

O POMBAL

Percurso pelas tradições natalícias do interior de Portugal!

“O Natal é uma das festas mais aguardadas do ano e uma das mais importantes do calendário religioso cristão. É sinónimo de união familiar e de solidariedade, mas também, cada vez mais, de listas intermináveis de compras, de preparativos infundáveis e mesas fartas.”

pág. 22-23



É Natal

“E mais um Natal se anuncia na viragem dos dias que se sucedem a ritmo alucinante... Para as crianças, o Natal tem um encanto especial e ao longo da vida, mesmo quando pensamos que ao verdadeiro espírito da celebração se sobrepõe o consumismo, a indiferença e o conflito, a maioria das pessoas não fica indiferente ao peso simbólico da data.”

pág. 9-10

Edição N.º: 300

Publicação Mensal: 31 de Dezembro

Preço: 0,50 €

Morada: Largo da Igreja, 77 - Pombal de Ansiães
5140-222 Pombal CRZ

E-mail: jornalopombal@gmail.com

Diretora: Inês Sofia Cabral Trigo



**Publicações
Periódicas**

Autorizado a circular
em invólucro fechado
de plástico ou papel.
Pode abrir-se para
verificação postal.

ctt

Taxa Paga
Portugal
Contrato 200088551

AUTORIZAÇÃO N.º cDE00842021PE/PEN

Publicidade d'O Pombal

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
- ✓ Folares
- ✓ Pizzas
- ✓ Cachorros
- ✓ Hamburguer



SERRALHARIA A NOVA
De: Albino Augusto Carvalho

— FERRO E ALUMÍNIO —

Zona Industrial, Lote 6 * Telf/Fax 278 615 268
Têlx: 917 601 847 * 5140-105 CARRAZEDA DE ANSIÃES



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

JMLIMA
soc. medição de seguros

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

Rua Bombeiros Voluntários, 196
5140-080 CARRAZEDA DE ANSIÃES
T: 278 616 218 F: 278 617 953



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: 278 285 213
Telef: 912 224 418

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



Ficha Técnica

Nome

O Pombal

Nº de Pessoa Coletiva

500 798 001

Propriedade

Associação Recreativa e Cultural de Pombal de Ansiães

Depósito Legal

129 192/98

Homepage

www.arcpa.eu

Diretora

Inês Sofia Cabral Trigo

Redatores

Susana Bento e Vítor Lima

Paginação e Composição

termo.technico

Estatuto Editorial

www.arcpa.eu

Sede do Editor/Redação e Impressão

Largo da Igreja, nº 77, Pombal de Ansiães
5140-222 Pombal CRZ

Telefone: 278 669 199 / 910 670 262 / 919 545 497

E-mail: jornalopombal@gmail.com

Publicação Registada na DGCS

122017

Fundado em

1 de Janeiro de 1997

Fotografia

Fernando Figueiredo; Eduardo Pinto;
André Santos e Lar do Pombal

Tiragem

500 exemplares (média)

Colaboradores

Eduardo Pinto, Catarina Lima, Vítor Lima, Flora Teixeira, Tiago Baltazar, Manuel Barreiras Pinto, Lar do Pombal, Bárbara Figueiredo, Rita Monteiro, Hermínia Almeida, Fernando Figueiredo, Fernanda Natália, Susana Bento, Matilde Teixeira, Isabel Almeida, Elisa Azevedo e Adriana Azevedo

Preço

O jornal O Pombal é gratuito para os residentes em Pombal de Ansiães.

Assinatura Anual (Sócios) - Portugal: 8,00 €;

Europa: 18,00 €; Resto do Mundo: 25,00 €

Assinatura Anual (não-Sócios) - Portugal: 12,00 €;

Europa: 25,00 €; Resto do Mundo: 35,00 €

Locais de Venda

Sede da ARCPA (Portugal); Papelaria Horizonte; Ourivesaria Cardoso;
Papelaria Nunes (Carrazeda de Ansiães)*(Os artigos assinados são da exclusiva responsabilidade dos seus autores).*

INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



Editorial

Começo por vos desejar um Feliz Natal e umas ótimas entradas no novo ano de 2022!

Mais um ano que passou, mais uma festa de Natal que se aproxima.

Apesar de ser uma festa cristã, com o passar do tempo, o Natal converteu-se numa festa familiar que reúne tradições pagãs de várias origens. No entanto, muitos de nós, recordamos apenas as celebrações natalícias como se vivem hoje.

Na verdade, a Igreja Católica não comemorava o Natal, apesar de celebrar Jesus e o seu Nascimento. Apenas no século IV foi fixada a data do Nascimento de Jesus Cristo, a 25 de dezembro, pelo Papa Júlio I.

É de realçar que esta data não foi accidental, sendo que coincide com o Solstício de Inverno festejado pelos povos germânicos e celtas. Para estes povos, celebrar o Solstício era o mesmo que reafirmar a continuação da vida, pedindo coragem para enfrentar os obstáculos e as dificuldades que atravessariam até à chegada da primavera.

Penso que acaba por coincidir com os desejos de muitos de nós nos dias de hoje, não acham?

Esta altura do ano terá várias e diferentes simbologias para cada um. Para mim, Natal é alegria, família e mesa farta. Mas é também saudade. Saudade dos que não estão ou não podem estar presentes.

Assim, apesar das restrições ainda vigentes, celebrem o Natal cumprindo com as vossas tradições e sejam felizes!

Feliz Natal para todos!

Inês Trigo

Contactos Úteis

Câmara Municipal	Direcção Regional de Agricultura
Telefone 278 610 2000	Telefone 278 616 361
Bombeiros Voluntários	Escola de Condução
Telefone 278 616 104	Telefone 278 616 278
Centro de Saúde (Urgências)	Centro Regional de S. Social
Telefone 278 610 051	Telefone 278 616 147
Sta Casa da Misericórdia (Lar de Idosos)	Escola E-B-2,3 (Escola Secundária)
Telefone 278 616 747	Telefone 278 618 190
Guarda N. Republicana	Farmácia Rainha
Telefone 278 610 020	Telefone 278 616 295
Centro Social e Paroquial de Pombal (Lar de Idosos)	Águas de Carrazeda (Serviços de Águas e Saneamento)
Telefone 278 669 315	Telefone 278 617 736
Cartório Notarial	Serviço de Finanças
Telefone 278 616 141	Telefone 278 616 236
Tesouraria da Fazenda Pública	Caminhos de Ferro (Estação de Tua)
Telefone 278 616 461	Telefone 278 685 177
Conservatória Predial e Civil	Farmácia Veiga
Telefone 278 616 164	Telefone 278 617 119



RÁDIO ANSIÃES, C.R.L.

Rua Tenente Aviador Melo Rodrigues
5140-100 Carrazeda de Ansiães

Participar nos Programas:

Telefone: 278 616 295
SMS: 912 217 320
musica@radioansiaes.pt

Publicidade

Telemóvel: 910 043 373
Telefone: 278 616 365
musica@radioansiaes.pt

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

Exmo Senhor Associado/Assinante

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

IBAN PT50 0045 2190 40052054541 39
Crédito Agrícola (C.ª de Ansiães)



Ficha de Assinatura

Nome _____

Morada _____

Localidade _____

País _____

Código Postal _____ - _____

Envio cheque N° _____

Banco _____

Vale postal N° _____

ou comprovativo de transferência bancária com a identificação do assinante

Data ____/____/____

Assinatura _____

Envie para: Jornal O Pombal - Largo da Igreja n°77
5140-222 Pombal CRZ - Carrazeda de Ansiães

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



Clube Douro Ansiães TT

Por: Fernanda Natália

Decorreu no passado dia 27 de outubro mais uma edição do raid organizado pelo Clube Douro Ansiães TT que contou com mais de duas centenas de participantes. Este número é por si só uma prova inequívoca que se trata de uma prova que é acarinhada não apenas pelos “amantes” locais deste tipo de prova como já consegue trazer até ao nosso concelho muitos participantes.



O ponto de partida foi feito no CAECA, onde os participantes foram principescamente recebidos com um pequeno-almoço bem requintado.

Depois de percorrido o troço do raid, que proporcionou momentos de grande adrenalina, o almoço foi servido no Pinocro da Fontelonga.

Durante o período da tarde realizou-se uma prova em circuito fechado, mas que contou com muitos espectadores apreciadores da modalidade, que puderam maravi-

Regulamento de Cedência do Salão



Sócios, Filhos de Sócios ou Cônjuges

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

Não-Sócios

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

Observação: 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.

Boas Festas



Desejamos a todos aqueles para quem trabalhamos diariamente e que nos inspiram e ajudam a melhorar a nossa Freguesia, um **FELIZ NATAL** e um **ANO NOVO** repleto de novas conquistas e sucessos pessoais e profissionais.

Fernanda Gouveia
A Presidente da Junta

Noémia Almeida
A Presidente da Assembleia

Novos Preços do Jornal



Estimado(a) sócio(a) e assinante,

Vimos por este meio comunicar que a assinatura do jornal “O Pombal” sofrerá uma alteração de preço, já a partir de janeiro de 2022.

É com muita satisfação que fazemos chegar o nosso jornal a todos os assinantes em vários cantos do mundo. Contudo, os custos de envio, de impressão e administrativos são cada vez mais difíceis de suportar.

Por isso, precisamos de um apoio extra dos nossos assinantes através de um pequeno aumento do preço da assinatura anual.

No entanto, como sabemos que para muitos este esforço extra pode ser inviável, desenvolvemos a possibilidade de assinatura digital através da qual poderá receber o jornal “O Pombal” no seu e-mail. Pode fazer a sua inscrição no site oficial da Associação: www.arcpa.eu, ou contactando qualquer elemento da Direção.

Considere, por favor, o novo preço anual abaixo designado.

Sócios ARCPA	Não Sócios ARCPA
Portugal 10 €	Portugal 15 €
Europa 20 €	Europa 30 €
Resto do Mundo 30 €	Resto do Mundo 45 €

Assinatura Online

**Preço Único
5 €**



Imunidade

Por: Adriana Teixeira - Médica Hematologista

Mais de um ano de pandemia e muitas mudanças nas nossas vidas surgiram, dia a dia. Começámos a conviver com um léxico diferente. Palavras como imunidade, imunidade de grupo, morbidade, internamentos, cuidados intensivos, defesas, vacinas, reações adversas e tantas outras entram-nos pela casa dentro através da televisão, do telemóvel, das conversas a toda a hora...razão pela qual escolhi o Sistema Imunológico para esta conversa.

A imunidade ou sistema imunológico tem a função de nos defender contra invasores e células estranhas, tais como células cancerígenas, parasitas, bactérias patogénicas, fungos, vírus, e outras moléculas estranhas.

A parte anatómica do sistema imunitário é o sistema linfático constituído por:

1- Órgãos linfóides primários:

a) medula óssea, onde são formados vários tipos de glóbulos brancos.

b) timo, glândula localizada no tórax à frente dos pulmões e perto do coração onde os linfócitos T, vindos da medula óssea vão ser multiplicados e treinados a reconhecer os antígenos estranhos e a ignorar os antígenos próprios do nosso organismo.

2- Órgãos linfóides secundários:

Amígdalas, baço, apêndice, placas de Peyer, no intestino, e gânglios são órgãos onde as células maduras do sistema imunológico se acumulam, interagem entre si e com os antígenos das substâncias estranhas para darem a resposta imunológica adequada.

3- Sistema linfático:

É o conjunto de gânglios linfáticos ligados em rede por vasos linfáticos, responsável pelo transporte da linfa a todo o organismo. O maior vaso linfático, chamado canal torácico, entra na veia subclávia, devolvendo a linfa à corrente sanguínea. Todas as substâncias que a linfa leva passam pelo menos por um gânglio linfático onde são

filtradas e as prejudiciais destruídas pelos glóbulos brancos que lá existem (macrófagos, células dendríticas, linfócitos B e T)

O sistema imunológico, para exercer a sua função, tem que saber o que pertence ao organismo e o que lhe é estranho e necessita resposta imunológica. Essa resposta consiste no reconhecimento, ativação e mobilização das defesas para destruir o antígeno, e produção anticorpos.

O nosso corpo tem diferentes linhas de proteção:

1. Barreiras físicas, biológicas e químicas A pele e as mucosas são as grandes barreiras físicas. No aparelho respiratório, os espirros e a tosse, expõem substâncias irritantes e agentes patogénicos do sistema respiratório. A urina também expõe substâncias patogénicas do sistema urinário, bem como as lágrimas o fazem nos olhos. O muco segregado nos aparelhos digestivo e respiratório retém e expõe micro-organismos. No estômago, o suco gástrico é uma eficiente defesa química. Nos intestinos, o microbioma, conjunto de bactérias que lá vivem, é uma potente barreira biológica em verdadeira competição com as bactérias patogénicas invasoras. O mesmo acontece com as secreções vaginais. Todas as secreções produzem enzimas capazes de destruir micro-organismos.

2. Glóbulos brancos

Outra linha de defesa são os glóbulos brancos, que podem sair da corrente sanguínea, e penetrar nos tecidos para destruir diferentes tipos de micro-organismos e outros antígenos. Esta defesa pode ser inata ou adquirida. A inata ou natural não exige um encontro prévio com o invasor para ser eficiente, responde de forma natural sem precisar de um reconhecimento prévio, está presente em vários tipos de glóbulos brancos, os leucócitos, como: macrófagos, neutrófilos, monócitos, células dendríticas, células "natural killer", basófilos e eosinófilos.

A imunidade adquirida é conseguida por outro tipo de glóbulos brancos, os linfócitos B ou T que, ao encontrarem os invasores, os atacam e criam memória para que, em futuras invasões, a destruição se torne mais rápida e eficaz. Os distúrbios do sistema imunológico, podem levar a uma resposta contra antígenos do próprio corpo provocando as doenças auto-imunes, (artrite reumatóide, lupus, etc), ou a uma resposta não eficiente (imunodeficiências congénitas ou adquiridas) e ainda gerar uma resposta exagerada prejudicando os tecidos normais do corpo (alergias).

O sistema imunológico tal como os outros sistemas do corpo vai sofrendo alterações ao longo da nossa vida. Quando se nasce é imaturo, tem os anticorpos que vieram através da placenta ou do leite materno, depois vai atingindo a maturidade e a partir dos 60 anos apresenta por regra já sinais de imunosenescência, não de forma uniforme em todas as pessoas, tal como também acontece com os outros sistemas do nosso corpo.

A imunidade adquirida envelhece geralmente de forma mais rápida do que a inata. Aparecem mais dificuldade no reconhecimento do que é próprio do indivíduo, o que faz aumentar as doenças autoimunes.

Por outro lado, todos os procedimentos dos diferentes agentes intervenientes se fazem de forma mais lenta tornando o sistema menos eficaz.

As vacinas geram nos idosos uma resposta menor do que nos jovens.

Algumas causas apontadas para um sistema imune menos atuante nos idosos são o envelhecimento do timo, o aumen-

to do stress crónico porque o cortisol e a adrenalina, hormonas produzidas no stress crónico, inibem o sistema imunológico. Maus hábitos alimentares também contribuem.

Algumas recomendações úteis:

- Sono de boa qualidade, dormir cerca de 8 horas. Dormir pouco reduz a imunidade, estimula a inflamação crónica, aumenta o stress, aumenta os níveis hormonais. Diminuir a luminosidade no quarto é importante pois esta dificulta a produção de melatonina, hormona reguladora do sistema imune e indutora do sono.

Evitar o uso de aparelhos eletrónicos pelo menos nas duas horas antes de dormir.

- Cuidado com a alimentação. Evitar o excesso de açúcares e hidratos de carbono que facilitam a inflamação crónica do organismo, a resistência à insulina e enfraquecimento da imunidade. Evitar alimentos processados. Privilegiar a variedade de alimentos, os legumes e frutas na alimentação. Introduzir alimentos ricos em ómega 3, como os peixes gordos, evitar as gorduras hidrolisadas, margarinas e óleos ultra processados, com excesso de aditivos químicos, de corantes e conservantes. Consumir alimentos ricos em vitamina C e A e antioxidantes.

- Controlo periódico dos níveis da vitamina D. A maioria dos idosos são deficitários em vitamina D, muito necessária para várias reações químicas ligadas à imunidade. - Atenção especial ao stress crónico que aumenta o nível de cortisona, uma hormona imunossupressora.

- Prática regular de exercício físico, cerca de 30 minutos diários, que vai melhorar a qualidade do sono e o funcionamento do sistema imunitário.

- Cultivar centros de interesse. Exercitar o cérebro e a memória com jogos, ler novamente livros que marcaram, procurar o convívio com família e amigos, ter iniciativas, viajar e, sobretudo, não descuidar a sua saúde indo regularmente ao médico de família e cumprir as suas recomendações. Não faltar aos rastreios da medicina preventiva.





É Natal!

Por: Elisa Azevedo

E mais um Natal se anuncia na viragem dos dias que se sucedem a ritmo alucinante... Para as crianças, o Natal tem um encanto especial e ao longo da vida, mesmo quando pensamos que ao verdadeiro espírito da celebração se sobrepõe o consumismo, a indiferença e o conflito, a maioria das pessoas não fica indiferente ao peso simbólico da data.

Em Rossas, aldeia próxima de Bragança, Natal era sinónimo de frio intenso e a neve acrescentava frequentemente uma nota de beleza à magia da data. Sempre passei esse tempo em casa dos avós e depois em casa dos meus pais onde chegávamos uns dias antes, vindos de Coimbra.

A lareira, alimentada com grandes troncos, tornava o ambiente da cozinha agradável mas era doloroso pensar em ir para a cama, enfrentar o corredor gelado e o quarto com os vidros das janelas enfeitados pelo gelo. Na cama esperávamos o saco de água quente e o peso acolhedor dos cobertores de lã de ovelha...

O dia 24 era passado na cozinha, como ajudante da minha mãe, a preparar as couves, as batatas, o bacalhau, o polvo e as sobremesas tradicionais: filhós, rabanadas e sonhos, sempre muito fofos e que eram o seu orgulho...

À noite chegava o resto da família e tinha lugar a ceia na sala enfeitada com o pinheirinho e o presépio com musgo verdadeiro, riachos de papel prata e muitas figurinhas. No meu tempo de criança, os presentes (poucos) apareciam no sapatinho que colocávamos junto à lareira para onde corríamos bem cedo na manhã do dia 25. Por vezes a desilusão superava a alegria porque no sapatinho encontrávamos uma peça de roupa em vez dos brinquedos com que sonháramos. No tempo dos meus filhos, a distribuição dos presentes tinha lugar a seguir à ceia e antes da missa do galo e da enorme fogueira a arder no largo junto da igreja e onde se reunia a malta mais nova pela noite fora.

Hoje o Natal deixa-me mais sensível e magoada, sinto mais a falta dos que já partiram, a aldeia é passado e nostalgia.

Difícil não pensar nos que sofrem, nos que estão doentes ou sozinhos, nos migrantes sobrevivendo em condições degradantes... Que fazer? Tentemos valorizar o encontro, os afetos verdadeiros e, se possível, evitar o consumismo excessivo não ficando à espera que sejam os outros a tomar as medidas certas para salvar o planeta.

E para terminar com uma nota mais ligeira, vou tentar responder a algumas questões que por vezes nos colocamos sobre o Natal:

Porque é que o Natal é a 25 de Dezembro?

Para terminar com as confusões relacionadas com o nascimento de Cristo, o Papa Júlio I, em meados do século IV, estipulou que a data oficial do nascimento de Cristo seria sempre o dia 25 de Dezembro. A escolha foi inteligente porque, ao colocar o nascimento de Cristo no meio das antiquíssimas festividades pagãs do solstício de Inverno, a Igreja Cristã absorveu-as e converteu-as.

Porque damos presentes no Natal?

Há milhares de anos que os povos agricultores passaram a trocar presentes, normalmente excedentes alimentares, no solstício do Inverno, como forma de celebrar o facto de o Inverno já estar a meio e em breve regressarem os dias bons. Como era um costume pagão, os cristãos tentaram sem êxito suprimi-lo. No seu novo contexto, a oferta de presentes passou a simbolizar a entrega de oferendas ao Menino Jesus pelos Reis Magos.

Qual a origem da árvore de Natal?

Originalmente, existia a adoração pagã da árvore, os germânicos pagãos reverenciavam o carvalho. Os missionários cristãos adotaram a adoração da árvore, mas transferiram-na para o abeto que foi escolhido por ter forma triangular.

Os três pontos do triângulo passaram a representar a Santíssima Trindade. O costume germânico da árvore de Natal difundiu-se sobretudo a partir do século XIX. Enfeitavam as árvores com ornamentos de papel em honra de Nossa Senhora e velas para simbolizar Cristo como a Luz do Mundo.

Porque penduramos azevinho nas nossas casas?

O azevinho tem sido, ao longo dos séculos um arbusto decorativo apreciado pela simples razão de que se mantém verde e dá bagas vermelhas mesmo no pino do Inverno. Esta característica fez dele um símbolo pagão da imortalidade. Mais tarde, os cristãos converteram-no, transformando as folhas de pontas aguçadas na coroa de espinhos que Cristo usou quando foi crucificado e as bagas vermelhas nas gotas de sangue na cabeça de Cristo.

Qual a origem do presépio?

O presépio é um dos poucos elementos verdadeiramente cristãos do Natal moderno. Quando S. Francisco visitou Belém em 1220, ficou impressionado com a forma como o Natal era celebrado na Terra Santa e decidiu recriá-lo na sua aldeia. Em 1224, com autorização papal, recriou a cena da Natividade. Pouco depois essa cena era exposta em muitos conventos, com figuras em madeira pintada. Com o passar dos séculos, tornou-se uma tradição cada vez mais forte.



Avisos

Pagamento de Quotizações/Jornal



Avisam-se os associados que estão em pagamento as quotizações e o envio do Jornal, referentes ao ano de 2021 e anteriores, pelo que aqueles que pretendam regularizar a sua situação, já o podem fazer.

No entanto, e de forma a não afastar os nossos sócios/assinantes por dificuldades de pagamento, a Direção da ARCPA decidiu promover uma campanha de incentivo e desta forma, apenas serão devidos, no máximo, os pagamentos dos anos de 2019, 2020 e 2021.

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

Crédito Agrícola (C.^a de Ansiães)

IBAN 0045 2190 40052054541 39

BIC/SWIFT CCCMPTPL (Para Transferências Internacionais)

Recordamos que a continuidade das atividades que vêm sendo realizadas ou a realizar, depende em boa parte do contributo dos associados.

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



Deixou-nos... a música!

Por: Tiago Baltazar

Conheci a personagem de quem vos vou falar na década de 90. Parava no Sótão do meu avô enquanto eu lá estava! Era magro e alto. O seu olhar não contemplava nada do que aquele lugar tinha para admirar. A sua conversa não se dedicava a tema algum, além do tema que a todos interessava. A mim, com uma idade tenra e um bichinho que crescia cá dentro, cabia-me um lugar. Um lugar naquele longo banco de madeira, de frente para tudo o que estava pendurado, cumprindo um religioso silêncio. Já tinha ouvido falar daquele homem que ali aparecera... mas a minha pouca perspicácia de criança não me permitiu reconhecê-lo! Não poderia, aliás, imaginar que a figura ali presente comporia a canção "Lisboa, Lisboa", vencedora das Marchas de Lisboa em 1999. A esse título concorreu mais uma vez no ano seguinte com o tema "Lisboa do ano 2000", para repetir tal sucesso. Um acidente de viação impediu-o de continuar a tocar acordeão, o seu instrumento... um acidente de viação, esse mesmo, fez dele um dos maiores, senão o maior dos pedagogos da música portuguesa. Com mais de 60 livros escritos, solfejo mágico, acordeão mágico, piano mágico, guitarra mágica... viu a sua obra traduzida em Francês e Inglês, tendo vendido mais de 50 000 exemplares. Com um método pouco científico, era cientificamente fácil compreender a música... essa arte que desafia a Física para a explicar, mas que por ter sentimento supera a explicação! ensinava com rimas, porque dizia que escrevia para gente que estava a começar...

Nota na primeira linha:

Suplementar inferior... / É o Dó, essa notinha, / Pronta ao nosso dispor!

Também nos seus livros havia lugar para a complexidade, disse-me o Pedro Pinto, meu professor de Guitarra, que, atrevo-me a resumir. Estão para a música como a wikipédia para o cientista! Jamais músico erudito ou cientista prestigiado farão consulta em tais textos... Jamais músico erudito ou cientista prestigiado os deixarão de ter bem próximos de si!

Morreu o Sr. Eurico A. Cebolo. Para quem não sabe era transmontano... de Carrazeda de Ansiães, Coleja, mais concretamente. Daí senti-me na obrigação de fazer esta pequena evocação...

Também o faço recordando que foi com o livro Guitarra Mágica que comecei a ser autodidata e tantas horas ocupei... reconheci-o mais tarde quando fui estudar para o Porto, tinha uma loja chamada Musicarte na Rua da Boavista, 80. Era aí que eu comprava o que precisava para mim e para a minha Oportuna. Lembrava-se de ter ido ao Pombal... talvez daquela tarde!

Por isso, Deixou-nos... a música, Sr. Eurico A. Cebolo!



Horário de Funcionamento da Sede

Informam-se os associados que a Sede da ARCPA estará aberta ao Domingo, entre as 10h30 e as 12h30, para tratar de assuntos diversos, nomeadamente pagamento de quotas e Jornal.

Sem prejuízo de poder estar aberta em outros momentos ao longo da semana, poderão sempre contactar a Direção, através dos seguintes contactos: 910 670 262 - 919 545 497 - 966 585 134



Francisca Fernandes
Presidente da Direção



Vamos rodar à esquerda...

Por: Manuel Barreiras Pinto

Em Portugal a mobilidade rodoviária é feita pela direita, os carros estão equipados com o volante do lado esquerdo e em circulação a ultrapassagem ao carro da frente é feita pela esquerda.

A lei também nos diz que há trabalhos que não podem ser feitos á direita ou por outro lado á esquerda. Por exemplo: Se queres apertar um parafuso na estrutura dos alicerces da construção, o mesmo orienta a porca no sentido de rotação para a direita, logo sinal de aperto, opressão e fecho. Ao contrário a esquerda, dá sinal livre, alívio e abertura, ainda a liberdade aos operários oprimidos pela exploração dos patrões com os horários e baixos salários, esta é a doutrina da esquerda.

Há partidos que se dizem de esquerda e que defendem esta ideologia. Há os outros partidos que são da direita e do centro direita e até da extrema direita, a confusão é grande e abrange todos os gostos. Promessas todos fazem da direita á esquerda, todos dão esta coisa, que no dia a seguir ao resultado, reduz-se a coisa nenhuma. Acontece na política a nível nacional como com os caciques do poder local. As eleições autárquicas são um enxame de vespas que lutam no reino da utopia e cantam ao sabor do povo, que com o voto os vai mantendo. Há casos onde o poder local se mantém há 46 anos, debaixo da bandeira do mesmo partido. Este já foi governo a nível nacional e o poder local pouco ou nada tem feito pelo desenvolvimento da sua terra ou exploração das potencialidades do que a natureza oferece, sejam minerais ferro ou lítio, e ainda águas termais.

Esquerda ou direita, eis a questão. **QUAL DAS DUAS MÃOS TEM MAIS VALOR? FAZEMOS COISAS COM A DIREITA QUE NÃO CONSEGUIMOS COM A ESQUERDA?** E quando a direita fica imobilizada por um acidente de trabalho, lá temos de nos socorrer da mão esquerda e com carinho, dedicação e muita paciência, devagar, devagarinho, ensinar a esquerda a fazer coisas simples, como usar as teclas do teclado do computador, mexer no telemóvel, calçar as meias, os sapatos, vestir as calças, pegar na colher e no garfo e meter á boca o alimento para o corpo e ainda usar a esquerda para o transporte de cargas leves.

A conclusão é esta: - No nosso dia a dia usamos tanto a esquerda como a direita nos trabalhos e mesmo que a vida nos pregue alguma partida inesperada, não há motivo para o aborrecimento, pois tudo o que acontece é para o bem da gente. Se o leitor encontrou nesta crónica alguma situação familiar, não fique triste, confie no tempo, pois o tempo tudo dá e tudo leva.

Por fim os amigos que dizem que são da esquerda, parabéns, continuem e boa sorte na luta e combate por melhores dias. Os amigos que são da direita, parabéns, é bom acreditar, sonhar que um dia os problemas vão ser resolvidos e, se não for no tempo dos avós, será no tempo dos netos.

A todos e para todos, obrigado pela vossa paciência nesta leitura, um santo Natal, feliz Ano Novo, muita saúde, sorriam e façam por serem felizes.

11-12-2021 MBP

Obituário

Maria José Ribeiro Águeda, sócia nº 805, com 78 anos de idade.
Nasceu a: 4/9/1943 - Faleceu a: 27/12/2021

A família vem por este meio agradecer a todas as pessoas amigas que a acompanharam à sua última morada ou que de qualquer modo lhe testemunharam o seu pesar.

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





As alterações climáticas

De cimeira ... em cimeira

Por: Fernando Figueiredo

No passado dia 13 de Novembro do corrente ano, terminou, na cidade de Glasgow (Escócia – Reino Unido), a COP 26 – Conferência das Nações Unidas sobre as alterações climáticas (UN CLIMATE CHANGE).

Ao fim de mais de duas semanas de trabalhos, com hesitações e emendas de última hora, o Pacto Climático dela resultante foi assinado pelos representantes dos países participantes.

A julgar pelas palavras e pelos protestos, parece que ninguém ficou satisfeito com os resultados obtidos: os dirigentes mundiais, os ambientalistas, os activistas, os cidadãos que acompanham estes assuntos. Muito menos terá ficado a Natureza, que também possui as suas formas de o manifestar e tem-no feito com abundância e estrondo.

Assim as pessoas fossem capazes de entendê-lo. De facto, quando vemos alguns efeitos catastróficos do aquecimento global, ele próprio resultante de muitas causas, não podemos ficar indiferentes e percebemos a urgência em contrariá-lo.

Como sempre, nas reacções às decisões da Cimeira, houve os optimistas, os cépticos, os inconformados, os considerados excluídos. O próprio secretário-geral da ONU, António Guterres, aplaudiu os passos dados, mas afirmou terem sido insuficientes na urgência que o planeta exige. Dadas as circunstâncias, o acordo conseguido terá sido então o possível, não o necessário. Haverá ainda muito a fazer, pode concluir-se.

Portugal esteve representado ao mais alto nível, pelo ministro do Ambiente, que acha que só o facto de se ter alcançado um acordo já é relevante, considerando que as expectativas foram razoavelmente cumpridas. Mas, o sentimento geral parece ser o de que se ficou muito aquém disso e, sobretudo, das necessidades. Em qualquer caso, eu gostaria que tivesse estado presente o primeiro-ministro, pois o nosso país tem valorizado estas questões e, como consequência, não foram tomadas medidas e assumidos compromissos.



A coordenação da governação bem comportava uma pequena pausa e a pré-campanha também.

Em termos gerais, quais são os pontos essenciais do Pacto Climático?

Em breve síntese e de forma simplificada, tanto quanto um leigo interessado no assunto consegue fazer, vou apresentar o que o texto aprovado contém:

- 1 – Reafirma o objetivo de limitar o aumento da temperatura a 1,5°C, acima dos valores da era pré-industrial (Século XVIII).
- 2 – Traça o objectivo de reduzir as emissões de dióxido de carbono em 45% até 2030, em relação a 2010.
- 3 – Estabelece compromissos sobre apoio financeiro a países em desenvolvimento para combate e adaptação às alterações climáticas.
- 4 – Pela primeira vez, é mencionada numa declaração final de uma COP a questão dos combustíveis fósseis, apelando aos países para que acelerem a eliminação gradual dos subsídios ao carvão e aos combustíveis fósseis,

mas ficando-se o texto final pela "intensificação dos esforços" para reduzir o carvão e eliminar os subsídios a combustíveis fósseis.

5 - Reconhece a importância dos relatórios científicos, em particular do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas (IPCC, na sigla em inglês), que no relatório de Agosto deste ano alertou para o risco de se atingir o limiar de 1,5 graus celsius cerca de 2030, dez anos mais cedo do que anteriormente estimado. A este respeito, é expresso "alarme e extrema preocupação" pelo facto de atividades humanas serem a causa do aquecimento global; e realça a "urgência" de tomar medidas de mitigação, adaptação e financiamento na implementação do Acordo de Paris de 2015, sobre redução de emissões de gases com efeito de estufa.

6 - Regista os desastres climáticos que se têm verificado em todas as partes do mundo, sendo os países menos desenvolvidos os mais afectados e os menos preparados para os enfrentar. O Acordo de Paris reconhecia a necessidade de os países mais ricos contribuírem com financiamento, e este foi um dos pontos de maior divergência. O presente Acordo nota "com preocupação" que o financiamento climático para medidas de adaptação "continua a ser insuficiente", uma referência ao facto de não terem sido cumpridos os compromissos de mobilizar 100 mil milhões de dólares em 2020.

7 - Incita os países desenvolvidos a duplicar o financiamento até 2025 e apela para o envolvimento de bancos multilaterais de desenvolvimento, outras instituições financeiras e o setor privado, para ajudar no esforço.

8 - Afirma a preocupação com as contribuições determinadas por cada país (NDC) para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa, e enfatiza a necessidade urgente de os países aumentarem os seus esforços até ao fim de 2022.

9 - Apela aos países mais desenvolvidos e instituições financeiras para que acelerem e conciliem as suas atividades de financiamento com os objetivos do Acordo de Paris.

10 - Reitera a urgência de aumentar os apoios financeiros e de tecnologia, para minimizar os prejuízos, perdas e danos,

resultantes de catástrofes reais, provocadas pelas alterações climáticas, reforçando também parcerias entre países ricos e pobres.

11 - Aprova o chamado livro de regras do Acordo de Paris, o que não tinha sido possível em reuniões anteriores. Trata-se das normas destinadas a ajudar a reduzir as emissões de dióxido de carbono (CO₂), impedindo, por exemplo, a dupla contagem do carbono (pelo vendedor e comprador).

12 - Assume compromisso para travar a desflorestação até 2030, porventura uma das matérias mais importantes a que se vincularam mais de 100 países, presentes na Cimeira.

Antes desta Cimeira, houve outra do G20, de dois dias, em Roma.



O Grupo dos 20 é uma organização que reúne os ministros da Economia e presidentes dos Banco Centrais das 19 maiores economias do mundo, mais a União Europeia. Foi criado em 1999, após as sucessivas crises financeiras da década de 1990. No conjunto, essas nações representam cerca de 80% da economia global. Às cimeiras do G20 acorrem chefes de Estado e de Governo, com grande mediatização e simbolismo.

Foi esta Cimeira de Roma que, verdadeiramente, definiu o

s limites do que havia de ser estabelecido na Cimeira de Glasgow. Enquanto assim for, bem podem os países menos desenvolvidos questionar, discutir, propor, reivindicar, protestar, ameaçar...



Os interesses daqueles não são os mesmos destes. Lamentavelmente e por várias razões, nomeadamente por interesses óbvios, tudo funciona a muito curto prazo e para resultados imediatos. E estas questões impõem visões de médio e longo prazo.

A este propósito, interessa também considerar o seguinte, para que não concentremos nos decisores toda a carga

que os envolve: Quantos de nós estamos dispostos a abdicar de recursos, receitas, comodidades, objectos e de uma determinada maneira de viver, para preservar mais o ambiente? Os dirigentes políticos têm isso em atenção, pois os eleitorados fazem sentir o que querem, que nem sempre é o que devia ser.

Felizmente, hoje já há uma noção mais generalizada e assumida de que se trata de um problema global, muito complexo, que só se resolve ou mitiga com a colaboração de todos os países e com a adesão das respectivas populações. Para isso, todos temos que estar informados e conscientes da sua importância, quer para exigir e votar em consequência, quer para alterarmos alguns comportamentos e, assim, darmos também a nossa quota-parte individual, muitas vezes em simples procedimentos.

Para exigir aos outros ou justamente os criticar, é bom que estejamos a fazer a nossa parte e a influenciar positivamente os mais novos, educando-os e dando-lhes bons exemplos. O futuro é deles, mas o presente é também nosso.

A grande preocupação é se, de cimeira em cimeira, ainda vamos a tempo!



Viagem pelo desconhecido...até onde a vida nos levar

Por: Fernanda Natália

No dia 28 de outubro, no auditório da Escola Básica e Secundária de Carrazeda de Ansiães, teve lugar a apresentação do livro “Viagem pelo desconhecido...até onde a vida nos levar”, da autoria de Maria Amélia Santos.

A autora, natural do concelho, escolheu este lugar para a apresentação do seu primeiro livro por ter sido onde exerceu as funções de professora durante muitos anos.

A obra narra-nos a história da Benedita que conheceu o

ambiente escolar e familiar do Estado Novo.

Conheceu a austeridade e prepotência da sociedade, mas também familiar, a qual lhe impôs o seu futuro. Assim viveu décadas até conseguir ganhar coragem para se libertar.

Uma narrativa simples que nos dá a conhecer vivências de muitas jovens e mulheres da época em que se enquadra. E fica-nos a ideia que o mais importante é nunca desistir de alcançar a felicidade.



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
DE CARRAZEDA DE ANSIÃES**

PESSOA COLECTIVA DE UTILIDADE PÚBLICA - NIPC 501 283 250

CONVOCATÓRIA

JOÃO CARLOS QUINTEIRO NUNES, Presidente da Mesa da Assembleia Geral da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Carrazeda de Ansiães, nos termos da alínea b) do n.º 2, do artigo 38.º dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral desta Associação para reunir em Sessão Ordinária, na sua Sede, no dia 30 de dezembro de 2021, pelas 20:30 horas, com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS


Ponto Um – Discussão e aprovação do Plano de Atividades para o ano de 2022;

Ponto Dois – Discussão e aprovação do Orçamento para o ano de 2022;

Ponto Três – Outros assuntos de interesse para a Associação.

Não estando presente, à hora designada, a maioria absoluta dos sócios, a mesma funcionará, em segunda convocatória, na mesma data, trinta minutos depois, com qualquer número de sócios presentes.

Carrazeda de Ansiães, 7 de dezembro de 2021

O Presidente da Mesa da
Assembleia Geral

JOÃO CARLOS QUINTEIRO NUNES
DE
CARRAZEDA DE ANSIÃES

CARTÓRIO NOTARIAL

Notária – CECÍLIA VAZ RIBEIRO

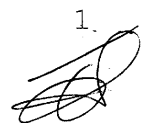
RUA DE SANTO ANTÓNIO – MIRANDELA

Certifico para efeitos de publicação que, por escritura de Justificação e Compra e Venda, lavrada neste Cartório Notarial, no dia dezasseis de Dezembro de dois mil e vinte e um, com início a folhas Setenta e seis, do Livro de Notas para Escrituras Diversas número “Cento e quarenta-A”, **CRISTINA MARIA DOS SANTOS SARAIVA** (N.I.F. 194 159 078), casada com Armando Augusto Fernandes Saraiva sob o regime da comunhão de adquiridos, natural da freguesia de Castanheiro do Norte, concelho de Carrazeda de Ansiães, residente na Rua de Santo António, n.º 43, lugar de Fiolhal, na união das freguesias de Castanheiro do Norte e Ribalonga, concelho de Carrazeda de Ansiães, declarou:-----

-----Que, com exclusão de outrem, é dona e legítima possuidora de **metade indivisa do prédio rústico**, composto por terra de vinha, oliveiras e amendoeiras, sito no lugar de Vale da Lousa ou Quinta Nova, na união das freguesias de **Castanheiro do Norte e Ribalonga**, concelho de **Carrazeda de Ansiães**, descrito na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães sob o número **quatrocentos e setenta e seis**, freguesia de **Castanheiro**, a fracção sem titular registado, inscrito na matriz predial respectiva sob o **artigo 2635**, com o valor correspondente de 24,69€, a que atribui o valor de MIL EUROS.-----

-----Que é compossuidora deste prédio, na proporção da demais metade indivisa, Roberta Cristina Félix Ruivo, aqui quarta outorgante, conforme inscrição Ap. Três mil e sessenta e sete de onze de Novembro de dois mil e vinte e um.-----

-----Que o imóvel supra identificado foi já objecto de Representação Gráfica Georreferenciada, conforme anotação pela Ap. Setecentos e setenta e dois de catorze

1.


de Dezembro de dois mil e vinte e um.-----

----Que a dita fracção do identificado prédio veio à posse e domínio da justificante, ainda no anterior estado de solteira, menor, por óbito de Cândida dos Santos, viúva, já falecida, tendo-lhe sido adjudicado em partilha amigável, não reduzida a escritura pública e que ocorreu entre os interessados no ano de mil novecentos e oitenta e oito.-

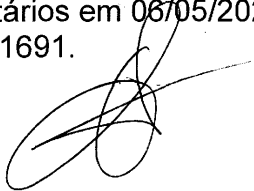
----Que desde então e até hoje, seja, há mais de vinte anos, é a justificante que, juntamente com a identificada compossuidora e sem oposição de quem quer que seja, possui o mencionado prédio, o utiliza, cultivando-o, limpando-o, colhendo os respectivos frutos, usando e fruindo de todas as utilidades proporcionadas pelo mesmo, considerando-se e sendo considerada como sua única dona, na convicção de que não lesa quaisquer direitos de outrem, tendo a sua actuação e posse sido de boa fé, sem violência, sem interrupção e à vista da generalidade das pessoas que vivem na freguesia onde se situa o prédio.-----

----Que essa posse em nome próprio, pacífica, contínua e pública, desde há mais de vinte anos, conduziu à aquisição do mencionado prédio por usucapião, que expressamente invoca, justificando o seu direito de propriedade para efeitos de registo predial, dado o modo de aquisição não poder ser provado pelos meios extrajudiciais normais.-----

----Que da presente justificação não resulta qualquer fracionamento proibido por lei, porquanto os indicados antepossuidores não eram titulares de outros prédios rústicos confinantes ao supra identificado.-----

Mirandela, 16 de Dezembro de 2021.-----

A Colaboradora, Otilia Maria Jaime Arcas, devidamente autorizada para a prática do presente acto, pela titular do Cartório Cecília Maria Vaz Ribeiro, conforme publicitação no sítio da Ordem dos Notários em 06/05/2020, com o número 376/12.
Conta registada sob o n.º 1691.



CARTÓRIO NOTARIAL ALAMEDA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
NÚMERO 8
MACEDO DE CAVALEIROS
Notária Lic. Ana Maria Gomes dos Santos Reis

Certifico para efeitos de publicação que por escritura lavrada neste Cartório Notarial no dia dois de dezembro de dois mil e vinte e um, no livro de notas quatrocentos e oito traço A, com início a folhas duas **FRANCISCO MANUEL MENDONÇA DE ABREU E LIMA** divorciado, natural da freguesia de Santo Ildefonso, concelho do Porto, residente na Rua Campo Grande, n° 1134, 1° direito, no Porto, declarou que é dono e legítimo possuidor exclusão de outrem, do seguinte prédio:

Prédio urbano composto de casa para habitação com dois pisos, com a superfície coberta de duzentos e trinta e cinco metros quadrados e descoberta de duzentos e trinta metros quadrados, sito na “Praça da Portela” na aldeia de Zedes, da União de freguesias de **Amedo e Zedes**, concelho de **Carrazeda de Ansiães**, inscrito na matriz sob o **artigo 457**, anteriormente inscrito na matriz sob o artigo 273, da extinta freguesia de Zedes, com o valor patrimonial de 31.821.86 €, a que atribuem igual valor, a confrontar de norte e nascente com Rua Publica, de sul e poente com Francisco Manuel Mendonça de Abreu e Lima, omissa na Conservatória do Registo Predial de Carrazeda de Ansiães.

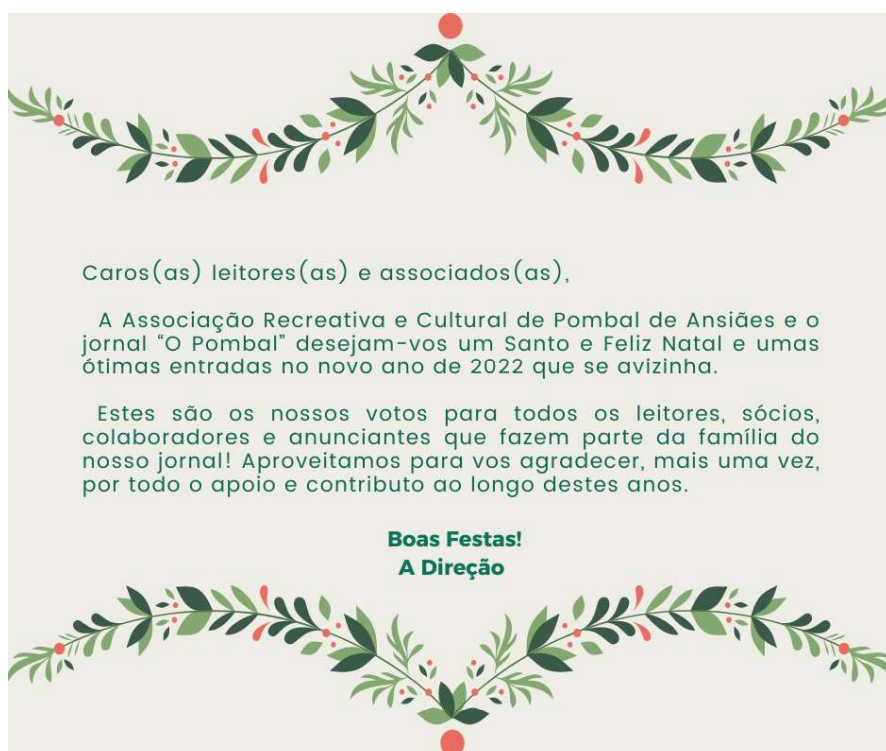
O referido prédio veio à posse e domínio do justificante, no estado de solteiro maior, tendo casado posteriormente com Maria Teresa Craveira Lopes Esteves Anastácio de Abreu e Lima, sob o regime da comunhão de adquiridos, atualmente divorciado, por o ter construído em terreno que lhe foi doado pelos seus pais, Jerónimo Barbosa Mesquita de Abreu e Lima e Maria Angélica da Conceição Almeida Gama Lemos de Mendonça, residentes na freguesia de Zedes, concelho de Carrazeda de Ansiães, aquisição esta que ocorreu por volta do ano de mil novecentos e oitenta, que nunca reduziram a escritura pública.

Que desde então, portanto há mais de vinte anos, tem possuído o referido prédio, em nome próprio, retirando as utilidades pelo mesmo proporcionadas, tendo a construção do prédio urbano sido totalmente erigida a expensas do justificante, habitando-o e fazendo obras de melhorias, com o ânimo de quem exerce direito próprio, sendo reconhecido como seu dono por toda a gente, fazendo-o de boa-fé, por ignorar lesar direito alheio, pacificamente porque sem violência, contínua e publicamente, à vista e com o conhecimento de toda a gente e sem oposição de ninguém.

Que dadas as características de tal posse, o justificante adquiriu o referido prédio, por usucapião, título esse que pela sua natureza, não é susceptível de ser comprovado pelos meios extrajudiciais normais.

Está conforme o original. Macedo de Cavaleiros em dois de dezembro de dois mil e vinte e um. A Notária Ana Maria Gomes dos Santos Reis

Conta registada sob o número 1769





O flagelo da violência doméstica em Trás-os-Montes

Por: Rita Monteiro

No passado dia 16 de Dezembro, era noticiado pelos meios de comunicação social um caso de violência doméstica em Carrazeda de Ansiães. O suspeito, de 47 anos, agredia psicologicamente a mulher, de 50 anos. Infelizmente, este está longe de ser o primeiro caso de violência de que ouvimos falar pelas nossas bandas.

Ainda em Outubro, tinha sido também noticiada a detenção de um homem de 69 anos por violência doméstica. Neste caso, a vítima era agredida física e psicologicamente de forma reiterada. Mas, infelizmente, há outros casos em que o socorro não chega antes de ser tarde de mais para a vítima. É impossível esquecer o caso de Maria Lopes, assassinada com 16 facadas na Samorinha, uma vez mais, pelo próprio marido, que, entretanto, foi condenado a uma pena de prisão efetiva de 17 anos. Em 2014, só no mês de Agosto, foram noticiados os casos da tentativa de homicídio, seguida de tentativa de suicídio, de uma mulher de 38 anos pelo marido de 68 anos, e do assassinato de uma mulher em Vilarinho da Castanheira.

Nas redondezas, há também um atropelo de cobertura noticiosa de casos de violência doméstica. Os contornos dos casos, todavia, são semelhantes entre si. Agressões físicas e/ou psicológicas reiteradas, ameaças de morte e posse de armas de fogo pelo agressor. Infelizmente, a existência de confinamentos motivados pela pandemia, piorou ainda mais este cenário, dado que vítima e agressor foram obrigados a ficar circunscritos ao mesmo espaço.

Mas pior do que os factos em si, é por vezes a opinião dos que se encontram nos locais onde são cometidos os

crimes. Ainda me lembro bem de quando, em 2014, em São João da Pesqueira, ocorreu a caça a Manuel Palito que havia assassinado a ex-sogra e uma tia da ex-mulher e tentara assassinar também a filha e a ex-mulher. Alguns populares defenderam na altura que por vezes havia necessidade de dar alguns corretivos às mulheres, como se estas se tratassem de crianças mal-educadas a necessitarem de ser vergadas às vontades dos homens, que nestes contextos aparecem sempre como aqueles que sabem o que é o melhor e o que precisa de ser feito. Aliás, também no caso da Samorinha foi imediatamente questionado o porquê de a vítima estar dentro de um carro com outro homem, enquanto se negligenciava o facto de ter sido exposta a décadas de violência doméstica que provavelmente a conduziram a procurar noutro homem o afeto que o marido era incapaz de fornecer.



Assim, é importante que os trasmontanos e restantes comunidades do Interior entendam que a cada vez que agredem uma mulher ou legitimam de alguma forma uma agressão sobre algum membro do sexo feminino, estão apenas a validar a opinião de muita gente do Litoral que considera que as pessoas do Interior são tacanhas e atrasadas. Nós, que de alguma forma estamos ligados ao Interior, uns porque lá nasceram, outros porque lá vivem, e outros porque têm lá as suas raízes familiares, sabemos que esta não é a verdade e temos de inverter, urgentemente, esta narrativa com bons exemplos, e esperar que estes gerem tanta cobertura noticiosa quanto as desgraças.





Número de casos de covid-19 no distrito de Bragança aumenta para 862

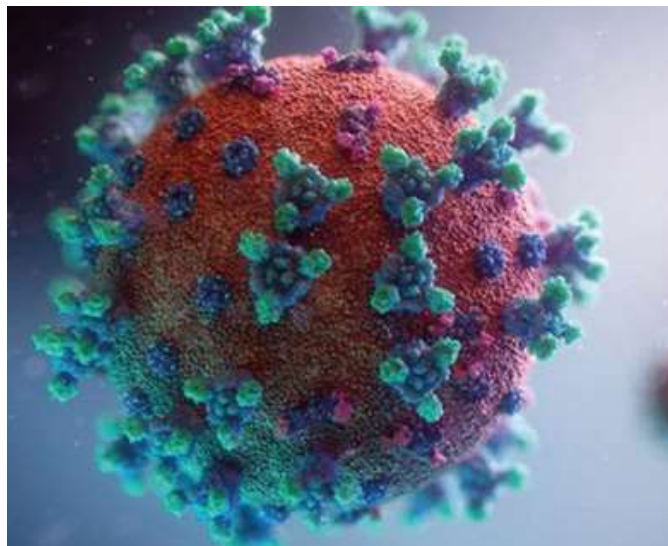
Por: Rádio Ansiães

O distrito de Bragança tem 862 infetados pelo novo coronavírus, mais do dobro do que no início da semana.

Nos últimos quatro dias foram confirmados mais 570 casos novos de covid-19.

O boletim das autoridades de saúde, emitido ontem, revela um aumento exponencial de contágios.

Bragança tem 456 casos, Mirandela 126, Macedo de Cavaleiros 68, Mogadouro 53, Carrazeda de Ansiães 52, Vila Flor 26, Freixo de Espada à Cinta 21, Miranda do Douro 17, Vinhais 13, Torre de Moncorvo 11, Alfândega da Fé 11 e Vimioso 8.



Vítima mortal de acidente na A4 regressava ao Porto após colheita da azeitona em Carrazeda

Por: Rádio Ansiães

Colisão na A4 envolveu 15 veículos | Foto: Jornal de Notícias
A vítima mortal do aparatoso acidente que antontem envolveu 15 veículos, um deles pesado, na Autoestrada A4, na zona de Penafiel, era natural de Pinhal do Douro, aldeia do concelho de Carrazeda de Ansiães.

Trata-se de Manuel João Fonseca, com 50 anos de idade, divorciado e com uma filha de 17 anos.

Manuel João estava a caminho do Porto, onde residia, quando se viu envolvido no acidente em que perdeu a vida e que provocou ainda dois feridos graves e cinco feridos ligeiros. A vítima mortal era motorista de transporte de correio nos CTT. De acordo com o irmão da vítima, Óscar Fonseca, Manuel regressou à terra natal, onde tinha propriedades agrícolas, para a colheita da azeitona.

Andou envolvido nesta tarefa entre domingo e quarta-feira. Ao final desse dia regressava ao Porto para retomar a sua atividade nos CTT, quando foi apanhado no acidente que



Manuel Joao Fonseca tinha 50 anos e trabalhava nos CTT | Foto do Facebook

lhe roubou a vida. Óscar Fonseca prevê que a autópsia ao corpo do irmão, que completaria 51 anos em abril de 2022, possa ser realizada esta sexta-feira, no Porto, de modo que o funeral possa ser efetuado sábado de manhã.

As causas do acidente ainda não são oficialmente conhecidas, mas condutores envolvidos falam de uma substância escorregadia no asfalto.



Percurso pelas tradições natalícias do interior de Portugal!

Crónicas de uma pombalense

Por: Hermínia Almeida

O Natal é uma das festas mais aguardadas do ano e uma das mais importantes do calendário religioso cristão. É sinónimo de união familiar e de solidariedade, mas também, cada vez mais, de listas intermináveis de compras, de preparativos infundáveis e mesas fartas.

Embora a comemoração do Natal se faça por todo o mundo, as tradições são muito variadas, com diferentes conotações, cores e sabores. Se para as populações dos países do norte, é difícil imaginar um Natal sem frio, no hemisfério sul, o Natal coincide com o início da época de verão e, em muitos países costeiros, é celebrado inclusive na praia.

Na Europa, as tradições natalícias também variam de acordo com o país. Por exemplo, na Noruega, o Natal está associado à luz das velas e à lareira num canto da casa e as atividades natalícias começam no dia 13 de dezembro. Na Rússia, as festividades seguem o calendário ortodoxo e, por essa razão, as comemorações ocorrem alguns dias depois, sendo o Dia de Ano Novo dedicado aos presentes.



Em Portugal, há tradições de Natal que se repetem de norte a sul do país, como o presépio, a árvore enfeitada, a

troca de prendas, o bacalhau, as rabanadas e o bolo rei na ceia de Natal. Mas, há também tradições típicas de determinadas regiões do país e que apenas aí se podem vivenciar. Apesar de estarmos em tempos de pandemia, algumas atrações estarão disponíveis um pouco por todo o país. Deixo aqui alguns exemplos das mais interessantes e peculiares tradições de natal do interior de Portugal.

De 7 de dezembro a 9 de janeiro, o Centro Histórico do Sabugal volta a ser palco do Sabugal Presépio – O Maior Presépio Natural, evento através do qual o Município do Sabugal convida residentes e visitantes a deixarem-se envolver pelo espírito natalício através da recriação do Presépio de Belém. Com uma ocupação de cerca de 1.100 metros quadrados, este presépio é construído com materiais recolhidos na natureza, tais como troncos de castanheiros, heras e musgos. Entre 18 de Dezembro e 2 de janeiro, a pequena Aldeia de Cabeça, no concelho de Seia, volta a ser a Aldeia de Natal mais ecológica do país. Nesta Aldeia Natal, que já vai na sua 9.ª edição, toda a decoração é feita de recursos e materiais provenientes de desbastes e limpezas florestais e graças ao trabalho empenhado das suas gentes. Um exemplo a seguir!





Em Medelim, aldeia do concelho de Idanha-a-Nova, uma árvore de Natal feita de 788 quadrados de crochê, feitos à mão, foi instalada à entrada da povoação. Trata-se de uma iniciativa da Junta de Freguesia que mobilizou, durante um mês, o trabalho de 50 mulheres, de norte a sul do país, com ligações àquela aldeia do distrito de Castelo Branco. A árvore de Natal, exposta na rotunda à entrada de Medelim, tem 3,80 metros de altura, 12 metros de diâmetro e é reveladora de um verdadeiro sentido de comunidade. Parabéns a todos os que contribuíram para a concretização desta ideia tão original.



Depois de uma edição exclusivamente online devido à pandemia, a Câmara Municipal de Penamacor volta a promover, em formato presencial, o “Vila Madeiro”,

aquele que é considerado o maior madeiro de Natal do país.

A edição deste ano decorre de 7 a 25 de Dezembro, com uma programação centrada nos fins-de-semana e que contará com diversas atividades culturais. Os momentos altos desta tradição são marcados pela chegada do madeiro à vila no dia 8 e pelo acender da fogueira no dia 23.



Também os Caretos de Varge, aldeia do concelho de Bragança, constituem uma tradição por terras transmontanas, integrada na festa dos rapazes que celebra o solstício de inverno. No dia 25 de dezembro, após a missa de Natal, os rapazes solteiros aparecem vestidos de Caretos, saltando, gritando e rindo ao som dos seus chocalhos e de um gaiteiro acompanhado por bombo e caixa. As raparigas são “achocalhadas”, a água das fontes é espalhada e os animais são provocados.

É de salientar, ainda, a aldeia transmontana de Ousilhão, no concelho de Vinhais, onde se celebra a festa dos rapazes em honra de Santo Estevão nos dias 24, 25 e 26 de dezembro, que também inclui a presença dos Caretos que animam habitantes e visitantes com as suas tropelias, travessuras e o achocalhar.

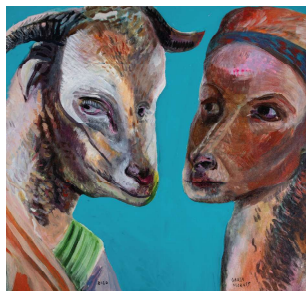
Para que estas e outras tradições perdurem, valerá sempre a pena celebrar o Natal, mas, acima de tudo, pela família, que deverá ter lugar de destaque nesta altura do ano. Celebremos em segurança, para bem de todos! Boas Festas!



Graça Morais e a arte de pensar o mundo

Por: Matilde Teixeira

A obra da pintora Graça Morais objecto de estudo numa jornada universitária na Sorbonne Nouvelle de Paris em dezembro de 2021.



Sibylles (Série Inquiétudes), 2020 Acrylique sur toile, 60 x 73 cm - Atelier d'artiste



Graça Morais Autoportrait? (Triptyque), 2002 Acrylique, charbon et pastel sur toile



Quem não gosta de ver na berlinda, no bom sentido da expressão, aqueles de quem nos sentimos próximos, ou porque são da família, ou porque são colegas e amigos, ou simplesmente porque nasceram no mesmo cantinho do nosso país?

É o caso de Graça Morais, natural da pequena aldeia do Vieiro, a dois passos do Pombal, terra onde também vivi com os meus pais e irmã e nos levou a brincar juntas e frequentar a mesma escola na meninice.

A obra de Graça Morais tem raízes em Trás-os-Montes, no húmus da terra onde cresceu, onde observou a luz do sol sobre os montes mudando-lhes a cor durante as diferentes horas do dia e as estações do ano, nesse ciclo da vida tão definido e tão presente quando se vive no campo.

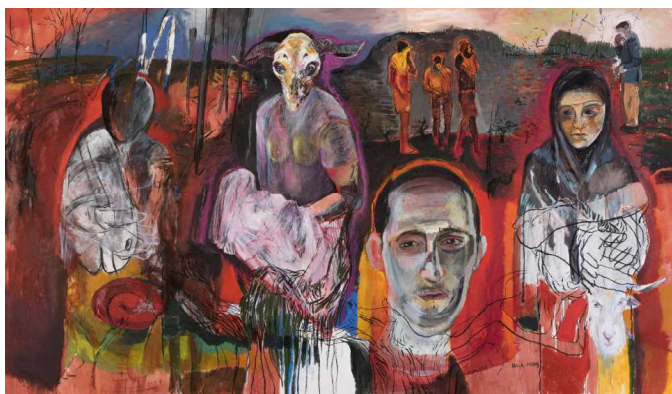
Foi no Vieiro que aprendeu a distinguir as plantas e as árvores. Foi lá que observou os animais, os coelhos e as perdizes que os caçadores traziam à cinta. Foi lá que conviveu com os animais domésticos, os que partilhavam o espaço com os homens. E aprendeu a conhecer os do monte, os pássaros e os insectos, toda uma série de bichos que depois vai integrar nas suas composições pictóricas.

Os animais estão muito presentes na obra de Graça Morais, muitas vezes associados à figura humana, transmutados na ceifeira com asas de gafanhoto ou noutras figuras de mulher cujo corpo revela traços de ovelha, de cabra, de cordeiro... Marcas de uma cultura mágica, de histórias de lobisomens e de feiticeiras, de rezas e mezinhas, de rituais esquecidos.

Marcas de metamorfoses tão presentes na tradição oral que se ia transmitindo nos serões à lareira, fazia parte das crenças, do imaginário de cada um, e embalava os sonhos e também os pesadelos das crianças.

As pessoas concretas que povoavam o Vieiro estão vivas na obra de Graça Morais, com a sua força, a sua naturalidade, os gestos precisos, o olhar franco e uma postura cheia de dignidade. Figuras majestosas na sua simplicidade, fazendo corpo com os objectos de um quotidiano quase desaparecido e a quem a artista rende justa homenagem. Transferindo-as para as telas, faz delas enigmáticas personagens de narrativas complexas, profundamente humanas, marcadas pela típica vida de resistência e combate de uma pequena aldeia transmontana. O pincel confere-lhes uma aura de arquétipos, um poder de deuses. A obra de Graça Morais intriga, interpela, vai muito além da representação pictórica. É um mundo feito de muitos mundos esquecidos, um passado no presente.

É um universo de imagens e símbolos que merece ser aprofundado e compreendido nas várias leituras que propõe, talvez, para além do que a própria artista quis representar. É essa a marca da grande obra de arte, ultrapassar o próprio artista que lhe deu forma.



Assim, procurando explorar a riqueza de uma obra grande pelo número e pelo conteúdo, realizou-se no passado dia 7 Dezembro, numa sala da Maison de la Recherche, da Universidade de Paris, Sorbonne Nouvelle, uma jornada de estudo sobre o tema Graça Morais e a arte de pensar o mundo. O evento contou com a presença de investigadores internacionais, alemães, franceses, galegos e portugueses. As diferentes comunicações abordaram vários eixos temáticos em quatro sessões de estudo e debate.

1- RAÍZES

- Memórias celtas e medievais nas pinturas de Graça Morais

2 - TESTEMUNHOS

- A arte é que transforma a sociedade, o poético-político em Graça Morais.
- As territorialidades identitárias de Graça Morais

3 - METAMORFOSES

- O animal em transformação
- A mulher-animal na obra de Graça Morais

4 - A ALDEIA À ESCALA DO MUNDO

- Na Cabeça de uma Mulher está a História de uma Aldeia, filme de Joana Morais

As comunicações, todas de grande qualidade, levantaram o véu sobre aspectos diversos da obra da artista. As análises de historiadores de arte abriram perspectivas insuspeitadas numa obra tão vasta, fruto de uma carreira de mais de quarenta anos.

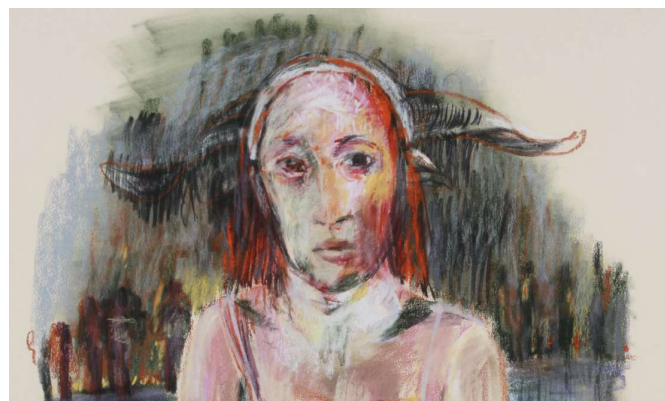
Teria gostado de continuar a ouvir, de continuar a ver diapo-

sitivos de toda a obra da artista nossa conterrânea, de tal maneira me senti bem, guiada pelo olhar de tão abalizados especialistas. Mas, de tudo o que ouvi, o que me pareceu mais impressionante foi o confronto de uma parte do corpus, analisado na quarta sessão, *Metamorfoses*, com a de grandes pintores mundialmente reconhecidos tais como Salvador Dali, Giacometti, Francis Bacon, Frida Kahlo, Max Ernst, Max Beckmann, Otto Dix, Georges Grosz, Leonora Carrington, Marc Chagall e outros do Panteão Universal. Este cotejamento revelou similitudes e diferenças, destacou a originalidade relativamente a correntes de pensamento afins, conferindo à obra da artista lusa a mesma dimensão universal. Graça Morais, que assistiu à jornada por tele-conferência, participou nos debates que se iam seguindo às várias comunicações com a serena simplicidade que a caracteriza e oferecendo pertinentes achegas.

De salientar a presença do Senhor Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor, que informou da criação, dos objectivos interdisciplinares e do trabalho em curso do **Laboratório de Artes na Montanha-Graça Morais**, destinado precisamente ao estudo da obra da artista, e integrado no Instituto de História de Arte, do Instituto Politécnico de Bragança.

A Jornada de Estudo foi organizada pela professora Dra Eglória Souto, da Sorbonne Nouvelle, membro do CREPAL, Centro de Investigação sobre os países lusófonos.

Parabéns a todos os que se debruçaram sobre a pintura da artista e deram visibilidade à obra de uma transmontana de que todos nos podemos orgulhar.



Graça Morais Série Les Ombres de la peur, 2012 Pastel sur papier.



Sapateira recheada

Por: Isabel Almeida

Caros leitores,

Desta vez vou dar-vos a receita da sapateira recheada. É muito fácil e uma entrada sempre agradável.

Ingredientes:

Uma sapateira preferencialmente fêmea e viva

Umhas gotas de vinagre

1 dl de vinho do porto

50 g de pickles picados

Maionese q.b.

Pão ralado q.b.

Ovo cozido ralado

Para o recheio e para decorar, uma pitada de pimenta branca

Modo de preparação:

Coza a sapateira em água temperada com sal e piri-piri.

Retire toda a "carne" da sapateira.

Adicione o vinho do Porto, o vinagre, a maionese, o ovo ralado (deixe de parte algum ovo para decorar no final), os pickles, a pimenta e o pão ralado.

Retifique o sabor.

Decoro com o ovo cozido ralado.

Emprate com alface e cenoura a seu gosto.

Em seguida, delície-se.



Cantinho do Idoso

Olá, caros leitores e amigos, aqui estamos mais uma vez para vos dar notícias sobre o nosso cantinho, este mês com o tema "Natal".

Como sempre, o nosso hall de entrada e o nosso salão foram decorados com o tema mensal, este mês com a alegria de montar e decorar o nosso pinheiro de Natal.

Ao longo deste mês, tivemos a oportunidade de comemorar o Dia da Bolacha (dia 06), pela nossa iniciativa realizámos o jogo da bolacha de quando eram crianças, foi divertido relembrar velhos tempos.

Este mês como não pode deixar de ser, andamos entretidos

a realizar as nossas decorações de Natal e a pensar na nossa festa de Natal e nos deliciosos fritos e doces da época festiva. Diariamente temos realizado diversas atividades lúdico-recreativas (com diversos jogos); confeccionamos bolos; fazemos ginástica; rezamos o terço todos os dias; vamos dar uma voltinha em grupo ao ar livre; aproveitamos para visitar a nossa horta e lemos jornais/revistas. Temos aproveitado os nossos dias da melhor maneira...

Este mês tivemos como aniversariantes o nosso utente de SAD Isidro Pereira (dia 03/12); a nossa utente de SAD Maria Conceição Pinto (08/12); a nossa utente de ERPI

Conceição de Jesus Pinto (11/12) ; a nossa utente de ERPI Luzia Marinho (13/12) e a nossa utente de SAD Laurentina Correia (17/12), muitas felicidades para todos.



Conceição de Jesus Pinto (11/12) ; a nossa utente de ERPI Luzia Marinho (13/12) e a nossa utente de SAD Laurentina Correia (17/12), muitas felicidades para todos.



Este mês temos o privilégio de vos apresentar um Conto de Natal da autoria da nossa querida Flora Teixeira: Um casal romântico e muito sonhador, resolveram mutuamente ofertarem-se algo de valor.

Ela tinha cabelos louros muito longos e sedosos, para os quais ele sonhou uma tiara para os tornar mais formosos. Ele tinha um relógio de ouro, num estojo bem guardado, que por não ter corrente, nunca o tinha usado.



Puseram-se os dois a pensar com a cabeça e o coração, sem dizer um ao outro a sua conclusão.

Ela vendeu os seus cabelos, para realizar uns trocados, para comprar a corrente de ouro, para o relógio do seu amado. Ele, olhando o relógio, pensou com o valor comprar a tiara de ouro para os cabelos do seu amor.

Na hora das oferendas, foi grande a emoção que os dois sentiram naquela ocasião, ela, sem os seus cabelos para usar a linda tiara, ele, sem o relógio para usar a corrente que sonhara. Sacrifício e abnegação revelaram eles os dois. Por certo que o seu amor aumentou depois.

**O Amor é Sublime, Belo e muito Profundo,
Vale mais um Grande Amor que Todo o Ouro do Mundo...**

E agora, para terminar, vamos deixar-vos com alguns provérbios.

“Ande o frio por onde andar, no Natal vem cá parar”; “ Do Natal à Sta. Luzia, cresce um palmo em cada dia”, “ Não há ano afinal que não tenha o seu Natal”...

Saudações e até ao próximo jornal...



WWW.ARCPA.EU