

Mulheres perfeitas e belas
Mulheres finas e delicadas
Sendo sempre formosas
Mesmo de mãos calejadas
Mulheres que fazem petiscos
Sempre as mais belas
Mesmo passando a vida
Entre tachos e panelas
Mulheres que fazem pão
E lançam a semente à terra
Cultivando os campos
Desde o vale até à serra
Há mulheres tecedeiras
Que tecem mantas, tapetes
Também lindas colchas,
Passadeiras e carpetes
Mulheres que a costura
Não tem segredo para elas
Fazem tricô e croché,
Pintam quadros e telas
Mulheres que fazem música
E que tocam melodias
Escrevem bons livros
Em prosa e poesia
Mulheres que dão vida
Médicas e enfermeiras
Há talentosas escultoras
Ou simples bordadeiras
Elas guiam autocarros
Automóveis e camiões,
Comandam barcos e
Pilotam aviões
Elas acarinham crianças
E cultivam as flores,
Que enfeitam altares
Com variadas cores.
Mulheres com devoção
Elevam preces a Deus
São as nossas mães
A pedir pelos filhos seus
As mulheres mais belas
Que no mundo fez o criador
São as nossas mães,
Que nos dão carinho, e amor.

Flora Teixeira



Visite-nos em www.arcpa.pt

Plantas da Nossa Terra

Lúpulo



Catarina Lima

O lúpulo (*Humulus lupulus*) é uma planta da família das *Cannabinaceae*. É tradicionalmente usado, juntamente com o malte, a água e leveduras, no fabrico da cerveja. No calor do cozimento da mistura, o lúpulo liberta as suas resinas de sabor amargo, dando à cerveja um sabor característico.

Encontra-se distribuído em zonas temperadas e frias, grande parte da Europa, América do Norte, norte e centro da Ásia e norte da África. Em Portugal ocorre sobretudo no norte, centro e litoral alentejano.

O primeiro campo de cultivo de lúpulo data do ano de 736, na Alemanha (que ainda hoje é o mais importante centro de produção, responsável por cerca de 25% da produção mundial). Outras importantes áreas de cultivo incluem o Reino Unido, Bélgica, República Checa, China, Austrália e Rússia.

É uma planta persistente, que pode atingir os 8 metros de altura e os 20 anos.

O lúpulo é um conservante natural, sendo essa uma das principais razões para ser adoptado na produção de cerveja. O lúpulo era adicionado diretamente ao barril de cerveja após a fermentação para a manter fresca enquanto era transportada.

Além de um constituinte da cerveja, o lúpulo é cultivado como trepadeira ornamental em jardins de regiões subtro-



picais e temperadas. Também é usado em pequena escala na alimentação.

A ação do lúpulo está cientificamente comprovada em perturbações do estado de saúde, como a agitação, ansiedade e perturbações do sono (por ser um sedativo), atuando também como antiespasmódico, indicado para diminuir as cólicas menstruais. Pode causar sonolência e está contraindicado na diabetes, gravidez e amamentação.

Bibliografia:

www.florestar.net/lupulo/lupulo.html
www.tuasaude.com/lupulo
www.plantasmedicinaisfitoterapia.com

CUNHA, A. Proença da, *Farmacognosia e Fitoquímica*, Fundação Calouste Gulbenkian, 2005



Decar, Moveis 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 Carraceda de Ansiães

FICHA TÉCNICA**Nome**

O Pombal

PropriedadeAssociação 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 ImpressãoLargo da Igreja, 1 - Pombal de Ansiões
5140-222 Pombal CRZ
Telef. 278 669 199 * Fax: 278 669 199
E-mail: jornal@arcpa.pt**Home Page**<http://www.arcpa.pt>**Redatores**Tiago Baltazar;
Patrícia Pinto, Fernanda Cardoso**Fotografia**

Fernando Figueiredo; Eduardo Teixeira; Aníbal Gonçalves.

ColaboradoresVitor Lima; Fernando Figueiredo;
Fernando Campos Gouveia; Flora Teixeira; Manuel Barreiras
Pinto; Catarina Lima; Aníbal Gonçalves;
(Os artigos assinados são de exclusiva responsabilidade dos seus autores)**Tiragem Média**

500 Exemplares

PreçoO 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**

Na História recente do nosso país, a expressão “mudança na continuidade” ficou associada a más opções estratégicas para o futuro de Portugal, o que dito de outro modo significa “mais do mesmo”. Todavia, como também “não há regra sem exceção”, apesar da mudança que agora se opera na direção deste jornal, é fundamental dar continuidade ao bom trabalho desenvolvido até ao momento.

Abraço este projeto com empenho, com dedicação e com o desejo de que saiba fazer jus à confiança que foi depositada em mim. O caminho a trilhar tem subjacente a vontade expressa de que “O Pombal” continue a primar pela pluralidade e pela isenção e, sobretudo, que vá de encontro àquilo que os seus leitores esperam que seja. Isto é, que seja o rosto informativo de uma associação que não poupa esforços para dinamizar atividades que levam longe o nome do Pombal e até do concelho.

Citando Miguel Torga, “o importante é partir, não é chegar”. Eis-me pronta para partir para uma “aventura” que desejo marcada por experiências enriquecedoras, com a certeza prévia de que o espírito de cooperação e companheirismo estarão sempre presentes.

OURIVESARIA CARDOSO

de

José Alberto Pinto Pereira

Rua Luís Camões

Telef. 278 617 284 - 5140 Carrazeda de Ansiães



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



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

E-mail: 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.



NIF 500 798 001

ASSOCIAÇÃO RECREATIVA E CULTURAL DE POMBAL DE ANSIÃES
Pessoa Colectiva de Utilidade Pública
Sócio da Federação Nacional das Associações Juvenis
Sócio da Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura e Recreio
Sócio do INATEL – CCD 227
Proprietária do Jornal **O POMBAL**

AVISO

PAGAMENTO DE QUOTIZAÇÕES / JORNAL

Avisam-se os associados que já estão em pagamento as quotizações e o envio do Jornal, referentes ao ano de 2013 e anteriores, pelo que aqueles que pretendam regularizar a sua situação, já o podem fazer.

Para o efeito, poderão dirigir-se à sede da ARCPA, junto do Tesoureiro, ou ainda através de Vale de Correio ou Transferência Bancária.

Dado ser uma receita importante e necessária para a ARCPA, desde já, agradecemos o seu pagamento.

Liliana Marta Baltazar Lima Carvalho
Presidente da Direcção



Plano de Actividades ARCPA 2013

ACTIVIDADE	DATA
Carnaval	10/12 Fevereiro
Dia da Mulher	9 de Março
Tiro ao Alvo	Todo o ano
Caça ao Ovo	31 de Março
Prova de Vinhos	14 de Abril
Passeio Pedestre	19 Maio/20 Out
Dia Mundial da Criança	2 de Junho
Feijoada à Brasileira	9 de Junho
Concurso de Fotografia	9 de Junho
Festival da Francesinha	29 de Junho
Passeio de Clássicos	7 de Julho
FARPA 2013	3 a 9 Agosto
Jogos de Verão	11 Agosto
38º Aniversário	18, 21 e 22 Set
Passeio TT	2 de Novembro
Magusto	10 Novembro
Festa de Natal	22 Dezembro
Passagem de Ano	31 Dezembro
Teatro	ANUAL
Jornal	ANUAL
Internet	ANUAL
Rastreios de Saúde	ANUAL
Music'ARCPA	ANUAL
GINÁSTICA	ANUAL

VENDE-SE

Terrenos denominados "Carril" e "Espinosa",
pertencentes ao sr. Vitorino Ventura.
Vende-se pela melhor oferta ou recebem-se
ofertas.



Especialidades da Casa:

Carnes:

Ueadó, Javalí, Coelho Bravo, Perdiz e Arroz de Leão

Peixes:

Polvo, Bacalhau, Enguias, e Peixinhos do Nosso Rio

Agência: TOTOBOLA - TOTOLOTO

ESPLANADAS DE LAZER

E PAISAGENS ESPECTACULARES

Restaurante
CALÇA CURTA

Telef. 278 685 255

5145-133 TUA

RIO TUA – *O Ser e o Sentir*



No momento em que tem lugar a construção de uma barragem prevista para a confluência do Tua com o Rio Douro, considere pertinente reflectir sobre este lugar já que, pela mão do homem, irá agora sofrer uma transformação radical que o tornará diferente, sobretudo no percurso mais próximo da futura albufeira. Na lógica das suas conveniências transitórias o homem reconstruirá mais uma vez este espaço e dar-lhe-á outras referências, de que resultarão novos vocabulários identitários.

Antes que esta transformação aconteça, decidi estudar o território e identificar o sentido deste lugar e as sensações que actualmente me provoca.

A resultante é uma fusão de experiências (físicas, emotivas e/ou intelectuais) que o espaço e os seus elementos me levaram a usufruir.

A percepção e interpretação das relações físicas e psíquicas experimentadas (sons, aromas, odores, imagens, formas, temperaturas, sensações), registei-as em desenhos. Este foi o processo que seleccionei para me expressar.

Surgiram então composições (espaciais) em que interpreto superfícies, cores, texturas e volumes, a partir de lugares seleccionados do curso do rio, que identifico pelas suas coordenadas. À legenda de cada desenho correspondem assim as coordenadas geo-

gráficas do local onde eu estive quando o registei. De cada um desses lugares recolhi ainda uma pedra boleada pelo rio, que ficará como testemunho do trabalho de transformação natural que os elementos e o tempo também realizam “ad eternum”.

Nesta “operação estética” procurei questionar conceitos como os de medida, escala, distância, deslocação ou proximidade, tentando valorizar evidências identificadas em cada ponto estratégico escolhido.

As respostas biológicas às experimentações

Hélder Carvalho



Figuras e Factos



Fernando Figueiredo

A NOSSA TERRA E A NOSSA IDENTIDADE



que, sendo eu então mais alto do que ele, se tinha entretanto aproximado mais um pouco, o que o levava a concluir que crescera. A mim, pareceu-me que ele estava mais conservado do que eu, principalmente por ter mantido o cabelo, algo que eu não consegui e perdi bem cedo. Assim pelas aparências, lá “daria uma coisa pela outra”, estribilho com que rematava várias vezes uma história que ouvimos contar a um prefeito que nos acompanhou alguns anos.

Vem isto sobretudo a propósito pelo seguinte: Quando falámos sobre antigos professores e colegas, sobre a instituição e a maneira como nós, a esta distância temporal a víamos, mas também sobre Trás-os-Montes e alguns dos seus actuais problemas, tocou-me bastante que ele me identificasse com a minha terra: o Pombal. Com efeito, disse-me que, quando passava para a sua aldeia, no cruzamento do moderno IC5, e via a indicação de “Pombal” se lembrava do Figueiredo. Ao fim destes anos todos! Ou seja: era a minha terra que se impunha e a minha pessoa vinha por acréscimo!

De facto, enquanto estudantes, acho que todos sabíamos qual era a naturalidade dos colegas. Pelo menos, a grande maioria, sabia de certeza.

Embora tenha achado curioso que o meu ex-colega também usasse esta forma de identificação e, ao fim de con-

Há alguns meses atrás, por um acaso feliz e pela intermediação de um colega e amigo comum, retomei o contacto com um antigo colega dos tempos de estudante em Vinhais e Bragança. Apenas um ano nos distanciava nos estudos e na idade, pelo que fizemos um percurso comum de seis anos, sendo eu o mais velho, o que não era um posto, mas impunha algum respeito na instituição que frequentávamos: o Seminário de S. José. A solidariedade naquela casa de ensino forjava-se sobretudo na vivência de bons e maus momentos, que muito colectivamente partilhávamos, e numa rotina desgastante e exigente, que muitos por pouco tempo conseguiram aguentar.

Esse antigo colega é natural de Sendim, Miranda do Douro e, tal como a maior parte dos transmontanos, foi procurar a vida fora do distrito,

trabalhando e residindo na capital. De facto, muitas vezes, sentimo-nos como emigrantes no nosso próprio país, dadas as poucas saídas que sempre se depararam, sobretudo aos que quiseram continuar os estudos ou encontrar uma ocupação compatível com a sua formação.

Fiquei satisfeito quando soube da maneira como superou as contrariedades com que se debateu, como construiu um brilhante percurso de vida, pelos cargos de responsabilidade que exerceu e exerce, pelo orgulho que tem na família, por ser um escritor com vários trabalhos editados e, principalmente, por se dedicar à promoção e divulgação do dialecto da sua região – o Mirandês – com vasta e importante obra publicada sobre ele. Ou seja: nunca esquecendo as raízes e projectando a sua terra e a sua cultura e património.

Senti-me orgulhoso por ele e um pouco lisonjeado também, quando me recordou que me sucedera na presidência da Academia de S. Tomás – padroeiro da comunidade dos filósofos - que, na instituição, agrupava os alunos do 5.º ao 7.º anos (antigos). Já não assisti ao seu desempenho, mas tenho a certeza que foi de grande qualidade.

Não é meu propósito, pelo menos agora, falar detalhadamente sobre este ilustre transmontano e a sua obra, nem seria a pessoa indicada, mas apenas referir alguns pormenores que hoje pretendo destacar.

Como não nos víamos desde 1967, então ambos jovens, tendo ele ficado no Seminário mais uns anos, foi curioso o modo como conferimos a imagem física que tínhamos ainda presente um do outro. No balanço geral, ele referiu-me



tas, de aproximação, também eu a uso até hoje. Com efeito, quando fazíamos a viagem de automotora, na já distante década de 1960, sabíamos quais eram os colegas que entravam em determinada estação ferroviária, ao longo do percurso Tua-Bragança. Eu, como o fazia na de S. Lourenço, tinha a vantagem de os ver entrar quase a todos, exceptuando os que vinham dos concelhos de Freixo e Moncorvo ou da Frieira do nosso concelho. Mas, também esses, sabia eu de onde vinham. Posteriormente, quando fiz o percurso de automóvel, sempre recordei os colegas das terras por onde passava ou que via indicadas nas placas. Acabava por ser gratificante.

Parece-me, assim, que, pelo menos para os outros, a identificação entre as pessoas e a sua terra é um processo normal de evocação ou de memória, que pode ser favorável ou não, mas que, em qualquer caso, funciona.

Já no passado, até algumas grandes figuras ficaram conhecidas pelo nome da sua naturalidade, que lhes entrou no nome próprio: Jesus de Nazaré, José de Arimateia, João de Ruão, S. Tomás de Aquino, etc., etc.

É claro que, com a instituição

dos registos eclesiásticos, primeiro, e civis, depois, a naturalidade de cada um começou a fazer parte da sua identificação. Mas isso foi uma necessidade da própria administração, que se mantém.

Em termos pessoais, como valho bem menos do que a terra que me viu nascer, é uma honra ser através dela identificado, como aconteceu neste caso e, porventura, noutros semelhantes. Outros meus conterrâneos terão já sentido o mesmo e, por isso, também aqui, a terra-mãe nos deve fazer sentir mais filhos-seus.

P. S. Ainda bem que o meu amigo não andou uns quilómetros mais até à entrada de Pombal, onde encontraria ainda uma placa maltratada por algum caçador frustrado, que continua a indignar-me, mas que, pelos vistos, não incomoda a quem devia tomar uma atitude. Nem a terra nem nós merecemos o insulto de tal energúmeno, porque foi isso que alguém quis fazer.

Ora, pelo que já dissemos sobre a terra e eu próprio já escrevi sobre o assunto, não haverá mais conversa.

Assim, aqui fica o aviso a quem de direito: SE VIER NO VERÃO A POMBAL E A PLACA AINDA SE ENCONTRAR NAQUELE ESTADO, PROCURAREI ENCONTRAR QUEM, SIMBOLICAMENTE, ME AJUDE A DERRUBÁ-LA, ASSUMINDO SOZINHO TODAS AS CONSEQUÊNCIAS.

MARÇO/2013

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 * Tel/Fax 278 619 268
Telo: 917 601 847 * 9140-105 CARRAZEDA DE ANSIÃES

**O NOVO
TALHO NOVO**



talhonovo@hotmail.com
Carrazeda de Ansiães

Dia da Mulher

São tantas as faces, são tantas as fases. Somos Lunares.
São tantos os fluidos, os fluxos, as águas. Somos Marés.
São tantos os nomes, as palavras, as falas. Somos verbo.
São tantos os mistérios, os silêncios, os abismos. Somos travessia.
São tantos os portos, as casas, os colos. Somos chegada.
São tantos os sonhos, os devaneios, as fantasias. Somos princesas.
São tantos os abismos, as grutas, os labirintos. Somos segredo.
São tantos os risos, os arroubos, os cânticos. Somos alegria.
São tantas as cores, os brilhos, os calores. Somos solares.
São tantos os desvarios, as insensatezes, as pirações. Somos loucura.
São tantas as bênçãos, as graças, as orações. Somos benditas.
São tantas as sementes, os frutos, os rebentos. Somos fecundas.
São tantas as mudanças, as tensões, as tolerâncias. Somos voláteis.
São tantos os feitiços, as poções, as verrugas. Somos bruxas.
São tantos condões, os encantos, as magias. Somos fadas.
São tantos os batimentos, os suspiros, as contrações. Somos ritmo.
São tantos os espelhos, os cremes, as ginásticas. Somos vaidade.
São tantos os desejos, os arquejos, os beijos. Somos fogo.
São tantas as perguntas, os medos, os anseios. Somos inquietação.
São tantas as vinganças, as artimanhas, as picuinhas. Somos terríveis.
São tantas as viradas, as voltas por cima, os recomeços. Somos Fênicas.
São tantas as intuições, as premonições, os sextos sentidos. Somos além.
São tantos os batons, as lingerie, os decotes... Somos Maravilhosas!!
Mulheres com M Maiúsculo.
Viva a Mulher!!!!

De uma sócia anónima



Dificuldade Respiratória na Criança



Rosa Fonseca

O quê?

“Rir, correr, brincar, viver com alegria... Porque não? Saber ou não poder. Saber porquê ou ignorar” diz Mário Morais de Almeida em “O Menino que não sabia correr”.

As doenças do pulmão atingem hoje em dia milhões de crianças em todo o mundo e são uma das principais causas de internamento pediátrico. Se falarmos no bebé prematuro, em geral com peso inferior a 2.500 gramas, esta probabilidade aumenta com a diminuição do tempo de gravidez. Nestes casos, o desenvolvimento dos órgãos é afectado, originando a chamada dificuldade ou insuficiência respiratória ou síndrome de dificuldade respiratória correntemente chamado pelos profissionais de saúde.

Como?

A população de crianças com estas dificuldades tem vindo a aumentar devido ao avanço tecnológico, sobrevivência de crianças prematuras ou com doenças raras (por exemplo: neuromusculares) e ainda à mudança das expectativas sociais relativamente à incapacidade crónica. O aumento das mulheres fumadoras está também relacionado com o aumento desta doença infantil. Os hábitos tabágicos durante a gravidez estão fortemente relacionados com deficits de desenvolvimento respiratório (entre outros) dos fetos. Na realidade, os conceitos vão-se alterando e nos dias de hoje, é unânime que os tratamentos respiratórios se repercutem no aumento da qualidade de vida das crianças e das suas famílias.

Porquê?

Uma vez que é nos pulmões que se dão as trocas dos gases, fazendo com que o oxigénio chegue a todo corpo, quando esta dificuldade ocorre é indispensável compensá-la através da aplicação de medicamentos (xaropes, nebulizáveis, oxigénio medicinal, etc) e/ou ar ambiente ventilado. Para realizar estas terapias utilizamos vários equipamentos quer para tratar quer para vigiar a criança. A monitorização é muitas vezes o complemento imprescindível de outras terapias ou uma terapia por

si só, como é o caso dos monitores cardio-respiratórios utilizados para prevenir o risco de morte súbita no latente.

É importante desmistificar estes casos e para facilitar a familiarização com certos termos da linguagem médica é importante que se passe a conhecer o significado de alguns termos relacionados:

Apneia: Termo que significa ausência de respiração, sabendo que a respiração do recém-nascido é em geral irregular, sendo que podem ocorrer esporadicamente pausas passageiras;

Cianose: O tom da pele do bebé fica roxo traduzindo que os tecidos da pele não estão a receber o oxigénio necessário;

Taquipneia: Quando as respirações por minuto aumentam para valores anormais;

Hipóxia e dessaturação de oxigénio : Quando o nível de oxigénio no corpo do bebé está abaixo do normal;

Retração costal: Depressão entre as costelas do peito do bebé. Esforço excessivo na expansão torácica;

Adejo nasal: Ou movimento ritmado de abertura das narinas, como se o bebé quisesse aumentar a entrada de ar;

Oxigenoterapia: Administração de oxigénio em concentrações medicinais para diminuir dificuldade respiratória;

Inaloterapia/ Aerossolterapia: Administração de medicamentos em forma de aerossol, nas vias respiratórias;

Ventilação Mecânica: Método artificial de aplicação de ar na via respiratória;

Com a elevada estima do costume,
Com o carinho de sempre e com a certeza de que juntos seremos mais fortes e mais saudáveis,
Pela equipa de rastreios da ARCPA

Rosa Maria Félix Fonseca

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A COMUNIDADE

“ENVELHECIMENTO ATIVO”

A reforma e o envelhecimento foram durante muitos anos sinónimos de ausência de atividade física. Hoje, sabe-se que o exercício físico na terceira idade é importante, e que a falta deste provoca problemas cardiovasculares, instabilidade muscular e esquelética, obesidade, depressão e o envelhecimento prematuro. A ausência de atividade física também leva muitas vezes ao isolamento e à solidão. Sensíveis a esta problemática o Centro Social e Paroquial de Pombal e o de Fontelonga, em parceria com as Juntas de Freguesia de Pombal, Fontelonga, Pinhal do Norte e Amedo e as Associações de Pombal e Brunheda iniciarão, em Fevereiro de 2013, um Programa de Actividade Física dirigido à Comunidade Sénior. No entanto, pode ser frequentado por pessoas que ainda não se encontram nesta faixa etária, mas que sintam necessidades da prática deste exercício. É orientado por uma fisioterapeuta.

O Programa tem tido uma boa receptividade pelas comunidades onde se está a desenvolver, tendo ultrapassado as expectativas iniciais, o que reflete a preocupação e informação que as pessoas já possuem acerca dos benefícios da prática de exercício, sendo na totalidade uma média de 90 pessoas a frequentar o referido programa. Além do exercício, promove-se ainda o convívio e a socialização, evitando a solidão. Prevê-se que ao longo do programa sejam promovidas atividades conjuntas por forma a proporcionar momentos de lazer e convívio entre as comunidades envolvidas no programa.

O Nosso Lema é:

*“Cuidando da minha saúde hoje...
dá-me uma melhor esperança para o
amanhã.”*

Madalena Trigo



Presidente da República em Carrazeda de Ansiães



O Presidente da República, Aníbal Cavaco Silva, esteve em Carrazeda de Ansiães no passado dia 15 de Março. Cumprindo a sua agenda, visitou as instalações da FRU-CAR, onde tomou conhecimento sobre o seu modo de funcionamento. Seguiu para o Centro Interpretativo do Castelo de Ansiães onde inaugurou o Roteiro Turístico do Douro e do Castelo de Ansiães.

Para terminar a sua passagem pelo concelho, deslocou-se ao Castelo de Ansiães onde teve oportunidade de apreciar a riqueza patrimonial daquela vila amuralhada e disfrutar da paisagem que a circunda.

O Dia da Mulher e o falecimento de Elisa Gomes



Flora Teixeira

A nossa Associação promoveu um jantar, sábado, dia 9 de março, um dia após o Dia da Mulher, para homenagear as mulheres do Pombal e não só.

Abriram as inscrições. Ela também se inscreveu.

Aos 91 anos, não queria faltar, pois podia não haver nova oportunidade. E não houve.

Nesse mesmo dia, ela partiu para sempre, depois de uma vida longa, ativa bem vivida. Gostava muito de festas, participou em diversas excursões. Nasceu de uma família humilde e pobre, mas com uma vontade forte de vencer na vida.

E venceu. Foi emigrante durante 32 anos, divididos por Inglaterra e América.

Inteligente, trabalhadora, económica, conseguiu arranjar um bom pecúlio.

Depois de reformada, veio viver pra sua terra, onde mandou construir a sua própria casa. Nela viveu até ao dia em que partiu, para sempre.

Paz à sua alma.



O que se leva da vida é a vida que a gente leva!



Susana Bento



Fui uma criança acarinhada, protegida, apoiada em muitos aspectos e sem problemas de maior, como os da fome ou da solidão, do desprezo ou violência. Fui habituada a pensar por mim, a discutir sobre os assuntos e a olhar as coisas com inteligência, procurando a verdade das coisas, intentando perceber a realidade que me rodeia. Cresci, formei-me, criei o meu pensamento sobre ela. Influenciei-me e, de volta, influenciei outrem ainda.

A minha visão do mundo é libertadora, aproximando os seres humanos e não afastando-os, criando possibilidades infinitas para todos e não só para alguns; distribuindo a imensa riqueza que o planeta tem, por todos e não só por alguns; visão libertadora, por não acreditar nunca, desde criança, neste sistema de escravatura para o ser, em que o que lucra é a moeda (objecto) e não os homens em si (ser, não coisa); em que a felicidade é um plano attingível por todos, e não só por alguns; em que a vida é uma conquista do que nela se leva e não o material que se leva da vida (por outras palavras, “o que se leva da vida é a vida que a gente leva!” como ensinava o Manuel Correia); por, desde criança, dar por mim a pensar, “de que raio sofrem os adultos, para trabalharem meses inteiros num ano e viverem apenas um?”. Nessa altura não podia prever a existência de alguns adultos com

“outra sorte”.

Esta visão libertadora imprime em todos a responsabilidade de ser e existir, de igual para igual, com iguais direitos e iguais deveres: a fome não é normal, a pobreza não é normal e não deve ser uma constante; a riqueza do planeta deve estar à mão de todos os seus habitantes, sejam humanos sejam animais ou sejam plantas, fungos ou luz organizada noutra forma de matéria. Todos cá chegámos, todos temos de partir. O caminho do meio é da escolha de cada um, e não da escolha de alguns (ironicamente uma dízima) para biliões de semelhantes. Esse não é um direito, é um roubo!

Pondo um ponto nesta breve abordagem ao meu modo de ver o mundo, este sistema emprestado pelo capitalismo está corrompido, tem os seus dias contados, não me serve mais (se é que alguma vez me serviu!); este sistema de escravos à moda contemporânea não me satisfaz em nada, não é por mim aplaudido, não é por mim apoiado e nele não me quero apoiar mais (se é que alguma vez me apoiei). Eu sou, como uma vez me escreveram, “livre”. Assim gostaria que todos fossemos! Seres livres!

Definição do dicionário:

liberdade (latim libertas, -atis)

Direito de proceder conforme nos pareça, contanto que esse direito não vá contra o direito de outrem.

Condição do homem ou da nação que goza de liberdade.

Ninguém, nenhum governo, nenhum homem, nenhum político, nenhum partido, nenhum familiar, nenhum amigo, tem o direito de nos privar da liberdade de existir. Isso é uma violência, isso é crime. Esses NÃO deveriam ter a liberdade de andar por aí, corruptos e acumuladores de Karma. Desses não tenho piedade. Aliás, essa também é uma característica minha desde criança: se a minha piedade acontece, ela vai sempre de encontro aos desprotegidos, aos “aparentemente mais fracos” (embora com igual ou superior potencial que “os ditos fortes”). Ela vai para os desprezados e pouco entendidos, para os velhos e para os doentes. É a esses que devemos ofertar a nossa música e a nossa dança da vida, a esses, cuja música por uma ou outra razão não lhes foi possível gozar ou comunicar. Para esses dirijo o meu voto de coragem, pois são provavelmente os mais humanos e humildes e, importante lembrar, os menos hipócritas (se é que alguma vez o foram!).

Linz, 14 de Março de 2013

Um) prédio rústico composto de terra de centeio com oliveiras, com a área de oitocentos metros quadrados, sito nas Vinhas Velhas, a confrontar do norte e po-

Que, adquiriram o referido prédio, já no estado de casados, em dia que não podem precisar no ano de mil novecentos e oitenta e seis e mês de abril, por partilha meramente verbal que nunca foi reduzida a escritura pública por óbito dos pais

Que entraram na posse do indicado prédio, na indicada proporção de um terço indiviso, por doação meramente verbal, que nunca foi reduzida a escritura pública, feita em catorze de Julho de mil novecentos e setenta e cinco por

Que, entraram na posse do indicado prédio, já no estado de casados, por lhes ter sido doado verbalmente por Carlos Alberto Diogo e mulher Maria Branca de Carvalho, que foram casados e residentes na referida freguesia de Castanheiro, já falecidos, doação essa feita em dia e mês que não podem precisar, do ano de mil

05.03.2013. A Conservadora,
(Ana Paula Pinto Filipe da Costa)

IRN Associação de Registos e de Informação

11.03.2013. A Conservadora,
(Ana Paula Pinto Filipe da Costa)



**A Direcção da ARCPA envia os mais sentidos
pêsames à família enlutada.**

Parlamento dos Jovens

Estudantes do Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães na Assembleia da República



**Fernanda
Natália**



O programa Parlamento dos Jovens é organizado pela *Assembleia da República*, em colaboração com outras entidades.

Esta iniciativa pretende promover a participação cívica dos alunos através da simulação do modo de funcionamento da Assembleia da República, onde os alunos, em várias etapas, assumem o papel de deputados. Trata-se de um programa que se desenrola em três etapas: uma sessão escolar, uma sessão distrital e, finalmente, uma sessão nacional.

Numa primeira etapa foi preciso nomear um professor coordenador

que, no caso em apreço, tal cargo foi atribuído à professora Rosa Resende Galvão, a qual começou por divulgar o projeto junto dos alunos do 3.º ciclo do ensino básico. Seguiu-se um momento para formação de listas, as quais foram votadas a nível de escola. A lista vencedora depois de preparar o seu programa deslocou-se a Bragança onde o defendeu perante alunos de outras escolas do distrito. E, foi nesta etapa, que dois alunos do 3.º ciclo do Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães conseguiram fazer valer os seus dotes de bons oradores e de argumentação,

ganhando uma justa presença na Assembleia da República.

Esta iniciativa vem demonstrar a importância da Escola para preparar os alunos para a vida em sociedade. Os alunos participantes puderam viver na prática as emoções de uma campanha eleitoral, a importância de saber transmitir com coerência as suas ideias e, sobretudo, ganharam experiência sobre atos de cidadania de grande valor: poder eleger e ser eleito, desenvolver a capacidade de tolerância, respeitando as opiniões do outro e aprender que a vida é feita de vitórias e derrotas.

Reformas dos portugueses que trabalharam alguns anos em França



João Marques



Queria através deste artigo de poucas linhas, informar os portugueses que trabalharam aqui em França.

Alguns anos que podem variar entre 2 e 15 anos ou mais, que não se esqueçam de reclamar os direitos relativos aos descontos que fizeram para a reforma.

Vou, em primeiro lembrar a lei actual dos direitos à reforma, em França.

Janeiro 2013, em França, para ter direito a reforma completa é preciso ter trabalhado 42 anos e meio ou seja 170 trimestres. A idade legal, caso não tenha os trimestres todos é aos 65 anos mas se aos 62 tiver os 170 trimestres pode assim beneficiar de reforma completa.

Isto que escrevo aqui é válido aos 31 de Janeiro 2013 porque a tendência é aumentar a idade para 67 anos ou aumentar as cotizações sociais.

Agora para os portugueses que cá trabalharam alguns anos e que hoje já têm 60 anos podem pedir directamente à Caixa para onde descontou os impressos necessários, preenchê-los e em seguida enviá-los com os respectivos documentos.

Não esquecer que a reforma aqui é composta de dois regimes obrigatórios, regime GERAL e AGRÍCOLA, e também a reforma complementar que é paga todos os 3 meses.

Se tiverem ainda em vosso poder, guardar as folhas de salário, a carta de segurança social e mesmo os contratos de trabalho. Os documentos que venho de citar só serão importantes se a pessoa que pediu a

reforma não estiver de acordo com os anos que a Caixa lhe vai indicar. Caso corresponda, nada disso será preciso.

Uma vez que a Caixa receba aqui todos os documentos e o pedido de reforma, manda-lhe imediatamente uma proposta com 2 montantes possíveis (exemplo para uma reforma 300 euros aos 65 anos)

Uma proposta com pagamento imediato se tiver menos de 65 será de 150 e se tiver já os 65 ou mais, será de 300 euros.

Importante: o pedido só é aceite pela Caixa a partir dos 60 anos e muito importante é ter o seu número de identificação social.

Caso não tenha esse número terá que ver com um amigo que trabalhe aqui em França dando-lhe o seu nome completo, data de nascimento e o local onde trabalhou.

Todos estes documentos são fornecidos pela Caixa sem alguma despesa.

O pagamento do que tiver direito é-lhe enviado directamente para a sua conta em Portugal, sem passar pela caixa de reforma de Portugal.

Agora gostaria de chamar atenção de todos os que cá trabalharam que não se façam grandes ilusões porque um exemplo para uma pessoa que tenha trabalhado

aqui 15 anos a reforma completa será pouco mais de 300 euros aos 65 anos e 150 se mais de 60 e menos de 65.

Junta-se a este montante a reforma complementar que pode ser mais ou menos de 150 euros todos os 3 meses

Estes montantes que aqui descrevo são variáveis porque serão calculados sobre o salário real que tinha quando cá trabalhou quanto mais ganhou mais irá receber.

Um exemplo para uma pessoa que trabalhou os trimestres todos e que ganhava na vida activa 1500 euros limpos a sua reforma completa incluindo a complementar será de 1300 euros.

O cálculo da reforma em França é feito sobre os melhores 25 anos da sua carreira profissional.

Os descontos obrigatórios para a reforma, protecção social, desemprego, reforma complementar e outros ultrapassa hoje os 25%, descontos que nos são retirados na nossa folha de salário

Fico a disposição de quem precise de mais informações.

Os interessados deverão contactar a AR-CPA que vos dará os meus dados.

SÃO LOURENÇO

de outros tempos...



Mário Almeida

Num dia pelas dez horas
Já o sol muito aquecia
Adormeci nas Vargelas
E acordei na Vacaria

Depois até tive sorte
Porque o burro tropeçou
E foi nessa santa hora
Que este rapaz acordou

E nesse dia a viagem
Foi mesmo p'ra demorar
O pobrezinho do burro
Teve tempo de pastar

A tia sem paciência
Já estava desesperada
Queria a mercadoria
E ela nunca mais chegava

Desculpei-me como pude
Depois até nem ralhou
Alguns dias se passaram
Até que alguém lhe contou

Num dia quente e bem cedo
Fui pôr o burro a lavar
Já nem me lembro sequer
O que se ia semear

Como o burro era atrevido
E para não abusar
Pus-lhe a cesta no focinho
Para os olhos respeitar

Acabámos o trabalho
Era quase meio-dia
Fui prender o burro ao monte
Seguindo ordens da tia

Uns três dias se passaram
O jerico fui buscar
Para voltar ao Pombal
Que era preciso carregar

Ao despertar a corda
Deu-me pena do burrinho
Que ainda trazia a cesta
Amarrada no focinho

Eu fiquei preocupado
Pensei logo em não dizer
E fiquei muito calado
Ninguém chegou a saber

A tia não vai ralhar
Porque o burrinho morreu
Foi há quarenta e três anos
E o caso já prescreveu

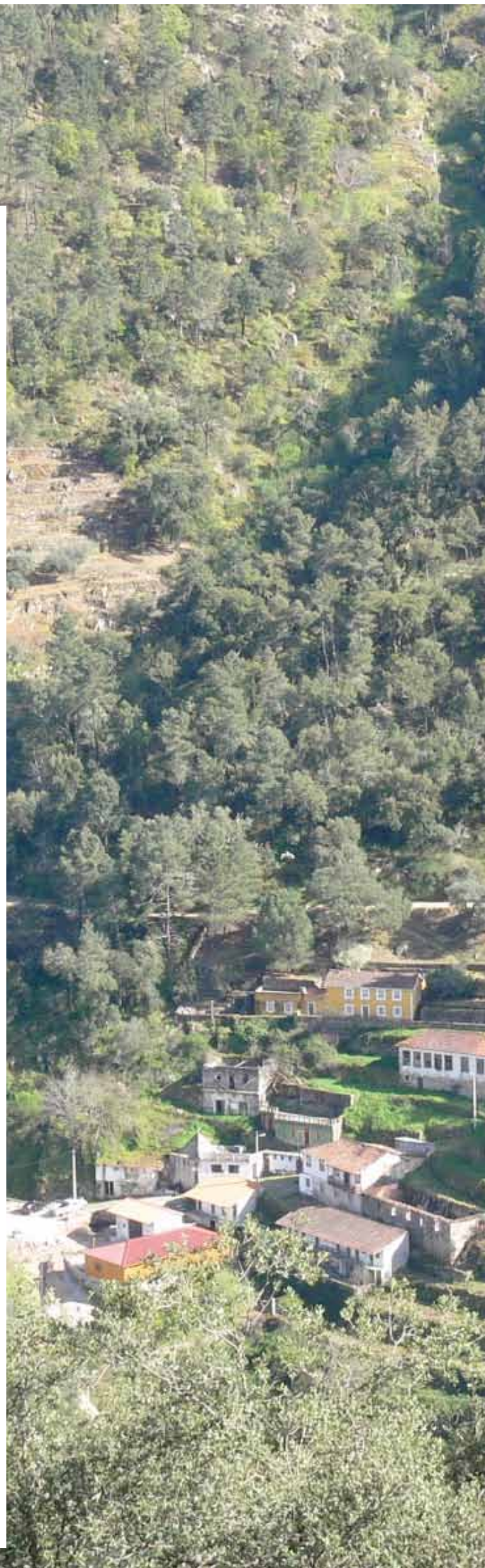
Nesse tempo o S. Lourenço
Tinha mesmo muita história
Muitas passaram ao lado
Outras estão na memória

O S. Lourenço já foi
Um dos bons sítios do Norte
Nos meses de Julho e Agosto
Mais parecia Nova-Iorque

Vinham novos vinham velhos
Vinha mesmo muita gente
Vinha quem tinha saúde
Vinha quem estava doente

Vinham carros pela estrada
Com a lotação esgotada
Pelo lado da Estação
Vinha a motora carregada

Doentes de ossos e pele
Vinham para se curar
Mas também chegavam muitos
Que vinham p'ra se lavar



Rastreio de Saúde em Zêdes



Foi no passado mês de Fevereiro que alguns membros da equipa de rastreios da ARCPA se deslocaram à aldeia de Zedes, para realizar mais um rastreio de saúde na comunidade.

A convite do Presidente da Associação Cultural e Desportiva de Zedes, foram realizadas as medições da tensão arterial, glicemia e saturação de oxigénio no sangue, sendo posteriormente dados os conselhos mais adequados a cada situação.

Verificámos uma prevalência elevada de hipertensão, pelo que aconselhámos a diminuição do consumo de sal e gorduras na alimentação dos presentes.

No final da manhã, fomos surpreendidos com um lanche à boa moda transmontana.

Já sabe, faça por ter uma vida saudável, optando por uma dieta adequada ao seu estilo de vida e praticando exercício físico regularmente!

Catarina Lima



XIX PROVA 14 de abril DE VINHOS 15 horas ARCPA

Pombal de Ansiães



• 15 horas •

Abertura do Salão

• 16 horas •

Animação pelo Rancho

Folclórico de Carrazeda de Ansiães



Entrada: • Sócios: 1 copo • Não sócios: 2,5 copos

