

# Voz d'AREGA

MENSÁRIO REGIONALISTA

PREÇO 80\$00

## Editorial

### Sob a bandeira do consenso

«Não há duas pessoas iguais», «cada um é para o que nasce», «cada cabeça sua sentença»... Estes e outros provérbios populares expressam bem a filosofia empírica popular, fruto de gerações e gerações de experiência, reconhecendo a cada um o seu direito à diferença, à sua identidade própria. Não se pode, portanto, exigir que todos pensem da mesma maneira, tenham os mesmos ideais, crenças religiosas ou convicções políticas.

Cada um, desde que respeite as opiniões alheias, tem direito a que as suas sejam igualmente respeitadas. Deverá no entanto ser receptivo à crítica, desde que construtiva, discutindo e aclarando pontos de vista, pois os grandes consensos alcançam-se através do diálogo e do confronto de ideias, daí resultando as grandes obras.

Vem isto a propósito de uma certa intolerância, ou talvez incompreensão mútua, que, embora não totalmente declarada, se vem tornando latente em vários sectores da nossa sociedade. E, por estranho que pareça, este fenómeno tem maior incidência nos núcleos populacionais mais pequenos, talvez porque aí os factores sociais têm uma valoração diferente da dos grandes meios. Disso tivemos exemplos recentes em Portugal, entre os quais podemos citar os incidentes ocorridos em Trofa por causa do futebol.

Com o aproximar da campanha eleitoral para as autarquias locais prevê-se que o clima «aqueça» por esse país fora, não com violência física mas com violência verbal, e esta é por vezes a pior das violências.

Esperamos que no nosso concelho, e principalmente na nossa freguesia, os candidatos e seus apoiantes não enveredem pela via fácil do discurso insultuoso ou difamatório, optando antes por informar os eleitores sem demagogias, apresentando os seus projectos com verdade e, quiçá, criticando construtivamente os opositores.

Nos meios rurais, porque pequenos, poucas são as forças locais que, porventura, poderão dar corpo aos anseios da comunidade. Menos serão ainda se divididas, muitas vezes por interesses que nada têm a ver com o meio onde se inserem. É que se a união faz a força, a divisão enfraquece, e muitas vezes por culpa de lutas mesquinhas e quezilentas derivadas da teimosia de alguns e de interesses inconfessáveis de outros perdem-se projectos que seriam de interesse para todos.

Alcançar consensos, mantendo embora as suas convicções de base, é uma regra democrática que, juntamente com o respeito não só pelas maiorias mas também por todas as correntes de opinião, tem sido apanágio dos grandes políticos da era moderna.

Por isso aqui apelamos às forças vivas do concelho e da freguesia para que façam da união a bandeira da sua luta em prol do bem-estar das populações, na certeza de que o futuro lhes reservará um lugar na memória colectiva.



Aspecto da procissão de N.ª Sr.ª da Conceição, junto à escola

■ <b>FESTAS DA PADROEIRA - CONVÍVIO DE AREGUENSES</b>	
■ <b>MOVIMENTO PAROQUIAL</b>	Página 2
■ <b>CULTURA POPULAR</b>	Página 3
■ <b>AREGA ATRAVÉS DOS TEMPOS</b>	Página 4
■ <b>CONSTRUÇÃO DO CENTRO DE DIA DA 3.ª IDADE</b>	Página 5
■ <b>TEMAS DE SAÚDE</b>	
■ <b>CULINÁRIA E PLANTAS</b>	Página 6
■ <b>VOZ DOS JOVENS</b>	Página 7
■ <b>DESPORTO E RECREIO</b>	Página 8

## PONTO DE ENCONTRO

As ambições escravizam cada vez mais o homem.

Escravizam-no na sua saúde física e no seu equilíbrio mental e psicológico, portanto na sua capacidade de viver e proporcionar uma vida de relação saudável.

Porque é o espírito que anima o corpo, mais do que granjear o sustento para este o homem teria de ocupar-se e cuidar do alimento daquele.

Há que fazer renascer, no homem de hoje, a capacidade de encontro, de diálogo, de partilhar com outrem os sentimentos humanos, de se solidarizar, de sentir que nas pequenas coisas, nos gestos mais simples, se revelam os dons mais sublimes da vida.

Um «espaço» de encontro e partilha é também, certamente, um jornal; ainda mais, se ele faz eco de vozes «familiares» porque oriundas ou ligadas a um mesmo ponto geográfico que é ou foi berço próprio ou dos seus.

Nas suas colunas, naturalmente preenchidas por palavras, podem perpassar para quem medita ou lê, para quem escreve, para quem fomenta, reúne, edita, uma infinita riqueza humana que será certamente... companhia, disponibilidade, recordação, bairrismo, solidariedade, comunicação, partilha.

As palavras, frases, colunas, constituir-se-ão em elos de uma cadeia humana que se estenderá aos confins do Mundo, a toda a parte onde estiver um conterrâneo, o qual, certamente, vai estender a sua mão, formando mais um elo da cadeia a levar a outrem que a prolongue e continue.

Por tudo isto, júbilo foi o sentimento que acolheu a chegada deste jornal.

Importa agora que ele se vincule, no íntimo de cada qual, à capacidade de se manter como instrumento de diálogo, como recurso privilegiado ao serviço da construção do humano no homem, como Ponto de Encontro. O meu forte aplauso pela iniciativa.



## MOVIMENTO PAROQUIAL

**BAPTISMOS** — Foram baptizadas: a 14-8 Maria Alexandra, nascida em Lisboa, filha de Ernesto Martins Mano e de D. Maria Fernanda Henriques Luis, tendo sido padrinhos Eduardo António Luis e D. Ana Maria Mano Silva. A 18-8 Daniela Filipa, nascida em Arega, filha de Almiro Santos Silva e de D. Sofia Maria Duarte Brites Silva, tendo sido padrinhos Carlos Alberto Dias Pimenta e D. Ana Cristina Rosa Baião.

**CASAMENTO** — A 7-8 realizou-se o casamento de Luis Manuel Dias da Silva, do Brunhal, filho de José Maria Gomes da Silva e de D. Maria Borges Dias, com Ana Maria Estêvão Mota, de Lisboa, filha de Mário Pereira Mota e de D. Maria da Graça Estêvão. Foram padrinhos Custódio Mendes Soares e Esposa, residentes em Coimbra, e Manuel Borges Dias e Esposa, residentes em Lisboa. Os noivos vão continuar a trabalhar no Mónaco. Muitos parabéns e feliz futuro.

**ÓBITOS** — A 13-8 faleceu no lugar da Castanheira, com 81 anos, António Nunes, casado com Maria de Jesus Lopes, filho de José Nunes e de Elvira da Conceição. A 15-8 faleceu, no Hospital de Leiria, Francisco Martins, de 84 anos, viúvo de Elvira da Conceição, dos Braçais, filho de António Martins Damásio e de Conceição dos Anjos. Após a morte de sua mulher começou a viver em casa dos filhos e ultimamente num lar, em Leiria. Deixou nove filhos, seis são vivos, nove netos e bisnetos. Foi sepultado no cemitério paroquial.

A 12-9 faleceu, no Hospital de Figueiró dos Vinhos, após dolorosa enfermidade, Francelina Rosa Morais, de 73 anos, casada com João Gomes, filha de António Morais e de Joaquina Rosa, do lugar da Ribeira do Brás. Era uma pessoa muito estimada por todos, pelo que deixou dolorosa saudade. Deixou 4 filhos e 3 netos. Era tia do director deste jornal.

Paz às suas almas.  
As famílias enlutadas os nossos sinceros pêsames.

# Festas da Padroeira CONVÍVIO DOS AREGUENSES

Mais uma vez as festas de N.ª Sr.ª da Conceição decorreram com a animação habitual, servindo de pretexto para o encontro de familiares e amigos que só nesta época do ano se revêm.

No sábado os festejos começaram à tarde com a habitual sardinhada oferecida pela comissão, com a 1.ª jornada do torneio quadrangular de futebol de salão e com o lançamento oficial deste jornal; à noite ocorreu uma sessão de fados de Coimbra, seguindo-se baile com o conjunto *Bandaforte*. Embora a noite estivesse fria, muita gente se deslocou ao recinto da festa, principalmente jovens.

O dia grande da festa foi, como sempre, o domingo, preenchido com a missa e a procissão, muito concorrida de fiéis, com muitas e valiosas fogaças e vistosas fogaceiras, seguindo-se depois o almoço. (De notar que até há bem pouco tempo quase todas as famílias traziam o saco do farnel de casa para ser saboreado à sombra dos carvalhos ou eucaliptos e que hoje esse hábito está já bastante reduzido, embora ainda se vejam algumas famílias fazendo o seu piquenique. Era um pedaço de tarde bem passado, em que se juntavam os amigos e se provava do farnel de cada um, mas hoje, devido aos meios de transporte que, felizmente, quase todas as famílias possuem, as pessoas preferem a intimidade dos seus lares para saborear o almoço festivo. Costumes que se perdem, enfim, é o progresso.)

A *Banda Marcial de Almeirim*, depois de acompanhar com brilho a missa e a procissão, e depois de aconchegados os estômagos, deu início ao seu concerto no palco principal do recinto das festas. Ao fim da tarde chegou o *Rancho Folclórico das Salineiras de Lavos* que, com as suas danças regionais, cativou a assistência. O conjunto *Estrela Polar* abrilhantou o baile até à hora regulamentar. Este ano, devido ao curto espaço de tempo em que a festa foi organizada, não foi possível encontrar um artista de variedades disponível para aquela data, facto que deslustrou um pouco em relação à festa do ano passado. No entanto a afluência de público foi boa, tanto que à meia-noite foi queimado o «castelo» de fogo preso, o que hoje em dia é raro acontecer nas festas das redondezas devido às pesadas responsabili-

dades e restrições a que a utilização de fogo pirotécnico tem sido sujeita.

Na segunda-feira decorreram as provas de desporto popular que vêm sendo habituais: além da segunda e última jornada do torneio de futebol de salão, realizaram-se corridas de sacos, ovos, cântaros e atletismo. Ao princípio da noite iniciou-se a actuação do *Rancho Folclórico Verde-Gaio*, do Rio de Janeiro, Brasil, que na sua digressão por Portugal se deslocou à nossa terra. A primeira parte começou com danças e músicas tipicamente minhotas e a segunda parte trouxe-nos um toque tropical com um desfile sambista a dar uma infima ideia do que é o Carnaval no Rio; foi de facto impressionante o vigor e a frescura dos ritmos loucos impostos pela bateria da escola de samba. Seguiu-se depois baile com o conjunto *Fax Brand*.

A par de todo este belo programa, e em paralelo, funcionaram, e bem, o bar e a quermesse, qualquer deles sempre com muita afluência de clientela, pois se no bar os petiscos eram de fazer crescer água na boca, a quermesse estava bem fornecida de prémios e aguçava a cobiça, principalmente dos mais novos.

É de realçar o elevado civismo demonstrado por todos os que participaram nos festejos. Longe vai o tempo em que festa sem cacetada não era festa, e ainda bem que assim é pois significa que as pessoas têm consciência de que não é com violência que se resolvem os problemas.

Cumpriu pois esta festa, mais uma vez, a função essencial da sua existência, ou seja, a função social, servindo a religião, como factor social que é, de veículo para a convergência e reunião de indivíduos com afinidades à nossa terra, vindos dos mais diversos pontos do País e do Mundo.

Independentemente da nossa crença religiosa, da nossa fé ou ateísmo, sabemos que no 2.º domingo de Agosto encontramos a grande maioria dos Areguenses, seus descendentes e amigos na festa de N.ª Sr.ª da Conceição, em Arega. Só por isso, esta festa nunca pode morrer!

A. M.

Ribeira do Brás



Francelina Rosa Morais  
FALECEU

Seu marido, filhos, irmãos e demais familiares comunicam o seu falecimento, agradecendo a todos aqueles que se associaram a este doloroso transe e aos que a acompanharam à última morada.

## O NOVO PRESIDENTE DA R. T. C. É AREGUENSE

Tomou posse recentemente como presidente da Região de Turismo do Centro o Dr. José Manuel Alves, nosso ilustre conterrâneo e membro da mesa da assembleia geral da Associação Recreativa e Cultural Areguense.

A Região de Turismo do Centro é constituída pelos concelhos de: Alvaiázere; Ansião; Arganil; Cantanhede; Castanheira de Pera; Coimbra; Condeixa-a-Nova; Figueira da Foz; Figueiró dos Vinhos; Góis; Lousã; Mira; Miranda do Corvo; Montemor-o-Velho; Mortágua; Pampilhosa da Serra; Pedrógão Grande; Penacova; Penela; Soure; Tábua; Vila Nova de Poaires.

Estamos pois inseridos nesta Região e muito nos orgulha que a sua presidência seja ocupada por um nosso conterrâneo.

Ao Dr. José Alves desejamos as maiores venturas no desempenho do seu cargo.

## PROBLEMAS COM O "PORTE PAGO"

O porte pago é um benefício concedido às publicações periódicas com o fim de facilitar o seu envio pelo correio aos assinantes, sem tem de suportar as despesas de franquia.

Da maior importância para os pequenos órgãos de comunicação regionais, pois só assim estes poderão cumprir a sua missão de divulgação através de comunidades dispersas, este benefício, actualmente, para os órgãos que o peçam pela primeira vez, está "congelado", pelo menos até final do ano.

É um problema que vai afectar sobremaneira o nosso jornal pois pressupõe maiores custos do que os previstos, tendo nós de suportar as despesas de correio. Tudo faremos para fazer chegar o jornal aos nossos assinantes (nalguns casos vais ser distribuído por mão), mas poderão surgir alguns atrasos de que desde já pedimos desculpa.

Contamos receber algumas ajudas por parte da autarquia para obviar a este problema, pelo que não será este precalço a causa de morte da *Voz d'Arega*.

## Adelino da Silva Simões & Filho, Lda.

COMÉRCIO DE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

- Azulejos
- Banheiras
- Lava-louças
- Pavimentos
- Louça sanitária
- Ferragens
- Ferramentas
- Tubos e acessórios
- Fibrocimento
- Tintas Dyrup
- Cimento
- Ferro

COM SALÃO DE EXPOSIÇÃO

Telef. (036)36151 • Fax: 36328 CABAÇOS

3250 ALVAIÁZERE

## CLUBE DE VÍDEO CARDOSO

### • Reportagens:

- Reuniões
- Casamentos
- Festas/Baptizados
- Festas/Apresentações
- Passagem de modelos, etc.

### • Serviços com sonorização e títulos:

- Conversão de filmes 16 mm para VHS, BETA e VÍDEO 8
- Conversão de filmes 8 super 8 mm para VHS, BETA e VÍDEO 8
- Conversão de slides para VHS, BETA e VÍDEO 8
- Conversão de fotos para VHS, BETA e VÍDEO 8
- Cópias de e para VHS, BETA e VÍDEO 8
- Conversão de NTSC e Secam para PAL (trabalho amador)

Centenas de filmes de todos os géneros, originais, selados e legendados em português:  
*Aventuras, suspense, terror, dramas, romances, desenhos animados, policiais, westerns, artes marciais, comédias, musicais, acção, etc.*

NOVIDADES  
LANÇADAS  
TODOS  
OS  
MESES

TELEF. P. P. 52310

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

## STÚDIO SÉRGIO

COMEMORE CONNOSCO  
O 10.º ANIVERSÁRIO

TUDO PARA FOTOGRAFIA E VÍDEO

Oferecemos-lhe a revelação  
das suas fotos em 30 minutos'

AOS PORTADORES DE CARTÃO JOVEM  
DESCONTO DE 10% EM COMPRAS E SERVIÇOS

VISITE-NOS!...

UTILIZE A NOVA TÉCNICA • ESCOLHA A EXPRESSÃO DO SEU ROSTO

Estamos equipados para o servir com

RAPIDEZ • QUALIDADE • BAIXO PREÇO

EXECUTAM-SE MOLDURAS EM TODOS OS TAMANHOS  
GRANDE SORTIDO EM ÁLBUNS MODERNOS

Se ainda não é nosso cliente, visite-nos

Av. do Padre Diogo de Vasconcelos (junto à Estátua de Neutel de Abreu)

Telef. 036-52622

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS





Outro aspecto da procissão, com a igreja ao fundo

## QUESTÕES À VOLTA DA FESTA

Como prometemos no número anterior, procedemos a um pequeno estudo de opinião junto de alguns participantes na festa de N.ª Sr.ª da Conceição, com o fim de apurarmos o sentido de opinião quanto à realização ou não da festa no actual recinto.

Desde já avisamos que não é um trabalho rigoroso de estatística, mas sim e apenas um registo de opiniões, embora diversificando quando possível o leque de inquiridos.

As conclusões a que chegámos são curiosas: Assim, existem dois núcleos de intransigentes na defesa das suas ideias: os que defendem acerrimamente a festa no adro, não admitindo qualquer outra hipótese, e os que defendem o actual recinto. São no entanto poucos, tanto de um lado como do outro. Diríamos que estão empatados, embora os defensores da festa no adro sejam mais agueridos.

Interessante é também verificar que os jovens que não nasceram cá mas de cá são descendentes se interessam pelo problema, e a maior parte dos que conheceram a festa nos moldes anteriores achava-a mais acolhedora, mais tradicional, mais familiar. Todos reconhecem no entanto que seria impossível fazer hoje no espaço exigido do adro um arraial com a grandiosidade das festas actuais.

E é esta última opinião a mais generalizada entre todas: as pessoas têm saudades da velha festa junto à igreja, mas entendem que de facto o adro já é muito pequeno para as actuais exigências. Relembram que para obviar a esse problema já se fizeram palcos por sobre a estrada, mas a grande pecha é sempre o espaço exigido para o funcionamento do bar, e sabe-se quão importante é a receita de bar para o orçamento das festas, que já atinge os milhares de contos.

Outras opiniões curiosas são as daqueles, mais velhos, que acham muito bem que a festa se realize fora do adro, porque o chão é sagrado e impróprio para folias e ainda não há muitos anos não eram permitidos espectáculos ou bailes no adro da nossa igreja. Há também aqueles que culpam as sucessivas juntas de freguesia por terem deixado comprar os terrenos circundantes da igreja a particulares, quando deveriam ser alienados para património público.

Enfim, pelo que se vê a conclusão a tirar é a de que a conciliação é um pouco difícil, mas a festa, no adro ou junto ao polidesportivo, é sempre o acontecimento do ano na nossa terra.

Uma nota final para acrescentar que muita gente lamentou que o adro da igreja em dia de festa seja transformado em parque de estacionamento. Será um caso a rever.

## NOTÍCIAS DO JORNAL

Recebemos dos nossos assinantes as seguintes contribuições:

5000\$00 - Dr. José Alves.  
2000\$00 - Dr. Carlos M. Alves Ferreira; Fernando Borges da Conceição; Manuel dos Santos Carvalho.

1000\$00 - Abílio Vieira Lopes, Adriano de Jesus Brás, Adriano Gonçalves, Adriano Mendes Dias, Alberto Carvalho Matos, Alberto de Jesus Brás, Alberto Rosa Martins, Alexandre Borges, Alfredo Borges, Alzira Alves Inácio Roque, Américo Maria Martins, Américo Silva Ferreira, Américo Vitorino Fernandes Nunes, Antero Marcelino Sousa Manso, António Baião Gomes, António Borges, António Borges Dias, António Borges Mendes, António de Jesus Gomes, António José Furtado, António José Marques Borges, António Mano Simões, António Manuel Vicente Godinho Lopes, António Marques Lopes, António Nunes da Silva, Dr. Arlindo Martins Mano, Benjamin Nunes Morais, Bernardino da Silva Baião, Custódio Mendes da Silva Soares, Camilo Barata Rodrigues, Carlos Alberto Simões, Carlos Lopes de Almeida, Dionísio Ferreira Lourenço, Domingos Simões Brás, Duarte da Conceição Mano, Eduardo Gomes da Silva, Emídio da Conceição Dias, Ernesto Caetano Dias, Ernesto da Conceição Martins Mano, Evaristo Amado, Fernando Almeida Borges, Fernando da Luz Marques, Fernando Pires Teixeira, Francisco Borges Furtado, Francisco Manuel de Almeida, Hélder Carvalho Dias, Dr.ª Helena Serra Fernandes, Jacinto Manuel Fernandes Baião, Joaquim Batista, João Paulo Borges Lourenço, João Simões Brás, José Alberto de Almeida, José Borges Furtado, José Conceição Martins Mano, José da Conceição Silva, José Lemos Marques, José Manuel Furtado, José Martins Mano, José Mendes Simões, José Rosa Gomes, José Rosa Morais, Lucília Maria Gomes Graça Alves, Luís Baião Gomes, Luís Gomes Furtado, Luís Miguel Carvalho Veríssimo, Luís Rosa Vaz, Manuel Almeida Dias, Manuel Antunes Marques, Manuel Antunes Morais, Manuel Antunes Rosa, Manuel Borges Antunes, Manuel Borges Dias, Manuel Borges Lourenço, Manuel da Conceição Lopes, Manuel da Silva Simões Godinho, Manuel dos Santos Antunes, Maria de Lurdes Gomes Graça, Maria Ricardina Gomes Miranda, Maria-Flor Gualupeau, Mário Alves Inácio, Mário Borges Dias, Nuno Alexandre Santos Lourenço, Paulo Alexandre Rosa Baião, Reinaldo Marcelino Sousa Manso, Rui Manuel Ribeiro Gomes, Tina Dias, Vítor Manuel Freitas Morais.

(Continua na pág. 6)

## CULTURA POPULAR

Trazemos a este número duas histórias verídicas, a primeira contada pelo Sr. Américo da Silva Ferreira e recolhida pelo nosso director-adjunto, e a segunda evocando um personagem de que se fala noutra secção deste jornal, o "Sr. Faia".

Há algum tempo atrás, no caminho de Fátima, viajava em peregrinação, um areguense de longa idade.

Ora, o dito peregrino, que já vinha cansado, sentou-se para descansar e alimentar a "máquina" que já vinha a fraquejar. Puxou pelo farnel que trazia e começou por tirar um grande pedaço de presunto de porco com o osso ainda a ele agarrado. Como a fome era tanta, começou a comer de uma maneira um tanto esquisita (comia de uma forma esganada), já que o homem nem canivete trazia.

Enquanto isso, aproximaram-se dele uns desconhecidos que, ao verem o homem "roer" tão furiosamente o presunto, não resistiram e tiraram-lhe uma fotografia sem que este se apercebesse do que se passava. Dirigiram-se a ele para o interrogar:

- Boa tarde! Como está, estou a ver que está com fome!
- ... Sim! ...
- Como se chama o senhor?
- Eu sou o ... (lá lhes disse o nome).
- Então e onde mora?

O homem, com este interrogatório, ficou atropalhado, sendo logo acalmado pelos turistas que, depois de saber o seu nome e morada, continuaram com o seu destino.

O nosso conterrâneo ficou muito surpreendido e apreensivo, mas continuou a sua peregrinação.

O tempo foi passando até que, um dia, qual foi a sua surpresa quando ele estava na sua casa e vê chegar o carteiro com alguma coisa para ele. O homenzinho não sabia ler, pelo que pediu ao carteiro que abrisse a carta e lhe lesse em voz alta. Qual foi o espanto do carteiro quando de dentro da carta lhe saiu a tal fotografia onde estava o homem a "roer" o osso do presunto. Foi uma barrigada de riso, para ele e para quem via a fotografia.

Circulava o "Sr. Faia" pelos Cabaços em dia de mercado, com o seu aspecto altaneiro e barbas patriarcais, quando uns figurões, sentados numa esplanada, começaram a mangar com ele.

Era "ó Faia, isto", "ó Faia, aquilo", tudo num ar de mangação e de troca.

O "Sr. Faia", que prezava muito o seu bom nome e não gostava de ser achinchado fosse por quem fosse, virou-se para os peraltas e, do alto da sua profética figura, repondeu-lhes com esta:

*Eu sou Faia e sou poeta  
Porque Deus assim o quiz  
Tenho um buraco ao fundo das costas  
Onde os senhores metem o nariz.*

É claro que os trocistas "enrolaram o estojo" e não tiveram "troco" para lhe dar.

## Colaboradores PRECISAM-SE

A vossa colaboração é imprescindível.  
Escrevam sobre os temas que acharem interessantes, critiquem, dêem sugestões. E atenção aos jovens, queremos mais malta nova a trabalhar connosco.

### OURIVESARIA LOURENÇO

RELÓGIOS • OURO E JÓIAS  
CASA ESPECIALIZADA EM ÓPTICA MÉDICA

COLOSSAL SORTIDO A PREÇOS BAIXOS  
TAÇAS, TROFÉUS E MEDALHAS DESPORTIVAS

UMA TRADIÇÃO DE BEM SERVIR

Telef. (036) 52 105 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

### José Henriques Baião

CASA FUNDADA EM 1922

COMÉRCIO MISTO E BAR  
RAÇÕES E ADUBOS PARA A AGRICULTURA

Agente das Companhias de Seguros: *Tranquilidade, Bonança, Inter Atlântico e Império*

Telefone 036 - 34 151-(posto público)

AREGA 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

### MORAIS

GRANDE SORTIDO DE  
PULSEIRAS, FIOS, ANÉIS  
DE NOIVADO E ALIANÇAS

OURIVESARIA — RELOJOARIA

De Mário T. Morais

Relógios: *Seiko • Citizen • Orient • Casio*

Estabelecimento-sede em Avelar — Filial em Cabaços

### Pensão Dinis

Estrada de Alvaiázere  
Telef. 36263

### Café Luanda

Frente à Praça Nova  
Telef. 36260

DUAS CASAS, UM LEMA:

BEM SERVIR

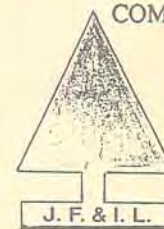
Gerência de Fernando Ferreira Dinis

CABAÇOS

3250 ALVAIÁZERE

### José Freitas & Irmãos, Lda.

COMÉRCIO DE MADEIRAS E MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



Telef. (036) 34 230 Braçais — Arega

### EVARISTO ALVES DIAS

Motorizadas de todas as marcas  
Atomizadores  
Moto-serras  
Bicicletas  
Motobombas

Esmagadores  
Tubo plástico  
Electrobombas  
Reparações gerais  
Acessórios

AGENTE: JONSERED

VENDA DE AUTOMÓVEIS USADOS

Telef./Fax:(036) 34 283

BRAÇAIS — AREGA

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS



# AREGA ATRAVÉS DOS TEMPOS

## Apontamentos monográficos (II)

Elsa Morais Lopes

Na continuação daquilo que nos propusémos fazer no número anterior, iremos neste artigo traçar uma linha de continuidade do ponto onde tínhamos ficado até ao reinado de D. João V. Só que o assunto a tratar neste número diz especificamente respeito aos senhorios de Arega: a quem terá pertencido ao longo dos vários reinados.

Do reinado de D. Afonso III chegam-nos notícias de *Inquirições de Foros e Direitos* que se pagavam a el-rei em Arega. Estas *Inquirições* foram levadas a cabo em Arega porque constava que esta terra era reguenga.

Significa isto que no reinado de D. Afonso III, que governou de 1248 a 1279, Arega pertencia ao rei, era propriedade do monarca. Os reguengos eram constituídos por todos os domínios pertencentes ao rei. Como vem referido no *Dicionário da História de Portugal*, de Joel Serrão, «[...] eram precisamente as terras e valores fixos que os reis conservavam para si que constituíam esse imenso fundo dominial, dele saindo ou as parcelas logo cedidas a organismos religiosos e a nobres ou, posteriormente, as que os soberanos doavam [...]».

No reinado de D. Dinis, filho de D. Afonso III, a situação

modificou-se. Arega foi doada a Lourenço Gonçalves Magro, emitindo D. Dinis carta de doação a este fidalgo, que era aio do rei, ou seja, era o nobre que tinha a seu cargo a educação do soberano. Lourenço Gonçalves era trineto de Egas Moniz, o célebre aio de D. Afonso Henriques.

Já mais tarde, no século XIV, sabe-se que Arega terá pertencido a D. Martim Afonso de Melo, guarda-mor de D. João I. O guarda-mor era o oficial da casa real que comandava os archeiros e os albaradeiros. Uma das suas funções consistia em ver o rei depois de este estar deitado e, pela manhã, era o primeiro a entrar na câmara real. Este cargo era dos mais importantes da corte: depois do de mordomo-mor, era o mais relevante da época medieval.

D. Martim Afonso nasceu em Évora e era morgado de Arega e de Barbacena.

O rei D. João I passou uma carta de privilégio a Martim Afonso de Melo para os moradores de Arega servirem com ele. Esse documento foi registado nas *Chancelarias* de D. Afonso V, neto de D. João I.

Passa um longo período sem sabermos ao certo a quem teria pertencido Arega, se ao rei se a outra entidade.

As notícias seguintes são já do reinado de Filipe II, que governou de 1598 a 1621.

Este monarca doou a vila de

Arega ao marquês de Ferreira, D. Francisco de Melo.

Filipe III atribuiu também a D. Francisco de Melo carta de jurisdição cível e crime de Arega, o que significa que era permitido a este nobre julgar os recursos interpostos das decisões dos juízes. Mas era permitida a apelação em última instância para o Tribunal da Corte.

Nas vésperas da Restauração, e de acordo com o mapa publicado na *História de Portugal* de Joaquim Veríssimo Serrão, seria Arega pertença da coroa portuguesa.

De qualquer modo, D. João IV, *O Restaurador*, doa as jurisdições da vila de Arega ao marquês de Ferreira e elabora também uma carta para se levantar o sequestro feito aos rendimentos da vila.

O 4.º marquês de Ferreira (e 5.º conde de Tentúgal) era D. Nuno Álvares Pereira de Melo. Ocupou elevados cargos na corte. Foi mordomo-mor das rainhas (chefiava os funcionários e ovençais da casa real e supervisionava tudo o que respeitava ao seu mantimento) e presidente do Desembargo do Paço, tribunal superior do reino. Exerceu igualmente as funções de mestre-de-campo, general da corte, capitão-general de cavalaria, governador das armas de Setúbal e Cascais, etc.

No ano de 1648 o rei D. João IV atribuiu-lhe o título de duque de Cadaval. Este título é o mais ilustre dos títulos portugueses, logo a seguir aos da casa real.

D. Afonso VI, cujo reinado durou de 1656 a 1668, filho de D. João IV, enviou carta ao marquês de Ferreira para nomear juiz de fora nas suas vilas, entre as quais a de Arega. Este juiz era nomeado pelo rei, não pertencendo à localidade onde exercia justiça (ao contrário do juiz da terra). Daí a designação «de fora», «de fora parte» ou «por el-rei».

A nomeação destes juízes foi incrementada por D. Afonso IV e manteve-se durante vários séculos. O motivo justificativo destas nomeações era a necessidade de uma maior imparcialidade na administração da justiça, uma vez que os juízes da terra tinham sempre na localidade muitos parentes e amigos, o que os impedia de fazer convenientemente justiça.

No reinado de D. João V (1706 a 1750) ainda a vila se encontrava na posse da casa dos duques de Cadaval, tendo aquele soberano concedido alvará de confirmação da doação de Arega a D. Jaime de Melo, que era o 3.º duque de Cadaval, 5.º marquês de Ferreira e 6.º conde de Tentúgal e exercia o cargo de estribeiro-mor d'el-rei. Era este um cargo dos mais honrosos da corte e consistia na direcção das cavalariças reais e em acompanhar o rei quando este saía a cavalo, ajudando-o a montar e a desmontar e empunhando na guerra o estandarte real.

(Continua.)



## Arega há 40 anos MEMÓRIAS

É meu propósito referir as minhas memórias: como conheci Arega há 40 anos e o seu estado actual.

Para tanto vou valer-me do que ficou registado na minha memória, apontamentos e informações recebidas. Poderá não haver uma exactidão absoluta aqui ou além mas nunca ficará longe da realidade. Começo pelo extremo sudoeste da freguesia e concelho.

JANALVO — Nome patronímico que cheira à ocupação romana: Joanes Álvares, que na evolução linguística chegou à denominação actual.

Terra das mais antigas da freguesia, na ecosta do monte da Capa Rota, pertence a duas freguesias e concelhos: Arega — Figueiró dos Vinhos, e Beco — Ferreira do Zêzere. Tinha uma única rua no sentido norte-sul em péssimas condições, muito estreita entre casas e barreiras, com muito declive, cavada a picareta em xisto muito duro, quando molhada muito escorregadia. Com dificuldade se transitava a pé. Era sem dúvida o lugar da freguesia em piores condições. Suas casas eram pobres. Abastecia-se de uma pequena fonte ao lado da povoação. Seus habitantes, de modo geral, eram acolhedores. Não tinham qualquer estrada e o povo utilizava uma terraplanagem pelo alto da Capa Rota. As condições de vida eram muito precárias. Tinham a vantagem de ficar próximo de Cabaços, a 2 ou 3 quilómetros, com o mercado semanal e ponto de camionagem. Tinha então esta povoação 14 fogos com 60 habitantes, na parte de Arega, e 3 fogos na parte do Beco. Presentemente as casas são mais confortáveis, a rua é mais larga e calcetada graças à Junta de Freguesia, tem electricidade desde 1981, telefone e acessos razoáveis em estrada alcatroada, quer da parte de Figueiró quer de Ferreira. Tem dois chafarizes dentro da povoação.

Mas apesar de todos os benefícios, a desertificação é grande! Agora há apenas quatro fogos com sete habitantes. Cinco famílias que emigraram vêm ocasionalmente arejar as suas casas e até lhes deram mais conforto.

Construíram-se duas casas: a do senhor Saul Almeida, recentemente falecido, e a do senhor Américo Carvalho. Nesta terra criou-se uma figura fora do vulgar, o «Senhor Faia», tipo carismático, de certa presunção natural, longas barbas brancas e apresentação majestosa. O seu nome era José Antunes Carvalho. Dele ficou um caso que, embora parecendo anedótico, foi real. Por volta dos anos de 1940 a 1950 passou pelo lugar a G. N. R. em ronda de serviço e encontrou três cães pertencentes ao «Senhor Faia», seus companheiros e auxiliares no desporto da caça. Licença não havia e apesar de todas as desculpas, este é autoado.

Lá vai o «Senhor Faia» a caminho da sede do concelho, três horas bem puxadas, a pagar a multa e tirar as licenças dos cães. «Como se chamam os animais?», perguntou o funcionário. Resposta imediata do senhor Carvalho: «Comidela!, outro: Conhecida! e outro: Aquil!» Reacção do funcionário: «Dentro de três dias é intimado a apresentar nesta repartição os seus cães. Não admito brincadeiras. Ouviu?».

No prazo estabelecido lá estava o «Senhor Faia» com os seus «amigos».

O funcionário: «Chame lá os cães!» «Comidela!», o animal reaje e avança prazenteiro. «Conhecida!», e o animal avança. «Aquil!», todos os animais abraçam o seu dono. Vitória do «Senhor Faia», que fica para a história. Fiéis ao seu dono, os cães o libertaram de novo apuro.

PRÉSBITER

Carta de privilégio concedida por D. João I a Martim Afonso para os moradores de Arega servirem com ele (in Livro 8 das *Chancelarias*).

Anno de mil e quatrocentos e oitenta e tres. Em primeiro de Maio do presente anno. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves.

Em primeiro de Maio do presente anno. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves.

adira carta assi como ao dito seu padre fora dada. E nos necudo ho que nos assidizira e pe dia quez auto lhe fazer graça e merce e de moe por bem e lha confirmamos e mandamos que lhe seja comprida e guardada em todo e per todo assi como ovi ao dito seu padre. E mandamos que os moradores de Arega servirem com ele como ovi ao dito seu padre serviam e na dita carta he comitendo sem ovi o alguim embargo que lhe sobra eha eha posto por que noslha merce e uoatate he de assidizira. E em restenimho de ho mandamos dar esta noslha carta. Darte em avollá cidade de lyboa de verdade dia do nase de jullho. El Rey ou nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves. Nos termos e condiciones de un privilegio que el Rey nro. Senor D. Juan I. Rey de Portugal e de Algarves.

Presidência do Conselho de Ministros  
Secretaria de Estado da Cultura  
ARQUIVO NACIONAL DA TORRE DO TOMBO



# CENTRO DE DIA DE AREGA A UM PASSO DE SER REALIDADE

Será brevemente publicado em *Diário da República* o anúncio de concurso público internacional para adjudicação da empreitada do Centro de Dia da 3.ª Idade de Arega. Esta obra, que será implantada no edifício já existente e que foi outrora o "Solar dos Mansos", reveste-se de inegável importância para a freguesia uma vez que o envelhecimento progressivo da população é um facto irreversível, colocando problemas sociais e de assistência aos idosos em virtude de os membros mais novos da maioria das famílias residirem longe da terra, portanto com dificuldades em acorrer prontamente às necessidades dos seus parentes mais velhos.

Como a obra é da responsabilidade da Comissão de Melhoramentos de Arega, foi através do seu presidente, Sr. José Henriques Baião, que nos inteiramos dos pormenores deste grandioso projecto.

«A Comissão de Melhoramentos está viva e segue em frente», foram estas as primeiras palavras do Sr. Baião durante a nossa conversa. Fazendo em breve historial da Comissão, começou por referir um projecto anterior ao actual e que se denominava Liga de Melhoramentos de Arega (não sabe se seria este o nome exacto), até que a 3 de Abril de 1981 foi constituída por escritura pública a actual Comissão de Melhoramentos de Arega.

Foram sócios-fundadores José da Conceição Martins Mano, Emídio da Conceição Dias, António Correia Nogueira, José Manuel Furtado, Manuel dos Santos Antunes, Manuel Pires Teixeira, José da Silva, Jacinto Manuel Fernandes Baião, Mário Teixeira Morais e José Henriques Baião. Actualmente os seus membros directivos são os seguintes:

Direcção: José Henriques Baião, José da Conceição Martins Mano, Manuel Santos Antunes, José Pires Salgueiro, Jacinto Manuel Fernandes Baião; assembleia geral: Custódio Mendes S. Soares, Emídio da Conceição Dias, Manuel Pires Teixeira; conselho fiscal: Mário Teixeira Morais, Manuel Rosa da Conceição, Joaquim Rosa Morais, José Rasteiro, António Rosa Freitas.

Todas as freguesias do concelho, segundo o Sr. Baião, têm comissões de melhoramentos, associações essas que surgiram incentivadas pelo então presidente da Câmara, Sr. Simões de Abreu, com vista a aproveitar concessões de subsídios, pois a política governamental de então privilegiava as organizações de base.

A Comissão de Melhoramentos, embora sem fundos próprios, tinha um efeito de canalização dos subsídios para projectos locais que a Câmara elaborava. Foi com verbas deste tipo que se fizeram as calçadas dos Braçais, Castanheira, Jarda e Carreira, o projecto do polidesportivo, em que «uma grande parte do trabalho, de facto, foi feito pela Junta de Freguesia que contribuiu muito para esse fim, fazendo a 1.ª fase por administração directa, sendo a segunda fase adjudicada, por concurso público, a uma firma construtora de Alvaizere».

Mas a "menina dos olhos" da Comissão é o projecto do Centro de Dia, projecto esse da sua inteira responsabilidade, elaborado em Lisboa pela empresa Bamente - Arquitectos, Engenharia e Informática, Lda., cujo preço é de 2.088.000\$00, «40% abaixo da tabela oficial do Ministério das Obras Públicas», segundo aquela firma. Foi já pedido à Câmara Municipal que subsidiasse integral-

mente o custo do projecto, o que, segundo o Sr. Baião, virá a acontecer em breve.

A assinatura da documentação necessária ao lançamento do concurso público deverá ter ocorrido no dia 14, com uma base de licitação superior a 30000 contos, devendo ser gastos ainda este ano 18000 contos, verbas essas provenientes do PIDDAC e da Câmara Municipal.

De salientar que as relações entre a Câmara e a Comissão de Melhoramentos têm sido pautadas por um bom entendimento mútuo.

O prazo de execução aponta para meados do ano que vem, o que, a cumprir-se, seria óptimo para a freguesia.

Depois da obra pronta o edifício terá de ser mobilado com equipamento adequado à função a que se destina e dotado de pessoal especializado na área da assistência, sendo esses encargos, em parte, da responsabilidade da Segurança Social.

Para tal já foi consignada uma adenda à escritura pública da constituição da Comissão de Melhoramentos em como esta se dedica também aos problemas da 3.ª idade, sem a qual não seria possível a comparticipação da Segurança Social no projecto. Há ainda um subsídio do Ministério do Trabalho no montante de 3000 contos, só disponível quando o Centro entrar em funcionamento.

Do projecto de funcionamento do Centro consta também o apoio domiciliário aos idosos, estando prevista a aquisição de uma carinhina para a distribuição de alimentos e assistência às pessoas acamadas ou impossibilitadas de se deslocarem, pois «o que se deseja é que os "velhotes" da freguesia de Arega tenham pelo



"Casa dos Mansos", onde vai ser instalado o Centro de Dia

menos uma refeição diária condigna e as suas casinhas limpas».

Referiu ainda o presidente da Comissão a necessidade de angariação de novos sócios, pois presentemente são poucos os existentes.

Quanto a projectos futuros salienta-se o projecto para a construção da sede da ARCA, «projecto esse que está em PIDDAC e já foi renovado, que certamente irá avante, propondo-se um grandioso edifício comum para servir de sede para a ARCA e para a Comissão de Melhoramentos, porque esta Comissão não tem qualquer espaço físico para funcionamento».

Uma vez que o trabalho futuro vai ser mais intenso, é intenção da Comissão pedir à Junta de Freguesia a cedência de um espaço para funcionar, pois até aqui as reuniões de trabalho têm sido em casa do Sr. Baião, segundo o próprio referiu.

Veio à baila nesta conversa que «"lá em cima" haveria espaço para o funcionamento da Comissão», ao que o Sr. Baião retrucou: «"Lá em cima" ou "lá em baixo". Considero que a sede da Junta seja "lá em baixo" e não "lá em cima", porque a sede, esta, foi subsidiada pelo Ministério da Administração Interna e seria junto ao futuro Centro de Dia. Assim não o entende o actual presidente da Junta, mas eu tenho o direito de criticar e aceito ser criticado».

A certeza, porém, é que brevemente Arega será beneficiada com uma obra de grande impacto a nível social e espera-se que a Comissão de Melhoramentos não esmoreça e vá lançando ombros a outras realizações de interesse colectivo.

A. M.

**ZULMIRA FERNANDES**  
ADVOGADA

**JORGE RUI PINTO**  
TÉCNICO DE CONTAS

Praça Dr. António José Pimenta, n.º 4, Sótão  
(Junto à MARIBEL)

Telef. 52313 — 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

TODOS OS DIAS DAS 14,30 ÀS 18,30 HORAS

CAFÉ  
RESTAURANTE  
RESIDENCIAL

**MARQUES**

ALMOÇOS • JANTARES • PETISCOS • DORMIDAS  
CASAMENTOS • BAPTIZADOS • BANQUETES

TELEF. (036) 36273

3250 CABAÇOS

Telefs.: { Resid.: 34246  
Praça: 34260  
34151



AUTOMÓVEIS  
DE  
ALUGUER  
EM  
AREGA

GERÊNCIA DE **ADELINO DOS SANTOS COELHO**

COM AUTOMÓVEIS DE ALUGUER PARA O PAÍS E ESTRANGEIRO  
SERVIÇO PERMANENTE

AREGA

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

**Casa das Noivas**

De José de Jesus

TECIDOS E PRONTO-A-VESTIR PARA HOMEM,  
SENHORA E CRIANÇA  
AGORA COM NOVA SECÇÃO DE SAPATARIA  
PARA TODAS AS IDADES

Telef. (036) 36242

3250 CABAÇOS

**RESTAURANTE ISAURA**

TRADIÇÃO DE BEM SERVIR DESDE 1962

Gerência de Evaristo Borges e António Costa

Vencedor do Concurso de Gastronomia de Lisboa em 1991

COZINHA REGIONAL • ESPECIALIDADES LISBOETAS

Av. de Paris, 4-B — Telefs. 848 08 38 / 848 66 51

LISBOA

**Manuel Rosa Borges, Lda.**

ESTUCADOR

ENCARREGA-SE DE TODO O TRABALHO RESPEITANTE  
À SUA ARTE DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Travessa de D. Dinis, lote 22, 1.º, esq. — Telef. 947 78 75

BAIRRO DO GRILO

CAMARATE

2685 SACAVÉM



## Pela sua saúde!

Dr.ª Paula Pinto Alves\*

Espero sinceramente que tenha tido umas excelentes férias. Volto a este espaço mantendo a expectativa, que em mim criei, de lhe ser útil.

Trocarei hoje consigo algumas impressões sobre dois temas, porventura banais, que ocorrem frequentemente no período estival.

Falemos, então, do primeiro deles **as Diarreias**.

Diarreia define-se como uma alteração dos hábitos intestinais caracterizada pelo aumento da fluidez das fezes e o aumento do número de defecções.

O doente recorre ao médico frequentemente relacionando-a com a ingestão de alimentos. De facto, as causas dietéticas (erros alimentares como a ingestão de fruta verde, de excesso de álcool...) e infecciosas (sendo a infecção veiculada muitas vezes pelos próprios alimentos ou pela água que se bebe) são as que ocorrem em maior número. Podem ainda ser causadas por diarreia certas alergias, doenças orgânicas e certos medicamentos (antibióticos, laxantes,...

Por vezes também associados à diarreia surgem sintomas respiratórios (como os de uma vulgar constipação). É que pode ser o mesmo vírus a provocar estes transtornos.

Deve referir ao seu médico o intervalo de tempo decorrido entre a ingestão do alimento contaminado (se for esse o caso) e o aparecimento da diarreia. Esta simples referência pode ser uma ajuda preciosa na avaliação da etiologia (causa). Assim, um intervalo de 6 a 12 horas depois de uma refeição é indiciador da existência de uma toxina num alimento ingerido (trata-se da chamada intoxicação alimentar). Este intervalo pode, no entanto, ser igual ou mesmo superior a 48 horas - é o que pode acontecer quando a responsável é a *Salmonella*, bactéria que pode contaminar os alimentos ou a água.

Na maioria dos casos a diarreia é moderada e autolimitada. O facto de não regressar deve levar à procura do seu médico.

O controlo da diarreia é de grande importância já que uma diarreia muito intensa pode levar à desidratação. A existência de vômitos e/ou febre agravam consideravelmente esta situação. A perda de água e electrólitos (desidratação) pode ser particularmente grave quando o doente em causa é uma criança ou um idoso. A ingestão de líquidos é, então, fundamental. Existem já no mercado preparados que, diluídos, permitem uma hidratação correcta.

A **dieta** é um outro factor a não descurar. Uma pausa alimentar e a não ingestão de qualquer alimento sólido são medidas muito importantes para diminuir a «irritação» gástrica e intestinal. Se passadas 24 horas tiver havido melhoria da situação, a introdução dos alimentos sólidos pode fazer-se de uma maneira gradual. Os vegetais devem, no entanto, ser evitados.

Quando os vômitos acompanham a diarreia há muita dificuldade em reter líquidos. A ingestão de pequenas e repetidas quantidades de líquido permite obviar este problema.

Quanto a **medicação**, nem sempre é necessário instituí-la. O seu médico saberá, melhor que ninguém, avaliar a necessidade da sua prescrição.

Claro que a existência de diarreia a que chamamos recorrente e que mais não é que uma diarreia que se repete com frequência, coloca questões a outro nível e exige uma atitude médica diversa. Reservarei este assunto para outra ocasião mais oportuna.

Prometi, no entanto, no início desta nossa conversa, falar num outro tema igualmente interessante e frequentemente incomodativo, que são as **Varizes**.

Muitas vezes durante a época estival damos-nos mais conta desses trajectos «azulados», demasiado visíveis nas nossas pernas e tão terivelmente inestéticos. É este aspecto cosmético que conduz muitas vezes à consulta médica.

Sintomas como a sensação de pernas pesadas, de «inchaço», as câibras nocturnas, apesar de não parecerem estar relacionadas com o tipo nem com a gravidade da doença varicosa, são suficientemente incomodativos para ser necessário auxílio médico.

Saiba que a irrigação dos membros inferiores é feita por três sistemas que se designam Superficial, Profundo e Profundo. Todos eles são dotados de válvulas unidireccionais que favorecem o retorno sanguíneo ao coração. As válvulas perfurantes favorecem o fluxo das veias superficiais para as profundas. Quando estamos de pé, a pressão hidrostática é limitada pelas válvulas venosas. O fluxo venoso é mantido pela presença de válvulas funcionantes, pela perfusão cardíaca e pela contracção dos músculos das extremidades inferiores. A **bomba muscular** é a que desempenha o papel mais importante. Por isso, períodos muito prolongados de pé ou sentado (o chamado sedentarismo que hoje se vive) limitam tremendamente o funcionamento da bomba muscular e conduzem a uma irrigação insuficiente.

As varicosidades surgem quando as válvulas se tornam incompetentes.

As varizes primárias são a perturbação venosa mais comum das extremidades inferiores, afectando 10% da população, sendo 3/4 constituídos por mulheres jovens.

É importante quando recorre ao seu médico por este motivo referir-lhe a existência de alterações familiares que ele poderá valorizar, as circunstâncias do seu aparecimento (idade, gravidez, após intervenção cirúrgica ou após traumatismo...), a sua profissão (se o obriga ou não a longos períodos de tempo na mesma posição), já que estes factores podem indicar predisposição para varicosidades. A idade avançada e a obesidade, ao serem responsáveis respectivamente pela diminuição da elasticidade dos tecidos e pela sobrecarga das extremidades, podem predispor também a varizes.

O tratamento das varizes pode ser conservador ou cirúrgico. Numa abordagem inicial, é o tratamento não cirúrgico o mais habitualmente preconizado. Dele fazem parte medidas extraordinariamente simples de pôr em prática por cada um de nós:

1—Evite longos períodos de pé ou sentado. Enquanto sentado faça pequenos exercícios, como girar os pés primeiro num sentido e depois no outro, ou mova os pés no sentido dedos-calcanhar e vice-versa.

2—Evite o uso de roupas muito apertadas, como cintas e ligas circulares. Lembre-se que sapatos muito pontiagudos e com tacões muito altos também são prejudiciais.

3—Privilegie o exercício físico (andar a pé ou de bicicleta é muito recomendável).

4—Tenha cuidado com a sua alimentação (um excesso de peso é, por motivos já mencionados e por outros, desaconselhável).

5—Tente repousar as pernas, por períodos de 20 minutos, mantendo-as em extensão e elevadas a uma altura superior à do coração.

6—Se o seu médico lhe recomendou o uso de meia elástica não esqueça que a deve colocar logo pela manhã, com a perna elevada e, de preferência, após ter realizado uma pequena massagem com movimentos ascendentes.

Como vê são manobras muito simples e fáceis de executar. Recorra sempre ao seu médico para uma abordagem correcta. Há indicações específicas para o tratamento e só ele sabe a importância da avaliação individual.

Esteja atento entretanto aos pequenos conselhos que hoje lhe deixo. Adapte-os como seus. Que tudo seja... **pela sua saúde!**

\* Médica do Instituto Português de Oncologia. - Centro de Coimbra

## OS MESES E AS PLANTAS

Iniciamos neste número uma secção na qual tentaremos dar-vos alguns conselhos úteis para vos ajudar a conhecer melhor, e até a tirar maior partido, daquelas plantas que tão bem conhecemos, mas das quais, a maior parte das vezes, não sabemos aproveitar todos os benefícios.

Vamos tentar escolher todos os meses uma planta que seja característica da própria época e, sem tentar entrar no campo da medicina e da culinária, dar-vos algumas daquelas receitas caseiras tão úteis e que nos evitam tantas vezes o uso de medicamentos mais fortes. Incluiremos também, sempre que possível, a título de curiosidade, o nome latino da planta e a família a que pertencem (as plantas, na sua classificação botânica, estão agrupadas em famílias).

**O milho.** - *Zea mays L.* - Família das Poáceas.

Falaremos em primeiro lugar sobre o milho, uma planta tão vossa conhecida, sobretudo numa época como esta em que se torna fonte de tantos trabalhos e cansaças.

Originário do Peru e do México o milho só chegaria à Europa, trazido pelos conquistadores, por volta dos séculos XV-XVI. Sendo uma planta utilizada tanto na alimentação humana como em forragem para o gado, e muito rica em vitaminas, depressa se tornou uma alternativa ao centeio e à castanha, a base da alimentação desse tempo, contribuindo desse modo para ajudar a erradicar a fome que ciclicamente grassava na Europa.

Das plantas mais cultivadas em Portugal, o seu único senão é exigir terrenos abundantes em água, o milho presta-se a diversas e saborosas utilizações culinárias (na América come-se a espiga cozida, regada com manteiga derretida), podendo consumir-se também enlatado, mas se arranjar espigas de milho ainda não completamente maduras e bastante tenras use os grãos para substituir as ervilhas, por exemplo juntamente com nabos cenouras e batatas, cortados em quartos e cozidos, a acompanhar carne ou peixe fritos.

Mas o milho, sendo um poderoso diurético, também o pode ajudar se sofre por exemplo das dolorosas «pedras» nos rins. Neste caso colha as «barbas» de milho completamente maduras e ponha-as a secar. Quando tiver necessidade ferva um punhado num litro de água durante 5 minutos e deixe repousar durante 15 minutos, coe e beba a totalidade durante o dia, sempre em pequenas quantidades, entre as refeições.

**A batata.** - *Solanum tuberosum L.* - Família das Solanáceas.

Vamos agora falar da batata, outra planta que já se tornou indispensável em todas as casas e que pelas suas propriedades nutritivas contribuiu, tal como o milho, para alimentar primeiro as classes mais pobres mas sendo rapidamente aproveitada por todos, desde os camponeses até aos próprios reis.

Cultivada no Chile e, tal como o milho, no Peru há milhares de anos, apareceu também na Europa pela mão dos descobridores,

sendo então injustamente acusada de causar a lepra. Somente um nobre francês, de nome Parmentier, acreditou nas potencialidades da batata. E assim, cultivou um grande batatal que protegeu com altos muros e muitos guardas fortemente armados, espalhando entre a população que quem se aproximasse seria morto. Quando o povo viu que o nobre protegia tão bem o seu «tesouro» acreditou que coisa tão bem guardada deveria por certo ser bem valiosa, começando então o uso generalizado desse tubérculo.

Rica em vitaminas A, B, C e K, é não só um excelente analgésico local (experimente rodela de batata crua sobre a testa quando tiver dores de cabeça, ou se tiver os olhos inflamados aplique uma fatia de batata sobre cada um dos olhos, permaneça deitado cerca de meia hora e renove as fatias de 10 em 10 minutos), mas também um precioso aliado no seu bem-estar (se tiver as mãos secas e gretadas esmague a polpa de uma batata cozida e junte-lhe um pouco de leite, envolva as mãos neste preparado durante pelo menos 10 minutos e lave em seguida com sabonete de glicerina e água morna).

Apesar de todos estes benefícios existem algumas precauções que deve tomar com estes tubérculos: se cozer batatas com ou sem pele nunca as consuma no dia seguinte porque possuem então um bacilo que pode ser bastante perigoso; além disso, nunca aproveite as batatas esverdeadas: trata-se de batatas que possuem uma substância tóxica, a *solanina*, bastante prejudicial à saúde.

F. M.

## Vamos p'rá cozinha!

Podem chamar-me Tia Li. Estarei na vossa companhia através do vosso novíssimo jornal. Procurarei trazer coisas muito saborosas que darão bons pitus e espero poder dar-vos algumas sugestões práticas, sempre muito úteis em casa.

Espero que gostem e que colecionem.

A receita de hoje é

### «Pescada a moda do pescador»

- 1 pescada de 1 kg;
- 1 cebola;
- 0,5 kg de tomate;
- 2 chávenas de vinho branco;
- 1 dente de alho;
- 1 folha de louro;

(Continuação da pag. 3)

800\$00 - Adriano Silva Martins, Anibal Feliciano de Carvalho, António da Conceição Gomes, António da Conceição Lopes, António da Conceição Rodrigues, António Jesus Brito, António Santos Borges Almeida, António Simões, Dr. Arlindo de Carvalho, Arménio Pedro Simões, Armindo Moraes, Baldomero dos Santos Rosa, Belmiro Gomes da Silva, Carlos Simões, César Feliciano Carvalho, Dinis Maria Martins, Domingos da Conceição Carvalho, Fernando Telhada Antunes, Francisco A. Matias, Gil José de Carvalho, Guilherme da Silva Godinho, Guilherme dos Santos Silva, Idalina C. Carvalho, Joaquim Jorge, João Conceição Godinho, João Nunes da Silva, José da Conceição Lopes, José da Conceição Rodrigues, José da Silva Dias, Lídia Jesus Duarte, Manuel Batista Antunes, Manuel da Conceição Carvalho, Manuel da Conceição Silva, Manuel da Conceição Simões, Manuel Simões Telhada, Manuel Teixeira Rodrigues, Maria C. Lopes, Maria Celeste Lemos Simões, Maria Fernanda Lopes Martins, Raul de Carvalho, Virgílio Simões Marques.

Esclarecem-se: todas as pessoas que queiram assinar o nosso jornal que o podem fazer junto de qualquer elemento da A.R.C.A.

1 ramo de salsa;  
sal e pimenta (a gosto).

Amanha-se a pescada, tempera-se com sal, pimenta, cebola picada, salsa, alho, louro e o vinho branco, deixando-se a marinar durante 3 horas.

Coloque o peixe numa assadeira com temperos, distribua o tomate (retirando-lhe previamente a pele) à volta da pescada e junte-lhe 4 chávenas de água.

Tape a assadeira com papel vegetal e leve ao forno para assar.

Logo que esteja assada, retire a pescada e coloque-a num prato de servir. A parte, coe o molho, desfaça o tomate de maneira a engrossá-lo e regue com ele a pescada. Deve servir acompanhando com batatinhas cozidas.

### Saiba como... Congelar legumes

Os legumes a congelar devem ser recém-colhidos e tenros. Antes de proceder ao congelamento deve branqueá-los, isto é, devem ser submetidos a fervura (cerca de 0,5 kg de legumes por cada 3 litros de água). Introduza os legumes dentro da água, que deve estar fervente, e deixe ferver durante 1 minuto. Retire-os e passe-os imediatamente em água fria, escorra bem, e acondicione-os em sacos de plástico que existem à venda para esse fim. Guarde na arca congeladora.

Até breve!

Tia Li

## MANUEL PIRES TEIXEIRA

MADEIRAS  
E  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

TRANSPORTES DE ALUGUER

### RAÇÕES PROALIMENTAR

Telef.: (036) 34 209

AREGA 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS



## A DROGA E OS JOVENS NO CONCELHO DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS (2.ª Parte)

Sandra Henriques

Caro leitor, como é do seu conhecimento, no primeiro número deste jornal expus uma questão que afecta toda a sociedade, quer a mais jovem, quer a mais idosa: A Droga.

Vou continuar e terminar aprofundando mais a questão dos jovens. A droga está infiltrada em qualquer local, quer na vila de Figueiró dos Vinhos quer nos arredores.

Os jovens, como já disse anteriormente, optam por viver na fantasia, fogem da realidade da vida, tornam-se seres sem carácter, sem modo de vida correcto. A vida de um toxicodependente limita-se a uma quantidade de droga que fuma, *sniffa* ou *chuta*.

Depois da edição do primeiro número do jornal *Voz d'Arega* e da publicação da primeira parte do meu trabalho muitos foram os jovens que o leram e fizeram a sua crítica, uns para bem outros para mal. Mas o que me deu mais felicidade foi o elevado número de jovens que se encontram nas manhosas teias da droga e que leram o meu trabalho.

A Associação "Le Patriarche" espera-vos de mãos abertas prontas a dar a ajuda necessária a todos vocês. Depois de lá estarem uma semana, verão a vida de forma mais coerente e racional.

Caro leitor, a droga não se compra assim de qualquer maneira, embora seja muito fácil consegui-la.

Mas são, sem dúvida, os mais velhos que a arranjam e a vendem a preços exorbitantes e inexplicáveis, fazendo assim do jovem uma fonte de riqueza. É como uma mina cheia de ouro em que os trabalhadores são os jovens drogados e o dono o homem que vende a droga.

Por vezes os pais são os grandes culpados do filho chegar a um estado lamentável. Os pais têm tendência para acreditar e se iludirem, fingindo que o dinheiro não desaparece, fingindo que o filho não chega a casa tarde e em condições desastrosas, fingindo que o filho não anda com jovens que fazem da droga a sua bengala... Enfim! Tapam os olhos para não verem a realidade!

Isso, quanto a mim, não é correcto!

Quando notar que o seu filho não é o mesmo, quando lhe disserem que o seu filho caiu nas teias da droga, acredite! Dê-lhe a entender que ele é importante para si e que está a matar-se a ele próprio ao ceder à droga!

Não tape os olhos à realidade da vida!

A droga não é brincadeira! Não é como um cigarro ou uma cerveja; sim, quer o cigarro quer a cerveja podem conduzir ao vício e à morte, mas a droga mata de uma forma mais dolorosa e mais vergonhosa.

Toma cuidado, sê forte, não cedas um milímetro; porque cederes, a droga obrigar-te-á a dares--lhe o resto da tua vida.

Quanto à sociedade, mais uma vez aqui vai o meu apelo. O desprezo, a incompreensão, a violência não terminam com o problema que é a droga.

Uma palavra de afecto, um conselho, uma ideia, um caminho a percorrer para se libertar do vício é tudo, ou pelo menos alguma coisa.

O jovem toxicodependente pode parecer que não tem coração, mas lá no fundo ele é tão bondoso quanto qualquer outra pessoa, mas quando o vício é mais forte ele passa a ser duro, estúpido, capaz das maiores irresponsabilidades.

Mostre um caminho ao toxicodependente, e, porque não, a associação "Le Patriarche"!

Muitos leitores não concordam com a forma como eu acho que se deve tratar um toxicodependente é um ser humano como qualquer pessoa, só que sem força de vontade, qualquer problema o derruba e o empurra para as teias da droga. Por isso eu penso que com um pouco de apoio ele consegue deixar de andar com essa muleta tão pesada que são os narcóticos.

O leitor pode pensar como foi que recolhi todos estes dados? Pois é, vou contar-vos dois casos de que tomei conhecimento.

Uma jovem amava muito o seu namorado mas ele era drogado, então ela para se aproximar mais dele, resolveu envolver-se também na droga - assim conseguiu destruir uma parte da sua vida.

O outro é o caso de um jovem que se dava bem com uns amigos que se drogavam e que um dia resolveu experimentar. Depois de ter experimentado continuou, mas com uma diferença: as quantidades eram cada vez maiores!

Um dia viu que estava a perder amigos e que necessitava cada vez mais de dinheiro para alimentar o seu vício.

Enfim! Dois casos que demonstram bem o quanto a droga destrói e faz sofrer!

Estes dois casos são uma gota de água num copo na associação "Le Patriarche".

Jovem, como vês a droga é o pior inimigo da felicidade e da vida.

Diz não à droga e sim à vida!

- A todos os que colaboraram comigo, o meu muito obrigado!



## O DROGADO É O PATO DO PASSADOR

Associação Le Patriarche

DIRECTOR-FUNDADOR: LUCIEN J. ENGELMAJER  
(01) 52 24 42 • (061) 31 23 31 • (039) 44 16 99 • (02) 69 84 64

### ADIVINHA

A carne da mulher é dura  
Mais duro é quem a fura  
Metendo o duro no mole  
Fica o resto à dependura

agradava às autoridades superiores, que resolveram demitir tão preguiçoso juiz. No entanto, como possuía bons meios de fortuna, esse facto não o fez lamentar a perda do emprego, antes pelo contrário, pois assim poderia continuar a viver regaladamente na sua acolhoada cama.

Quando morreu, no seu testamento constava o desejo expresso de ser enterrado de noite, deitado na sua amada cama, com todas as almofadas e acolhoados! Os desejos de *Monsieur Halloin* foram rigorosamente cumpridos: foi aberta uma funda e larga sepultura, e o defunto foi enterrado deitado na sua cama!

Talvez ainda hoje lá repouse...

### Um Juiz Preguiçoso

O juiz *Monsieur Halloin*, magistrado da Normandia (região de França) no século IX, gostava tanto de estar na cama que até fazia os julgamentos no quarto de dormir, deitado.

Contudo, esta forma fácil e confortável de administrar a justiça não

**Miranda & Miranda, Lda.**

ARMAZENISTAS:  
Adubos, Rações, Agro Químicos, Produtos de Limpeza, Plásticos, Papeleria, Miudezas, Electrodomésticos

Telefs. 36262 - 36282 - Fax: 36416 3250 CABAÇOS

**RAUL ONOFRE DA SILVA HENRIQUES**

TELEF. 036 - 34280 - 34233

- Pronto-a-vestir
- Venda e aplicação de alcatifas
- Electrodomésticos
- Revestimentos para automóveis

AREGA 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

**O CANTINHO**

CASA DE PETISCOS

Gerência de MÁRIO FREITAS

Rua de Furtado dos Santos  
(Junto ao quartel da GNR) 3250 ALVAIÁZERE

**Diniz Conceição Rodrigues**

COMÉRCIO GERAL DE ELECTRODOMÉSTICOS  
MÁQUINAS DE COSTURA, RELOJOARIA E OURIVESARIA

Telefs. { Estab. 036 - 36122  
Resid. 049 - 311698

3250 CABAÇOS

**Café do Almiro**

SERVIÇO DE BAR E SALA DE JOGOS

ABERTO ATÉ ÀS 2 HORAS DA MANHÃ

TELEF. 34151 AREGA 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

**José da Conceição Cabral**

MOAGENS DE FARINHAS EM RAMA E PENEIRADA  
PARA PANIFICAÇÃO E USOS CULINÁRIOS

VENDA DE RAÇÕES E CEREAIS

FILIAL EM RIBEIRA DO BRÁS

Sede: CABAÇOS — TELEF. (036) 36175 — 3250 ALVAIÁZERE



## UM PASSEIO CICLOTURÍSTICO

Confesso que não sabia bem o que era isso de cicloturismo, até que no passado dia 12 tive a oportunidade de viver uma prova cicloturística por dentro.

Já sabia que a modalidade consistia basicamente em correr de bicicleta, o que desconhecia é que no cicloturismo não há vencedores nem vencidos e que os prémios são iguais para todos. O importante é participar e conviver.

Fui então acompanhar a equipa de cicloturismo da ARCA ao VI Passeio Cicloturístico de Ponte de Sor.

Sáímos de Arega às 6,45 da manhã, uma manhã cinzenta e fria, para chegarmos à bela cidade de Ponte de Sor por volta das oito e meia. 105 quilómetros de boa estrada, com passagem por Castelo do Bode e Abrantes.

No enorme largo da cidade, junto ao bonito jardim, já se encontravam centenas de pessoas aprestando outras tantas bicicletas para a "dura" prova que se avizinhava. Desde logo recebemos saudações amigas de vários cicloturistas, do género "olha o pessoal da Arega! Pensava que já não corriam!" Seguiam-se as explicações de que era muito longe, não se podia ir a todo o lado, e recebiam-se convites para outras provas: Pombalinho, Elvas, Campo Maior, Santarém, ...

Fiquei deveras impressionado com a diversidade de equipas, desde Elvas à Nazaré, passando por Palmela, Sintra, e sei lá que mais! Soube depois que ao todo foram perto de 450 cicloturistas. Impressionante!

Às 9 horas, sensivelmente, debaixo de uma chuvinha miúda iniciou-se o passeio em direcção à vila do Gavião. Ciclistas à frente, carros de apoio atrás. Eu, como nunca fui um ás do pedal, quedei-me ao volante de uma carrinha, com duas rodas de bicicleta suplentes para o que desse e viesse. Lá fomos calmamente até ao Gavião e voltámos, numa distância de aproximadamente 60 km em estrada plana junto a uma várzea fértil, salpicada aqui e além por alguns montados. Como atravessámos várias povoações, muitas eram as pessoas nas ruas a ver passar a caravana.

Chegámos novamente a Ponte de Sor com o meio-dia já passado e tratou-se de "pedalar" em direcção ao almoço. Numa enorme garagem equipada a preceito com mesas, talheres e os demais precisos decorreu o repasto em ambiente de festa e com um bom serviço de restaurante. Foi pretexto para se conhecerem novos amigos, se receberem mais convites para outras provas e para respondermos a perguntas do tipo "onde é que fica a vossa terra", "quando é que fazem lá outro passeio cicloturístico", etc.

Enfim, à tarde foi a entrega das lembranças a todos os participantes, no Cine-Teatro, onde fomos brindados com uma magnífica actuação da Orquestra de Harmónicas de Ponte de Sor. Vinte e tal elementos, salvo erro, cada qual a soprar na sua harmónica, enchendo-nos os ouvidos de belas melodias populares, às quais não regateámos aplausos. Magnífica orquestra, que a bela e limpa cidade de Ponte de Sor bem merece.

De regresso à nossa Arega lamentámos não ter por cá estradas com a planura do sul, pois isto de subir a nossa serra a pedal é um bocado puxado para amadores.

Pena só termos uma meia dúzia de cicloturistas, porque de facto é uma boa maneira de conhecer outras terras e de dar a conhecer a nossa. Vamos lá, rapaziada, toca a comprar uma bicicleta e a juntar-se à equipa de cicloturismo da ARCA!

A. M.

## VERÃO NA FOZ DE ALGE



A Foz de Alge é de todos conhecida pela sua magnífica paisagem. Principalmente no Verão, é cada vez maior o número de pessoas que aqui vêm de visita, para disfrutar a beleza natural e aproveitar o rio para pescar, tomar uns banhos ou passear de barco. Este Verão não escapou à regra e para além da afluência de muitos particulares, foram várias as entidades que organizaram actividades dignas de registo. Vários foram os torneios de pesca realizados, decorreu também uma prova de "hovercraft", organizou-se uma concentração de motos e a 4ª edição do Rali Paper Sintra do Norte. Para além disto, na primeira semana de Agosto estiveram acampados na Foz de Alge um agrupamento de escuteiros da Amadora e outro de Algés.

Todos estes acontecimentos não são inéditos. Já em anos anteriores se têm realizado campeonatos de pesca e provas de "windsurf". São de louvar estas iniciativas, por permitirem um melhor aproveitamento deste local, cheio de potencialidades para actividades deste género.

### FESTAS DE S. JOÃO

Como vem sendo hábito de há uns anos a esta parte, decorreram na Foz de Alge, no pri-

meiro fim-de-semana de Agosto, os festejos em honra de S. João Baptista.

No dia 31 de Julho, sábado, o baile foi animado com a participação de uma organista. No domingo, dia 1 de Agosto, o P. José Brás Escaroupa celebrou a missa solene pelas 15 horas. O grupo coral de S. João Baptista, de Figueiró dos Vinhos, acompanhou a celebração, à qual se seguiu a procissão. Durante a tarde actuou ainda um duo musical e uma organista e pelas 21 horas todos os presentes puderam assistir à participação do Rancho Folclórico da Casa da Cultura de Vila Facaia.

Os festejos continuaram ainda no dia 2 de Agosto, segunda-feira, com música e vários leilões.

### EXCURSÃO DA A.R.C.A.

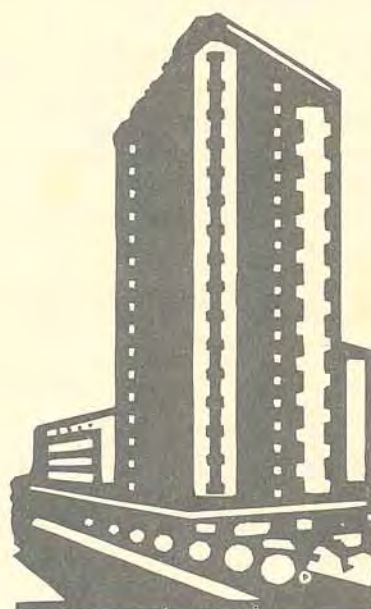
A A.R.C.A. organiza no dia 1 de Novembro de 1993 uma excursão a Santa Quitéria com o seguinte itinerário:

AREGA - MIRANDA DO CORVO - LOUSÃ - VILA NOVA DE CEIRA - SANTA QUITÉRIA.

Regresso: COIMBRA - CONDEIXA - PONTÃO - AREGA.

O preço por pessoa é de 1300\$00 e as inscrições estão abertas na sede da Associação ou através de qualquer um dos seus membros.

**BOA VIAGEM!**



*Almiro J. Silva, Lda.*

**CONSTRUÇÃO - ANDARES - PRÉDIOS**

ESCRITÓRIO: AV. 5 DE OUTUBRO, 256, 3.º, ESQ. • 1600 LISBOA

Telefs.: 795 29 94 • 793 45 28 • 942 33 77 • Fax: 795 29 96



**VOZ d'AREGA**

MENSÁRIO REGIONALISTA

PREÇO 80\$00

Registo de publicação periódica no Ministério da Justiça n.º 117450  
Registo de empresa jornalística no Ministério da Justiça n.º 217449

Propriedade:

Director:

Director-adjunto:

Colaboradores

deste número:

Impressão:

Redacção:

Tiragem deste número:

Associação Recreativa e Cultural Areguense

Almiro Antunes Morais

Pedro Alves Ferreira

Dr.ª Helena Serra - Dr.ª Paula Pinto Alves - Elsa Morais Lopes

Fernanda M. Morais - Sandra Henriques - Tia Li - Padre José Escaroupa

Gráfica de Cabaços, Lda.

A. R. C. A. - Arega - 3260 Figueiró dos Vinhos

Trav. Limoeiros, lote A, r/c, dto. 2675 Odivelas

2000 exemplares

NOTA. - Se receber 3 números deste jornal sem os ter pedido e não os devolver, será automaticamente considerado(a) assinante.