem precisas de lavar, que tontice a tua! Eu gostava de continuar a acreditar que as pessoas não pensam assim mas para minha grande aflição isto acontece mesmo no dia-a-dia de milhões de portugueses e parece-me um pensamento cada vez mais recorrente. Ora voltemos ao grupo de amigos, no meio de nós estava apenas uma menina que pouco falava, que não dizia sim nem não nem pois. Resumia-se a ouvir e decerto a analisar tal discurso ameaçador para a economia portuguesa.

Assustem-se produtores, rezem para que os vossos filhos ou netos não sejam desta “linhagem”.

Amigos tão modernos, com uma mesa recheada de tecnologia, entre tablets, iphones, smartphones e afins.

Uma modernice desatualizada de inteligência e desculpem-me de novo pela agressividade da expressão. Amigos da moda das coisas de marca onde a principal marca que deveriam querer, defender e honrar seria a portuguesa.

Peguei também eu na minha tecnologia e apetrechos e ausentei-me do local.

Afinal a conversa não me dizia respeito e os amigos “humildes” nem sequer eram meus conhecidos.

Passaram a ser meus “amigos” depois de me ausentar do local porque me fizeram pensar neste assunto e me fizeram sentir ainda mais orgulhosa dos valores que me acompanham diariamente.

Vivam os amigos “humildes” e os futuros milionários de Portugal com multinacionais em diversos países a exportarem destes para Portugal e assim o colocarem na cova.



# SÃO LOURENÇO

## *de outros tempos...*



**Mário Almeida**

Nas caldas de S. Lourenço  
Só uma esperança nos move  
Porque aos pés do padroeiro  
É a mesma água que corre

É sempre o mesmo caudal  
E a mesma temperatura  
Não tem grande paladar  
Mas p'ra saúde é doçura

Os telhados a cair  
E as paredes degradadas  
E as silvas já vão entrando  
Pelas vidraças quebradas

O comboio já não apita  
E o tio já faleceu  
A tia não tem saúde  
E o burrinho morreu

Não se dança no dancing  
Não há música a tocar  
Já não vêm raparigas  
Para as Caldas namorar

O tanque é centenário  
Já deu banho a gerações  
Hoje está velho e degradado  
E já não tem condições

Não tomo a culpa a ninguém  
Porque ninguém é culpado  
A culpa é do planeta  
Que roda desafinado

Uma vela lá no túnel  
Nos está a alumiar  
É pena se a cera acaba  
E que se possa apagar

Temos lá um pavilhão  
Que é moderno e funcional  
Deus queira que venha a ser  
O orgulho do Pombal

Com muita fé e esperança  
Vamos todos esperar  
Para ver as nossas Caldas  
Onde vão mesmo parar

Quero deixar um louvor  
Em nome de toda a gente  
Ao amigo João Malheiro  
O único resistente

Peço desculpa ao leitor  
Por já estar farto de ler  
Mas a história bem contada  
Tinha bem mais que dizer

Estou a ficar comovido  
E vou aqui acabar  
Com as lágrimas nos olhos  
Por ver as Caldas parar

E se for feita a barragem  
Que o Governo começou  
O S. Lourenço melhora  
Ou então tudo acabou.





# RELIGIOSIDADE POPULAR: AS FESTAS “JUNINAS”



Em Portugal, tal como em muitos outros países espalhados por outros continentes, o mês de junho é, tradicionalmente, o mês da comemoração dos Santos Populares, cujo nome de “festas juninas” lhe advém do mês em que as mesmas se realizam.

A iniciar esta triade de Santos Populares temos a festa em honra de Santo António, segue-se o S. João e termina com o S. Pedro que, por ser o guardião do paraíso, lhe compete fechar estes festejos cujo carácter popular e bairrista é inquestionável.

Cada um destes santos aparece associado a formas de festejos muito específicas cuja tradição quase se perde no tempo.

No caso concreto de Portugal, embora se comemorem por todo o país, é inegável que os festejos de Santo António estão mais ligados a Lisboa, sendo mesmo o seu padroeiro e, é no Porto e Braga que se concentram os maiores festejos do S. João.

Santo António aparece ligado a ritos de fertilidade, o que justifica a incineração de alcachofras para os jovens saberem sobre a sua situação amorosa. Santo António é, sobretudo, o “santo casamenteiro” e de tal modo ganhou fama nesta área que foi instituída, pelo poder público, a cerimónia das “Noivas de Santo António”. O momento mais alto destes festejos é o do desfile das marchas populares, onde cada bairro procura encontrar a coreografia, a canção e a indumentária mais

original e capaz de cativar o júri para vencer o certame que todos os anos se repete e que atrai muito público.

Já o S. João é venerado, sobretudo, no Norte do país. A tradição é dos martelos e do fogo-de-artifício, cujas girândolas dão um colorido e uma sonoridade muito especiais às noites nortenhas, tal como os balões de ar quente. O costume de saltar fogueiras é uma tradição ancestral que remonta às comemorações pagãs do solstício de verão. As mesmas, alimentadas com trovisco e belaluz são a maneira mais simples de as pessoas se defumarem e expurgarem o mau-olhado e mal de inveja.

Os festejos do S. Pedro são mais recatados mas mesmo assim aproveitados para o convívio e o divertimento.

Em comum, podemos encontrar os manjericos que, associados a quadras alusivas a cada um dos santos, permitem aos poetas populares darem asas à sua imaginação. Mas também a sardinha assada tem presença certa em todas as festas, cuja popularidade só se mantém mesmo pela tradição já que o preço que atinge atualmente torna-a digna de se assumir como o maior dos manjares. Há ainda um outro elemento que também é muito comum encontrar nestes festejos: as cascatas. Trata-se de uma espécie de presépios só que retratando profissões e cenas da vida quotidiana, sobretudo dos meios rurais. Nos

meios urbanos existe mesmo uma espécie de disputa para criar a cascata mais bonita e original. Podemos encontrar cascatas mais simples ou mais elaboradas, onde não falta a representação do casamento, da procissão, da banda de música...afinal de contas, aquelas imagens de barro encarnam os momentos mais marcantes da vida humana, na sua maior simplicidade.

Estes festejos dos Santos Populares devem ser incluídos naqueles episódios mais ou menos duráveis que servem de pausa na vida agitada do quotidiano. São momentos vividos intensamente em que o cansaço do corpo é compensado pela leveza do espírito e pelo recarregar de energias para a lufa-lufa do dia-a-dia. Devem, por conseguinte, ser assumidos como formas autênticas da religiosidade popular, marcadas pela espontaneidade e pela sociabilidade. Neste tipo de manifestações há uma aparente perda da noção de tempo e uma ilusória extratemporalidade, em que estes festejos, como outros, servem para ordenar e estruturar o tempo e, inclusive, o calendário civil. Para tal basta lembrar o modo como a religiosidade popular ritma a temporalidade: “...é no mês do S. João...”, é o sagrado a dar resposta a fenómenos meteorológicos: “Carnaval em casa, Páscoa na rua”; “...é o calor da Santa Marinha”.

Nos festejos dos Santos Populares há muita cor e aromas próprios

que, juntando-se ao som dos foguetes, à musicalidade das marchas e à brisa noturna, permitem viver estes momentos com todos os sentidos e com plena intensidade.

E são estes festejos onde o sagrado se mistura com o profano que se vão buscar forças e ânimo para trilhar o caminho da vida, nem sempre marcada por momentos dignos de festejos. Mas, apesar de a religiosidade popular ter manifestações muito peculiares, tal não significa um afrouxar das ritualizações ou banalização dos cânones religiosos pois, o respeito e a reverência perante o sagrado ainda é a imagem de marca daqueles que com muito esforço procuram manter as tradições:

(...)

e o povo ajoelha-se ao passar o andor.

Não há na aldeia nada mais bonito

que estes passeios de Nosso Senhor.

Estes versos de António Lopes Ribeiro, são a expressão da simplicidade e sinceridade que marcam a religiosidade popular, onde enraízam aos festejos dos santos designados por “populares” porque considerados mais próximos e, como tal, são tidos como “os santos amigos do povo” e, este retribuem-lhes com festividades efusivas, às quais poucos conseguem resistir.

**Fernanda Natália**



# Quadras ao S. João

Vamos todos ao Terreiro  
Como manda a tradição  
Para saltar a fogueira  
Na noite de S. João

Ó meu rico S. João  
Santinho que és meu amigo  
Desce lá do teu altar  
Salta a fogueira comigo

S. João que estás lá longe  
Nós de ti temos saudade  
Vem depressa tráz sardinhas  
Antes que a fogueira apague

O S. João é fadista  
Foi nos bailes do Terreiro  
Que a freguesia onde eu moro  
O escolheu p'ra padroeiro

S. João conquistador  
Vai p'ra fonte namorar  
Depressa não perca tempo  
Que as moças estão a chegar

Tráz martelo e manjerico  
P'ra festa de S. João  
Vem alegre e bem disposto  
Não te esqueças do balão

Se o S. João cá vier  
Vamos juntos passear  
Quero ir com ele à fonte  
Aprender a namorar

Um martelo e manjerico  
Um foguete e um balão  
Para animar esta noite  
A festa de S. João

S. João é padroeiro  
Da freguesia onde eu moro  
Fadista e namorador  
Mas é este que eu adoro

Vamos saltar a fogueira  
Respeitar a tradição  
Dançar e comer sardinhas  
E honrar o S. João

Mário João Dias Almeida

Jornal "O Pombal" n.º 198 de 30 de Junho de 2013



Conservatória dos Registos Civil, Predial e Comercial e Cartório Notarial  
de Carrazeda de Ansiães

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 13/06/2013, lavrada a partir de folhas oitenta e cinco, respetivo livro de notas número sessenta e nove - C,

António Júlio da Costa Duarte, NIF 168 046 890, e mulher Maria Judite Monteiro, NIF 180 093 657, casados sob o regime de comunhão de adquiridos, naturais ele da freguesia e concelho de Carrazeda de Ansiães, e ela da freguesia de Ribalonga, concelho de Carrazeda de Ansiães, residentes no Bairro de São Cristovão, Luzelos, freguesia de Marzagão, concelho de Carrazeda de Ansiães declararam:

Que, com exclusão de outrem, são donos e legítimos possuidores dos seguintes bens imóveis, situados na freguesia de Ribalonga, concelho de Carrazeda de Ansiães, ainda não descritos na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, que totalizam o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 350,59:

Um) prédio rústico composto de terra de cereal com videiras e oliveira, com a área de duzentos e dez metros quadrados, sito na Nogueira de Baixo, a confrontar do norte com Teresa de Jesus, do poente com caminho, do sul com João Maria Sá Monteiro e do nascente com Maria Fernandes Meneses, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 220, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 85,33, igual ao que lhe atribuem; 2

Dois) prédio rústico composto de terra de cereal com videiras e figueiras, com a área de dois mil e oitocentos metros quadrados, sito no Tapadinho, a confrontar do norte com António Augusto Magalhães, do nascente com Salvador Monteiro, do sul com Alice Lima e do poente com Conceição Moura, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 754, com o valor patrimonial para efeitos de IMT de € 265,26, igual ao que lhe atribuem.

Que, entraram na posse dos indicados prédios, já no estado de casados, no ano de mil novecentos e oitenta e oito, por doação verbal de Luís Júlio Monteiro e mulher Maria Arminda Gonçalves, que foram casados e residentes na dita freguesia de Ribalonga, já falecidos.

Que, deste modo não ficaram a dispor de título formal que lhes permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial os identificados prédios, porém, desde o citado ano data em que se operou a tradição material dos mesmos, eles justificantes, já possuem, em nome e interesse próprios, os prédios em causa, tendo sempre sobre eles praticado todos os atos materiais de uso e aproveitamento agrícola, tais como, amanhando-os, semeando-os, cultivando-os, colhendo os produtos semeados, designadamente uvas, aproveitando, assim, deles todas as suas correspondentes utilidades e pagando todas as contribuições e impostos por eles devidos, agindo sempre como seus proprietários, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazerem em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre os identificados prédios, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriram os citados prédios por usucapião, que expressamente invocam para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial.

Extraí a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

19.06.2013. A Conservadora,

(Ana Paula Pinto Filipe da Costa)

Jornal "O Pombal" n.º 198 de 30 de Junho de 2013



Conservatória dos Registos Civil, Predial e Comercial e Cartório Notarial  
de Carrazeda de Ansiães

## CERTIDÃO

Certifico, para fins de publicação, nos termos do art.º 100º do código do notariado, que por escritura de justificação notarial, outorgada neste cartório notarial, em 26/06/2013, lavrada a partir de folhas noventa e nove, respetivo livro de notas número sessenta e nove - C,

Belizanda da Conceição Madeira Moreno, NIF 152 071 890, viúva, natural da freguesia de Linhares, concelho de Carrazeda de Ansiães, onde reside na Rua da Canelha, Carrapatosa declarou:

Que, com exclusão de outrem, é dona e legítima possuidora de um prédio urbano composto de casa com um andar, com a superfície coberta de trinta metros quadrados, a confrontar a norte e nascente com José Mesquita e a sul e poente com rua, sita na Capela, freguesia de Linhares, concelho de Carrazeda de Ansiães, ainda não descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 382, com o valor patrimonial e atribuído de quatrocentos e sessenta e nove euros e cinquenta e sete cêntimos.

Que, entrou na posse do indicado prédio, já no estado de viúva, por o ter comprado verbalmente a Armindo Augusto, que foi casado na comunhão geral com Maria Barreira e residente na referida Carrapatosa, já falecidos, compra essa feita em dezembro (na festa de Santa Luzia) do ano de mil novecentos e noventa e dois, e que nunca foi reduzida a escritura pública.

Que, deste modo não possui título formal que lhe permita registar na aludida Conservatória do Registo Predial o identificado imóvel, todavia, desde o citado ano, data em que se operou a tradição material do mesmo, ela justificante, já possui, o prédio em causa, tendo sempre sobre ele praticado todos os atos materiais de conservação, uso e aproveitamento, tais como, usando-o como a sua casa de habitação, cuidando-o, nele guardando os seus pertences, fazendo as necessárias obras de conservação, aproveitando, assim, dele todas as suas correspondentes utilidades e pagando todas as contribuições e impostos por ele devidos, agindo sempre como sua proprietária, quer na sua fruição, quer no suporte dos seus encargos, tudo isso realizado à vista de toda a gente, sem qualquer ocultação, de forma continuada, ostensiva e ininterrupta desde o seu início, sem qualquer oposição ou obstáculo de quem quer que seja e sempre no convencimento de o fazer em coisa própria, tendo, assim, mantido e exercido sobre o identificado prédio, durante mais de vinte anos e com o conhecimento da generalidade das pessoas vizinhas, uma posse pública, pacífica, contínua e em nome próprio, pelo que adquiriu o citado prédio por usucapião, que expressamente invoca para justificar o seu direito de propriedade para fins de primeira inscrição no registo predial, direito esse que pela sua própria natureza não pode ser comprovado por qualquer título formal extrajudicial.

Extraí a presente certidão de teor parcial que vai conforme o seu original, e na parte omitida nada há em contrário que amplie, restrinja, modifique ou condicione a parte transcrita.

26.06.2013. A Conservadora,

(Ana Paula Pinto Filipe da Costa)



*Poeiras do meu sótão...*

# Futebol

Quem, (quase) em qualquer dia da semana, ligar a televisão ou o aparelho de telefonia para (quase) qualquer estação, já sabe que lhe entram pela casa dentro palavras como estas, “mutatis mutandis”:

“Bola fora pela linha lateral”. “A bola vai cair junto da bandeirola de canto”. “O esférico passou a rasar a trave”, etc., etc., etc.

E a bola, a bola, a bola rebola, rebola e rebola!

No dia seguinte saem os jornais... á a bola a rebolar, a rebolar nas páginas da imprensa.

Os rapazes, nas escolas, nos liceus, nas universidades; os operários nas oficinas; os empregados nos escritórios, muita e muita gente só discute a bola.

Pois se assim é, eu, (reconhecendo o valor universal da bola, porque tudo afinal neste Mundo é bola, desde o próprio Globo terráqueo até ao cérebro que nos faz pensar), tenho obrigação de falar de bola também.

Venho, portanto, falar de futebol.

A bola é nos tempos atuais o ídolo das multidões. O pontapé ao chamado “esférico” assume proporções de arte.

Milhões de olhos, triliões de braços, sextiliões de gritos - tudo isso a bola impressiona e provoca.

GOLO! - é o grito da vitória nesta nova era da bola. Entrar nas redes é a aspiração “máxima universal”.

Em jornais, em emissoras, em televisões, em conversas, em cartazes, em livros, em revistas, em toda a parte - a bola domina.

Seja, pois, esta conversa a respeito do futebol.

E para começo convém dizer que o futebol não é de origem inglesa. A Inglaterra só aperfeiçoou antigos jogos seme-

lhantes. Parece que o futebol não é senão o aperfeiçoamento de jogo equivalente da idade média. E até se pode ir mais longe, porque 3.000 anos antes de Cristo já se jogava à bola no Celeste Império.

Consta que o imperador Ching-Ti era o que hoje se chamaria um “doente da bola”. Quando ele fazia anos, havia desafio e, si vera est fama, o capitão da formação vencida levava uma data de açoites na presença do “celeste imperador”.

Como quer que seja, o jogo da bola é hoje um jogo universal.

Pela parte que nos interessa, devo acentuar que o jogo da bola deu a Portugal uma excelente lição de linguística. Se houve coisa que importámos, essa foi sem dúvida o futebol, que a Inglaterra nos ofereceu aperfeiçoado. Ora, apesar de vindo do estrangeiro, o futebol está hoje quase todo aportuguesado. E a lição de linguística dada pelo jogo da bola a Portugal foi precisamente esta - a prática mais estrangeirada pode aportuguesar-se, havendo boa vontade.

Muito e muito se pode e deve traduzir e adaptar, como o futebol nos ensinou. E assim aqueles que apregoam a impossibilidade de nacionalizarmos o que vem de fora levam no futebol uma formidável lição, porque o futebol português está, na maior parte, nacionalizado na expressão.

Mas vejamos o caso:

O futebol é um desporto que põe em desafio onze jogadores de uma banda contra onze adversários da outra banda do terreno, em cujos extremos se colocam balizas, constituídas por três traves que, com a linha do chão, formam retângulo, com uma rede.

Na essência, o jogo visa a introdução da bola na baliza, introdução que é feita com o impulso da bola por meio dos pés

ou da cabeça dos jogadores.

A luta travada pelos jogadores denomina-se em Inglaterra “match”, que é portanto - desafio, encontro, jogo, peleja, contenda, competição, pugna, luta, des-pique em português. Essa luta trava-se no campo, no terreno, no retângulo, palavras nossas que evitam perfeitamente o inglês “ground”, ou “field”.

O jogo disputa-se, como já se disse, entre dois grupos de onze jogadores, grupos a que se chama “teams” em inglês. Em nossa língua jamais se deveria escrever “team”, pois os termos “grupo”, “formação” e até “onze”, evitam um disparate de alguma gente, que lê “tiã”, em vez de “time”, pronúncia do inglês “team”.

Como se sabe, a nomenclatura desportiva, em particular a do futebol, é quase toda de origem inglesa. E digo quase toda porque me estou a lembrar de termos como “equipe” e mais um ou outro, que nos vieram lá da França.

Esta “equipe” está pegada em “equipa”, tanto no sentido de “grupo”, “turma”, “conjunto”, “onze”, como até no sentido de “camisola” ou “cores”. Já se formou o verbo “equipar”: os jogadores estão a “equipar-se”. E muito se fala no “espírito de equipa”.

Os ingleses chamam aos jogadores “players”. E eu lembro-me bem de que se chegou a empregar em Portugal o “player”, que alguns liam “plaière”, em vez de “plêia”. Hoje, só se diz jogador, e muito bem.

Durante muito tempo se discutiram os termos ingleses do futebol, e os nomes aplicáveis aos jogadores entraram na dança das hesitações. Felizmente, hoje o caso está resolvido.

O guarda das redes (em inglês “goalkeeper”, isto é, “the man who keeps the



goal”) deixou de ser o “kipèr”, como por cá se dizia. Nos meus tempos de liceu, quando joguei à bola, era quase só “kipèr” que a gente dizia. Hoje o guarda-redes é forma dominante, palavra expressiva a que correspondem outras nacionalizações fora de Portugal. Por exemplo, no Brasil o guarda-redes é o “arqueiro”. Na Espanha ainda se diz “guardião”...

À frente do guarda-redes estão (nem sempre) dois jogadores defensivos chamados em inglês “full-backs”; “right back” e “left back”, que traduzimos por defesas, defesa direito e defesa esquerdo, usando-se direito e esquerdo no masculino, por se tomar defesa nesse género - o defesa, um defesa.

No meu liceu dizíamos o “beque”. Vinhou o defesa, e muito bem. No Brasil o defesa é o “zagueiro”, nome bem engraçado.

À seguir aos defesas estão os médios: médio centro, médio direito e médio esquerdo, respetivamente traduções do inglês - “centre half, right half and left half”.

Recordo-me que se dizia erradamente os “halfes”, quando em inglês o plural é “the halves”. Médios evita o erro de gramática inglesa.

À frente vão os avançados, ou the “forwards” em Inglaterra. Como esta palavra “forward” é de fonética e escrita tipicamente inglesa, cá em Portugal nunca se lhe pegou e sempre os avançados foram o termo nacional. No Brasil, em vez de avançados, adotaram-se dois termos pitorescos - os “dianteiros” ou os “ponteiros”.

Além dos jogadores, anda no campo o árbitro, que em inglês é the “referee”. No meu tempo dizia-se o “refe”, com supressão da sílaba tónica inglesa, por não se saber que a do fim é que se acentua.

A designação de “juiz de campo” é demasiado pretensiosa e raramente empregada. Juizes de linha são forçada tradução para os “liners”, os homens da bandeira sinalizadora de bolas para fora e para dentro do campo, os quais melhor se chamam os fiscais de linha.

O campo é demarcado. Os quatro ângulos do retângulo, “the corners”, estão bem traduzidos por cantos. Pena é que às vezes se empregue o termo inglês “corner” (marcar um “còrnér”), em vez de marcar um canto, que deve ser a forma exclusiva.

O objetivo do jogo da bola é introduzir o esférico na baliza

Tal como aconteceu na Inglaterra a palavra “goal”, que propriamente é baliza (“two goal-posts and a crossbar”, as travessas), passou a significar o próprio tento conseguido com a penetração da bola na baliza.

Ora, esta palavra “goal” tem sido muito discutida, e não admira, porque “the goal” é a razão de ser do futebol.

GOAL! - princípio e fim do jogo, a sua única razão de ser. As multidões de quase todo o Mundo vibram de entusiasmo, deliram ou sofrem e até se desesperam quando a bola entra na baliza, no goal.

Ora, o entusiasmo é tal com a palavra golo (na aceção de ponto ou tento), que já me parece inútil protestar contra este termo tornado naturalíssimo na boca dos Portugueses.

Pois, já que o grito sai espontâneo, deixe-se entrar o “golo” nas redes dos dicionários portugueses.

Diante da baliza, temos o que em inglês se chama “the penalty area”, a área da penalidade. Nesta área se marcam os castigos máximos, como indica a palavra inglesa “penalty”, que corresponde à nos-

sa penalidade.

No meu tempo da bola, apreciava-se deveras o chamado “dribbling”, a finta, à brasileira. Hoje, a técnica futebolística recomenda mais o jogo científico de desmarcações, com passagens de bola calculadas.

Por aqui se vê, que tudo (mais tarde ou mais cedo) se traduz.

Todavia, o nosso povo, se bem que diga já naturalmente futebol, o certo é que mais naturalmente ainda o que diz é - vou à bola, estive na bola, hoje há bola, a que horas dá a bola.

Chama-se já por aí ao futebol o desporto-rei. E temos de reconhecer, ainda que seja de má vontade, esta realza de facto, que eu não pretendo discutir se o é de direito.

O jogo do pau, as touradas, o eixo, a barra, as uvas, a bilharda, o macaco, jogos da rapaziada - tudo isso vai esquecendo ante a doença coletiva dos nossos tempos - a doença da bola!

Apodam-se de “doentes da bola” os seus adeptos fanatizados. Mas não podemos censura-los em demasia, porque não há ninguém que não seja fanático por qualquer coisa.

Aliás, a luta pela bola dura há milénios: começou quando o homem primitivo disputava à pedrada o pão de cada dia.

A própria vida é um desafio de futebol.

Todos nós fazemos de guarda-redes, quando nos defendemos dos nossos inimigos. Todos fazemos de avançados, quando metemos o golo dos nossos interesses.

Mas atenção ao apito!

O apito é a voz da nossa consciência!

**Carlos Fiúza**







# Crise em Portugal, obriga muitos portugueses a emigrarem



João Marques

Eu gostaria de chamar a atenção através deste artigo aos portugueses candidatos a imigração para França.

Eu resido no centro de França e onde ainda há muito trabalho graças a uma importante concentração industrial.

E vêem-se cada vez mais portugueses a chegar a procura de uma vida melhor. Coisa que se compreende pois eu há mais de 35 anos também o fiz.

Mas gostaria de chamar aqui a atenção de todos os candidatos a imigrarem para França.

Não quero desmoralizá-los ou mesmo desencorajá-los a virem mas há realidades na vida que têm que ser denunciadas e são casos reais que nós vemos aqui cada vez mais.

Exemplos de rádios locais que emitem em língua portuguesa e que anunciam pedidos de trabalho para limpezas e outros trabalhos a 5 euros a hora.

Coisa impossível, hoje aqui, devido ao elevado custo de vida. O mínimo são 10 euros à hora e nas limpezas, que é uma das profissões que mais emprego dá aos portugueses que estão a chegar. Outros casos há mais graves ainda. Na semana passada, noutra região aqui em França, foram encontrados 45 portugueses a viver num armazém sem condições humanas possíveis ou seja, na miséria.

Tinham trabalho mas ao custo de uma vida precária e sem condições dignas de um ser humano, nunca se viu isso na comunidade portuguesa. Hoje muitas empresas e na sua maioria portuguesas estão a aproveitar esta vinda da mão de obra barata. Não é normal, todos nós temos uma dignidade a defender e a fazer respeitar.

Por isso mesmo, queria aqui deixar bem claro que a mão de obra portuguesa é uma das melhores do mundo e respeitada por todos.

Quando deixarem o nosso país (Portugal) exijam condições claras de salá-

rios normais para poderem viver aqui corretamente.

Não se deixem iludir por promessas falsas ou impossíveis de assumir, pois a vida aqui não está fácil, embora ainda haja trabalho.

A barreira da língua é um problema maior devido às normas de segurança exigidas por lei.

A proteção social é obrigatória, custa ao trabalhador 25% do salário bruto. Não aceitem trabalhar no mercado negro pois só os patrões é que ganham com isso, e o trabalhador se cai doente ou tem um acidente de trabalho terá que pagar tudo do bolso dele.

E aqui, um dia de hospital pode facilmente atingir os 1000 euros/dia. O salário mínimo é de 1100 euros limpos mas um apartamento com um quarto, na região mais barata, pode atingir facilmente 450 euros mensais.

Mais uma vez, não digo isto tudo para vos tirarem a vontade de vir mas é uma realidade do que se vê aqui hoje.

No meio e diria mesmo uma grande parte dos que vieram encontraram trabalho e estão bem, mas sejamos exigentes para podermos ter uma vida melhor.

Pois vou aqui realçar: nós, portugueses, no Mundo somos os melhores, trabalhamos, somos humildes, respeitamos as leis dos países aonde vivemos e participamos na vida das coletividades, porque nos integramos facilmente.

Por isso, reunimos todas as condições para sermos respeitados e merecer assim um trabalho digno do seu nome, com um salário em consequência.

Somos oriundos de um país pobre mas somos trabalhadores honestos. Assim, merecemos o respeito de todos, um trabalho e uma vida digna desse nome.



Especialidades da Casa:

Carnes:

*Veado, Javali, Coelho Bravo, Perdiz e Arroz de Lebre*

Peixes:

*Polvo, Bacalhau, Enguias, e Peixinhos do Nosso Rio*

Agência: TOTOBOLA - TOTOLOTO

ESPLANADAS DE LAZER

E PAISAGENS ESPECTACULARES

Restaurante

**CALÇA CURTA**

Télef. 278 685 255

5145-133 TUA



# BREVE DICIONÁRIO DO CORAÇÃO!



Rosa Fonseca

**Angina de peito:** dor no peito, por vezes com irradiação para o pescoço e ou braço esquerdo devido a problemas nas artérias (vasos sanguíneos) coronárias (que “alimentam” o coração).

**Antiagregante plaquetar:** medicamento usado para impedir que as plaquetas se colem umas as outras.

**Aorta:** maior artéria do corpo, sai do coração.

**Arritmia:** alteração do ritmo regular do coração.

**Aterosclerose:** depósito de gordura (colesterol em particular) na parede das artérias.

**AVC:** abreviatura de Acidente Vascular Cerebral. Conjunto de entidades clínicas resultantes de lesões de vasos do cérebro (hemorragias, trombozes ou embolias).

**Cardiopatia:** qualquer doença no coração.

**Cardioversão:** restauração do ritmo cardíaco normal.

**Cateterismo:** introdução, geralmente por picada, de um tubo fino (cateter) através de uma artéria ou veia.

**Colesterol:** um dos tipos de gorduras que circula no sangue e que é um dos principais responsáveis pela aterosclerose.

**Coronariografia:** radiografia obtida após a injeção de um produto de contraste num vaso sanguíneo e registada em filme ou vídeo.

**Embolia:** obstrução súbita de uma vaso por um trombo que se liberta (embolo) e é transportado pela corrente sanguínea.

**Enfarte do miocárdio:** morte, mais ou menos extensa de parte do músculo cardíaco, como resultado de uma interrupção súbita da circulação coronária.

**Fibrilação auricular:** arritmia resultante de uma contracção anormal das aurículas (câmaras do coração).

**Hipertensão arterial:** aumento da tensão arterial (máxima, mínima ou ambas)

**Holter:** registo contínuo do electrocardiograma (ECG) durante 24h ou mais.

**Isquemia:** falta de oxigénio num órgão ou tecido por diminuição ou interrupção da circulação do sangue.

**Miocárdio:** músculo do coração.

**Miocardiopatia:** toda e qualquer doença do músculo do coração.

**Miocardite:** inflamação do músculo cardíaco.

**Patologia:** doença.

**Pericárdio:** saco fibroso que envolve o coração, protegendo-o e mantendo-o na sua posição.

**Pericardiocentese:** punção do pericárdio para drenagem de líquido pericárdico patológico (derrame).

**Pericardite:** inflamação do pericárdio. Por vezes pode haver formação e acumulação patológica de líquido (derrame).

**Plaqueta:** elemento do sangue responsável pela coagulação.

**Sopro:** ruído produzido pelo sangue circulante ao passar por uma zona mais estreita.

**Stent:** rede metálica em forma de tubo que pode ser colocada a revestir o interior de uma artéria que foi revascularizada (removida a obstrução).

**Trombo:** coágulo de sangue que se forma no interior de um vaso.

**Veia:** vaso sanguíneo que chega ao coração levando-lhe sangue.

**Fonte:** Fundação Portuguesa de Cardiologia. Delegação Norte.

Pela equipa de rastreios da ARCPA,

Juntos por uma vida mais saudável!



# Dia Mundial da criança

No passado dia 2 de junho, a ARCPA celebrou mais um dia festivo, o Dia Mundial da Criança. Como previsto, as crianças por volta das 15h reuniram-se junto às instalações da associação para desenvolver as atividades propostas em cartaz. Desde início se tinha pensado em dar asas à imaginação e mais uma vez, pintar o muro frontal da ARCPA como havíamos feito em 1996. Esta, foi sem dúvida, a ideia que

deixou os nossos pequenos radiantes e com uma vontade imensa de por as mãos na “massa”. No entanto, a atividade tardou, gerando entre eles uma grande ansiedade. Contudo, pouco depois da hora prevista, com a colaboração da nossa querida “Fati” a quem agradecemos, procedeu-se à preparação das tintas e pronto... bastou começar! Todo o resto se processou num abrir e fechar de olhos. Os pequenos

artistas pintaram uma árvore onde a ramagem foi preenchida com marca própria, as suas próprias mãos, para um dia mais tarde poderem recordar. A atividade não só contou com a colaboração dos miúdos, como também dos graúdos que se juntaram à festa. Quando a parede se encontrou praticamente preenchida, resolveram colori-la pela parte de trás e quando aqui já não havia um espaço em branco, o

alvo foi mesmo os corpos uns dos outros, não havendo aqui a preocupação de sujarem as roupas, o que queriam era diversão e foi sem dúvida uma tarde bem animada.

Mais para o final da tarde, junto ao espaço, brindámos os nossos artistas com um lanchinho e com pequenas ofertas alusivas ao dia.

Filipa Felix



## DELÍCIA DE ANSIÃES

Rua Jerónimo Barbosa | 5140-077 Carrazeda de Ansiães

● 965 307 759 ● 278 108 717

### Fabrico Próprio

- ✓ Bolos de Casamento
- ✓ Batizado
- ✓ Aniversário
- ✓ Pastelaria Variada
- ✓ Variada gama de pão
- ✓ Fofares
- ✓ Pizzas
- ✓ Cachorros
- ✓ Hamburger



## DOCES DA PURI

Puri Fernandes

Beco do Jaime, 30  
5140-182 Parambos  
Carrazeda de Ansiães  
Trás-os-Montes

Telf.: 278 685 233

E-mail: dapuri@hotmail.com

<http://docesdapurietc.blogspot.com/>

<http://www.facebook.com/DocesdaPuri>





**FARPA 2013**  
3 a 9 de agosto