



MENSÁRIO DO NORTE  
DO DISTRITO DE LEIRIA

# JORNAL

## de

# FIGUEIRÓ DOS VINHOS

ANO XVI • 190 • NOVEMBRO 1997

DIRECTOR — ANTÓNIO MENDES ANTUNES

DIRECTOR-ADJUNTO — CARLOS MARTINHO SIMÕES

PREÇO 150\$00

VEISEU  
TAXA PAGA

## LEMBRANDO O PASSADO

Por M. Ventura



Pintura de Henrique Pinto - "A PERRICE"

### Manuel Henrique Pinto

*Um pintor apaixonado por Figueiró*

Manuel Henrique Pinto, nasceu em 15 de Fevereiro de 1831 em Cacilhas.

Desde novo, começou a mostrar grande interesse pelas artes, mormente o Desenho e a Pintura, o que o levou a cursar a antiga Academia Real das Belas Artes.

Aí teve como colega e amigo José Malhoa, do seu nome José Vital Branco Malhoa, amizade que se manteve, até à sua morte.

Na Academia, teve como mestres, entre outros, Prieto, Anunciação e Simões de Almeida (Tio). Simões de Almeida, natural de Figueiró dos Vinhos, onde tinha família, convidou o discípulo Henrique Pinto, a vir passar as férias em Figueiró, onde encontrou a paisagem e as pessoas que serviriam de modelo para os seus quadros.

Das suas vindas a Figueiró dos Vinhos, travou conhecimento com uma sobrinha de Simões de Almeida, com quem mais tarde veio a casar, sendo padrinho de casamento José Malhoa.

Nessa altura, os dois amigos,

fizeram um pacto, no qual José Malhoa, seria padrinho não só dos filhos do casal, como também dos seus netos, o que se confirmou até à sua morte.

Expôs os seus trabalhos, na "PROMOTORA" e "GRÉMIO ARTÍSTICO", e mais tarde em França, Alemanha, Brasil e Espanha.

Em 1908 ganha a medalha de ouro na exposição do Rio de Janeiro.

Fez parte do Grupo Leão, juntamente com os artistas: José Malhoa, Moura Girão, Rodrigues Vieira, João Vaz, Silva Porto, António Ramalho, Rafael e Colombano Bordalo Pinheiro, Cipriano Martins, Alberto de Oliveira e Manuel Cristiano.

Foi deste Grupo, que nasceu o GRÉMIO ARTÍSTICO, que depois se transformou na SOCIEDADE NACIONAL DE BELAS ARTES.

Dos seus trabalhos, podemos mencionar entre outros: "Na Lareira" e "Caça aos Taralhões", adquiridos por El-Rei D. Car-

los I, "A Perrice", exposta no Museu das Caldas da Rainha, "Uma Boa Mãe", "As Velhas ao Café", "Saída do Rebanho", "A Caça aos Grilos", "O Pinhal", "O Adormecido", "Paisagem da Quinta das Lameiras", "Esfolhando o Milho", "A Ceia dos porcos" e "O Descanso do Caçador", obra inacabada.

Henrique Pinto, já com o curso das Belas Artes, foi professor da Escola Industrial de Portalegre e, mais tarde, foi transferido para a Escola Industrial de Tomar, sendo bastantes das suas obras feitas naquela região.

Do casamento nasceram dois filhos: Luís e Julieta, que foram afilhados de Malhoa.

Henrique Pinto frequentava assiduamente Figueiró dos Vinhos, sendo a terra preferida para passar os tempos livres, vindo a falecer em 26 de Novembro de 1912 na Quinta das Lameiras, encontrando-se sepultado no cemitério da vila, onde se pode ver o seu busto.

## PAGAMENTO DE ASSINATURAS

Estamos a chegar ao fim do ano e verificamos que alguns dos nossos assinantes se descuidaram no pagamento da assinatura.

Vimos por isso lembrá-los e pedir que o façam logo que possível.

É disso que vive o jornal, em grande parte.

Desde já os nossos agradecimentos.

## Alimentação do idoso

— Pág. 2

## O Mundo em Perigo ARMAS BIOLÓGICAS

Por: M. Ventura

— Pág. 3

## MENSAGEM DO BISPO COADJUTOR À DIOCESE DE COIMBRA

— Pág. 3

## OS IDOSOS NA SOCIEDADE DOS NOSSOS DIAS

— Pág. 4

## CÂMARA MUNICIPAL DE FIGUEIRÓ

### Eleições Autárquicas

— Páginas Centrais



## ENTRADA NA DIOCESE DO BISPO COADJUTOR

A Diocese de Coimbra vai acolher o seu Bispo Coadjutor, recentemente nomeado, D. Albino Mamede Cleto, no próximo dia 11 de Janeiro, Festa do Baptismo do Senhor, na Sé Catedral, pelas 15.30h.

Será com certeza um momento de júbilo para toda a Comunidade Diocesana.

Nos domingos seguintes D. Albino irá ter o seu primeiro contacto com as quatro Regiões Pastorais, encontrando-se com os párocos e membros representativos das várias comunidades paroquiais.

A Região Pastoral Sul será a primeira a ter esse encontro, no dia 18 de Janeiro.

# ALIMENTAÇÃO DO IDOSO

Dr. Carlos Marques

## INTRODUÇÃO

Existe um consenso geral de que envelhecimento, saúde e nutrição estão intimamente correlacionados, podendo dizer-se que factores de alimentação-nutrição desempenham papel importante no aumento da longevidade e no bom estado de saúde.

Sabemos que a alimentação correcta favorece o nosso bem estar, por isso, uma alimentação adequada da mãe durante a gravidez e uma boa qualidade ao longo da vida, constituem factores de pujança que mantêm a saúde por mais tempo.

A inadequada alimentação na velhice pode influenciar de forma evidente o agravamento da morbilidade, da mortalidade e sobretudo na qualidade de vida.

A diminuição da actividade física, como consequência da reforma é a principal causa do aumento das reservas adiposas.

No que respeita à alimentação nunca é demasiado tarde para se adaptar um padrão saudável.

## NECESSIDADES NUTRITIVAS

A alimentação é necessária para:

- 1) Suportar as necessidades energéticas
- 2) Satisfazer as necessidades plásticas ou de renovação dos tecidos, enzimas e hormonas
- 3) Assegurar as necessidades em água, sem um aporte suficiente, nenhuma das funções anteriores se pode realizar
- 4) Assegurar as necessidades em vitaminas e sais minerais
- 5) Assegurar o equilíbrio entre cada um dos compostos indispensáveis para tornar possível o melhor aproveitamento dos mesmos.

Mas as necessidades energéticas dos idosos estão dependentes de vários factores:

- 1) Alterações da actividade física, não só do trabalho, mas também na vida de relação
- 2) Alteração estado ponderal
- 3) Diminuição da eficácia muscular
- 4) Diminuição do número de células e intensidade das funções de quase todos os órgãos com diminuição do metabolismo basal

## NECESSIDADES CALÓRICAS

As necessidades calóricas diminuem entre os 25 e os 45 anos de 3% por década, sendo de cerca de 20% desde os 25 anos até aos 75 anos.

- 1) Os hidratos de carbono devem ser dados à vontade, administrados preferencialmente sob a forma de alimentos ricos em amidos (cereais e derivados, batata, arroz, em média 100 a 150 gr/dia) e outros açúcares no leite e fruta. Deve evitar-se o uso do açúcar, embora possam dar-se algum para poder melhorar o apetite "os velhos tornam-se gulosos", mas só cerca de 20 gramas/dia.

São alimentos ricos em hidratos de carbono (açúcar-100%; mel-80%), moderadamente ricos (farinha e massa-70 a 80%; pão-50%; frutas secas - 70 a 75%; e frutas frescas-10%) e pobres em açúcar (verduras-4% e leite-5%).

- 2) As gorduras devem manter-se numa proporção de 25% e principalmente de origem vegetal (azeite e óleos alimentares) reduzindo ao máximo as gorduras animais (manteiga, gorduras de porco e enchidos, gema de ovo) que podem aumentar o colesterol.

3) As proteínas devem entrar em proporções óptimas (10 a 12%) sendo 50% de origem animal (carne, peixe, ovo e leite), tendo atenção que excesso de proteínas pode provocar sobrecarga da função renal.

- 4) As vitaminas devem ser fornecidas em quantidades equilibradas, semelhantes aos adultos jovens. Por vezes é aconselhável administrar suplementos vitamínicos, dadas as dificuldades de nutrição do idoso.

5) Os minerais precisam de ser assegurados na alimentação diária em quantidades idênticas aos outros adultos. O cálcio necessário é de cerca de 800 mg e o alimento mais equilibrado é o leite - cerca de 1 a 1,5 l de leite magro ou meio gordo. A falta de ferro é rara no idoso.

- 6) A celulose ou fibra é extremamente importante nesta idade devendo manter-se uma proporção de cerca de 2,5 a 6 gr. de celulose pura e outros tipos de celulose/por dia.

7) A água é o composto mais abundante no corpo humano (cerca de 60%), que vai diminuindo com a idade sendo frequente a desidratação por insensibilidade da mucosa bucal à desidratação, devendo os idosos ingerir cerca de 1 a 1,5 l de água por dia, mesmo sem sede. A água deve ser preparada e medida, pela manhã e colocada em recipiente acessível, podendo ser água simples ou aromatizada com essências de fruta ou ervas aromáticas (laranja, tília, macela, camomila, chá, limonete, hiperício, funcho, erva doce, etc.). Ao deitar o recipiente deve estar esgotado.

8) Quanto às necessidades calóricas, em função da actividade física para manter o peso, deve ser dada a secre-

ção dos sucos digestivos e melhoram frequentemente a actividade psíquica, especialmente se sempre esteve habituado. Não deve porém passar os 150 cc por refeição. Todas as bebidas de graduação elevada devem ser evitadas.

- 9) O café deve ser consumido com moderação

## ALIMENTOS DESEJÁVEIS

A alimentação do idoso deve ser sempre variada e entrando alimentos de todos os grupos alimentares, mas sem esquecer que o idoso tem maior dificuldade na mastigação e na digestão (por redução das secreções digestivas).

- 1) Do grupo I (leite e derivados) devemos insistir no leite magro ou parcialmente desnatado, o iogurte e o queijo fresco, estes dois últimos são tão valiosos como o leite, mas encarecem a alimentação.

O iogurte perde algumas vitaminas, mas é de fácil digestão.

O consumo de leite deve ser encorajado no idoso mas devemos ter atenção à dificuldade no desdobração da lactose no intestino, do que pode resultar má digestão, com flatulência e sensação de que o leite faz mal à saúde, resultando tudo da falta de lactase no intestino.

- 2) Do grupo II (carne, peixe e ovos) são recomendados a carne magra, cerca de 75 gr. (frango, vitela, coelho), o peixe branco e magro também cerca de 75 gr (pescada, bacalhau fresco, faneca, peixe espada e linguado) e ovos, cerca de 3 por semana.

Atenção que a carne de porco tem quantidade elevada de gorduras, cerca de 20%.

Deve insistir-se no consumo de peixe que é mais fácil digestão: 100 gr. de carne permanece no estômago 3 a 5 horas, enquanto o peixe cozido não estará mais de 2 a 3 horas.

Um peixe fresco tem as seguintes características:

- a) os olhos são brilhantes e salientes
- b) as guelras vermelhas, sem desbotoamento
- c) a pele brilhante e com escamas aderentes
- d) a carne firme e colada
- e) o cheiro fresco, não amoniacal

Os ovos devem ser consumidos cozidos ou escalfados e 3 por semana sem esquecer os utilizados em preparados culinários, devendo ser frescos (recolhe-se a frescura imergindo-os em água salgada - 125 gr sal num litro de água - indo ao fundo os ovos frescos, mergulhando mais ou menos os ovos com 1 a 3 semana e fluando os ovos velhos que devem ser rejeitados. Também os ovos que ao partirem deitarem cheiro e a gema espalhar não estão em boa condição.

Os ovos não devem ser consumidos crus, pois não são bem absorvidos.

- 1) Do grupo III (gorduras) deve preferir-se o azeite e os óleos alimentares. Deve ter-se o cuidado com os fritos, só o azeite e o óleo de amendoim aguentam as altas temperaturas da fritura.

2) Do grupo IV (pão, cereais e leguminosas secas) o pão escuro ou de mistura, principalmente torrado e deve entrar em todas as refeições, completado com arroz, massa e farinha ou flocos, são muito importantes.

As farinhas, que servem para a produção de pão e massas, quanto mais branca, menor a quantidade de fibras ou farelos que possuem.

Deve ter-se atenção à dificuldade na digestão das cascas das leguminosas secas (feijão e grão) que provocam excesso de gases.

É um grupo de alimentos extremamente importante, devido à soma de nutrientes que fornece e ao seu preço.

- 3) Do grupo V (frutas, vegetais e batata) todos os vegetais verdes, a batata e as frutas são de fácil digestão. São indispensáveis devido à quantidade de vitaminas e minerais que possuem. Não se deve evitar as couves, mas cozinhá-las muito bem.

## REFEIÇÕES

Deve manter-se, no idoso, um regime de 5 a 6 refeições, com alimentos tenros, sendo preparados segundo os gostos pessoais.

A sopa de legumes, com leve quantidade de leguminosas secas, deve manter-se insubstituível, tendo o cuidado de retirar a casca das leguminosas, por poderem provocar gases intestinais.

O cozido, o estufado e o grelhado são as maneiras mais correctas de cozinhar a carne e o peixe.

A fruta deve ser consumida crua e mesmo uma parte dos vegetais deve ser consumida crua, de preferência cortada em pedaços pequenos.

Deve evitar-se substâncias como a mostarda e a pimenta, por causarem alterações digestivas, mas deve permitir-se e mesmo aconselhar-se, para melhorar o paladar e estimular o apetite, a cebola, o alho, a salsa, a pimenta natural não picante, o limão, o vinagre, o tomilho, os cominhos, etc.

A dose de sal deve ser reduzida.

Em linhas gerais as refeições nos idosos devem ser:

- 1) Pouco abundantes e repartidas, de forma a não sobrecarregar o estômago, por isso devem ser com intervalos de 3 a 4 horas.
- 2) O jejum no idoso não deve exceder as 10 horas
- 3) Atractivas, no aspecto, paladar e consistência
- 4) Preparadas para facilitar a mastigação
- 5) De fácil digestão, evitando as gorduras em excesso e muito aquecidas e com condimentos fortes
- 6) Pobres em gorduras sólidas e de origem animal e em sal
- 7) Ricas em proteínas de origem animal, principalmente produtos lácteos desnatados
- 8) Ricos em vitaminas e minerais
- 9) Ricos em celulose à custa do pão escuro
- 10) Evitar os sucos da carne, os doces e o uso repetido de fritos
- 11) As carnes devem ser cortadas em pedaços finos e curtos, triturados ou ralados, húmedas e bem temperadas.

## DESNUTRICÃO

A desnutrição é uma situação muito frequente no idoso e que condiciona agravamento do processo de envelhecimento e aparecimento de doenças.

São causas comuns da desnutrição:

- 1) Isolamento com perda de interesse no cozinhar e comer
- 2) Marginalização da família
- 3) Perturbações da visão, locomoção e outras deficiências por dificuldade e fazer as compras e confeccionar os alimentos
- 4) A pobreza
- 5) Hábito de jantar pouco e não ceiar ao ir para a cama
- 6) Efeito paradoxal dos centros de dia ao fornecerem alimentação copiosa ao almoço, desincentivando as outras refeições
- 7) Abuso de álcool, sal e açúcar
- 8) Dificuldade na mastigação, por falta de dentes ou próteses mal ajustadas
- 9) Doenças crónicas e por vezes a medicação
- 10) Maus hábitos e caprichos alimentares
- 11) Alterações do estado mental
- 12) Ignorância

## OBESIDADE

É muito importante porque podemos dizer que a obesidade mata os homens idosos, imobiliza as mulheres e leva ao desespero dos prestadores de cuidados.

O único tratamento eficaz é a redução da quantidade de comida ingerida e aumentar a actividade física.

A redução da actividade física consequência da reforma e da redução da actividade social, leva a que com a mesma quantidade de alimentos haja um aumento de peso.

A obesidade leva a:

- 1) Artroses
- 2) Patologia da vesícula biliar
- 3) Hernia do hiato (estômago)
- 4) Diminuição da tolerância aos hidratos de carbono
- 5) Doenças do coração
- 6) Doenças cerebrovasculares
- 7) Doença vascular periférica
- 8) Hipertensão arterial
- 9) Insuficiência cardíaca
- 10) Insuficiência respiratória
- 11) Imobilismo
- 12) Etc.

## REGRAS PARA MELHORAR A ALIMENTAÇÃO DO IDOSO

- 1) Personalizar o regime dietético quanto às preferências individuais
  - 2) Insistir na preparação cuidada dos alimentos, evitar sofisticadas excessivas, molhos, condimentos picantes e temperaturas elevadas
  - 3) Cuidar da apresentação das refeições, tentando combater a monotonia
  - 4) Procurar uma distribuição equilibrada do ritmo e número das refeições. A alimentação deve ser regular, não esquecendo o pequeno almoço e a ceia. É aconselhável repartir os alimentos pelas várias refeições ao longo do dia.
  - 5) Assegurar o equilíbrio entre os vários compostos indispensáveis: Qualquer dieta deve conter na sua composição: vegetais, carne ou peixe, ovos, leite ou derivados e fruta
  - 6) Prescindir de qualquer regime excessivamente restritivo, no caso do idoso saudável. Pode provocar hostilidade, alterações do comportamento e repúdio pelas nossas sugestões
  - 7) Corrigir os erros alimentares importantes, tentando explicar ao interessado os motivos: Não devemos fazer qualquer alteração brusca, mas sim progressiva
  - 8) Cuidar do meio no qual se faz as refeições. É fundamental uma mesa limpa, de altura adequada, com um assento correcto e confortável e com utensílios adequados, com um tabuleiro bem feito.
  - 9) Deve fornecer as quantidades adequadas de líquidos e fibras vegetais
  - 10) Deve ser atractiva no aspecto, paladar e consistência, com especial atenção à apresentação do prato
  - 11) Preparada para facilitar a digestão
  - 12) Refeitório com luz e bem cuidado
- Em conclusão:  
NUNCA É DEMASIADO TARDE PARA ADAPTAR O PADRÃO SAUDÁVEL DE ALIMENTAÇÃO

## EXEMPLOS

- 20 gr de proteínas: — 600 ml de leite - 100 gr de carne - 120 gr de peixe - 170 gr de ovos (3 e 1/2)
- 20 gr lípidos: - 700 ml de leite - 20 gr de azeite, óleo ou banha - 25 gr de manteiga ou margarina - 200 gr de carne meio gorda - 170 gr de ovos (3 e 1/2) - 38 gr de nozes ou amêndoa
- 20 gr de hidratos de carbono: - 400 ml de - 35 gr de pão - 30 gr de farinha, arroz ou massa - 40 gr de leguminosas secas - 100 gr de batata - 200 gr de fruta - 400 gr de legumes verdes - 20 gr de açúcares

## QUANTIDADES DE ALIMENTOS DIÁRIOS

- LEITE 0,5 A 0,75 L  
CARNE 75 GR  
PEIXE 75 GR  
OVOS 3 POR SEMANA  
PÃO OU CEREIAIS 150 GR  
BATATA 300 GR  
VEGETAIS VERDES 300 GR  
FRUTA 300 GR  
AÇÚCAR 20 GR  
SAL 4 GR  
ÁGUA 1 E 1,5 L

in Nova Esperança, de 30/9

## BOLETIM DE ASSINATURA

Desejo assinar o Jornal de Figueiró dos Vinhos, durante um ano, para o qual envio a importância de mil e duzentos escudos.

Nome \_\_\_\_\_  
Morada \_\_\_\_\_  
Localidade \_\_\_\_\_

N.B. — Ao receber o Jornal de Figueiró dos Vinhos, sem o pedir e não quiser ser assinante, devolva-o, entregando-o ao carteiro da sua zona. Se o não fizer até ao terceiro número, considerá-lo-emos assinante, tornando-se, no entanto, indispensável o preenchimento do Boletim e a remessa da importância indicada.

Jornal de

FIGUEIRÓDOS VINHOS

MENSÁRIO DO NORTE DO DISTRITO DE LEIRIA

Fundado em Janeiro de 1982



Associação de Imprensa de Inspiração Cristã

Redacção e Administração:

Travessa do Jasmineiro, 14  
3260 Figueiró dos Vinhos  
Telef. 52461 — Fax 52461

Propriedade:

da Fábrica da Igreja Paroquial de Figueiró dos Vinhos

Director:

P. António Mendes Antunes

Director Adjunto:

Carlos Martinho Simões

Colaboradores:

Alfredo Farinha  
Alípio Alves Rodrigues  
Dr. Álvaro Gonçalves  
António Curado  
António Lopes dos Santos  
António Nunes  
António Rodrigues  
Carlos M. S. Silva; Cecília Tojal  
Dr. F. Carvalho Araújo  
Dr. Fernando Calazans  
Gustavo M.J. Medeiros  
José C. Leitão; José Lopes  
José Lopes dos Santos  
José M. F. Abreu Avelar

P. M. Ventura  
Coronel Manuel Amaro Bernardo  
Maria de Lurdes Machado  
Coronel Nívó Herdade  
Engº Rui Manuel Almeida e Silva  
Sandra Dias

Correspondentes:

Campelo — Pe. A. Antunes  
Castanheira de Pera — SADESIL

Para Publicidade e Pagamentos:

Biblioteca Municipal (junto ao Jardim de Cima) a cargo de Gustavo Manuel J. Medeiros.

Agência de Seguros

Assinatura anual - 1997 - 1.200\$00

Tiragem 3.500 exemplares

Fotocomposição e Impressão

NOVEL gráfica Lda

Rua do Espírito Santo, 12

## Mensagem do Bispo Coadjutor à Diocese de Coimbra

"Estimados irmãos. Bendito seja Deus, que nos ama e nos confia os caminhos do Evangelho.

Quis o Santo Padre escolher-me para Bispo Coadjutor da Diocese de Coimbra. Sensibilizou-me a nomeação e desde logo entrou no meu afecto e nas minhas orações esta digna Igreja, a quem agora sou apresentado como pastor. Diocese veneranda pela sua antiguidade, ela foi terra de santos e é hoje campo aberto à acção do Espírito. Variada nas riquezas do seu povo, oferece-me a alegria da juventude no quadro universitário da grande cidade, desperta a minha atenção para o desenvolvimento das terras do litoral, encanta-me com a autenticidade simples das suas vilas e aldeias serranas, prende-me a curiosidade na pujança da sua zona marítima. Tudo isto eu vejo na vossa Diocese, que agora é a minha também. Olho-a como sementeira e vinha para onde o Senhor Jesus me envia e saúdo

particularmente aqueles que nela vou encontrar já devotados, de alma e coração, aos trabalhos do Reino: todos os baptizados, gratos a Deus pela fé e fiéis à Igreja sua Mãe, os leigos empenhados nos serviços apostólicos; os religiosos, religiosas e demais consagrados, alegremente felizes na sua vocação; os sacerdotes, consumidos na paixão de uma entrega, a quem desde já quero chamar "meus solícitos colaboradores, meus conselheiros, meus irmãos".

Dado como coadjutor ao sr. D. João Alves, vou ler como "nosso" Bispo aquele que para mim foi mestre e desde há muito é companheiro íntimo nos caminhos sonhados para a Igreja. Com ele farei a unidade de um só pastor, oferecendo-lhe, para sua ajuda, o que Deus me concedeu de diferente.

Do Bispo que chega não me pertence falar. O sr. D. João, na mensagem que o aunciou, teceu-lhe elogios exagerados pela ami-

zade. Pede-vos o próprio que o aceiteis como é, o que vos será facilitado pela caridade cristã e por ele ter de comum convosco as raízes beirãs.

Lembremos todos, porém, que o Bispo não vem por conta dos homens: nem eu me ofereci, nem vós me elegestes. É o senhor quem me toma, com qualidades e defeitos, para me dar a vós. Na esteira dos Apóstolos, eu sou "enviado" à Igreja de Coimbra. Tenho muito presente a palavra de Jesus: "Fui Eu que vos escolhi e destinei, para irdes e dardes fruto".

Que frutos havemos de amadurar e colher? Os que o Espírito Santo preferir. Da minha parte, há um que semeio já diariamente na oração: continuar a preparar convosco uma primavera de Igreja, assinalada pelo incremento de um laicado generoso e pela bênção de mais vocações consagradas.

Saúdo as autoridades civis, militares e académicas que ser-

vem a comunidade humana da Diocese, deixando-lhes o compromisso de leal colaboração, no respeito pela competência e missão de cada um.

A minha tomada de posse foi marcada para 11 de Janeiro. A necessidade de terminar compromissos que ainda me ligam ao Patriarcado de Lisboa e os diversos acontecimentos que preencham os domingos de Dezembro, incluídas as festas do Natal, aconselharam a retardar para o 2º domingo de Janeiro, Festa do Baptismo do Senhor, a minha chegada a Coimbra. Estou seguro da vossa compreensão para esta demora. Mas quero dar-vos também a certeza de que, a partir dessa data, Coimbra é a minha terra e, a sua Diocese, a minha Igreja, a minha família, a minha vida.

Rezei por mim, para que assim aconteça. Eu rezo por vós, para que assim nos amemos, com a bênção da Mãe de Jesus".

Albino Cleto - Bispo Coadjutor de Coimbra

## O MUNDO EM PERIGO ARMAS BIOLÓGICAS

A mais recente crise no Iraque fez vir à memória coisas assustadoras. Como o armamento de alta tecnologia é caríssimo, muitas nações arranjaram uma alternativa barata. As armas químicas, e sobretudo as biológicas, são fáceis de produzir, são baratas e matam milhões. E podem ser facilmente dissimuladas a coberto de programas de investigação médica ou agrícola.

Foi exactamente essa a opção do Iraque, quando construiu nos arredores de Bagdad seis centros para o desenvolvimento de arsenais químicos e biológicos. Um desses centros foi destruído pela ONU em 1996 e alguns dos outros sofreram destruições durante os bombardeamentos Americanos de 1991. Mas há fortes indícios de que o regime de Saddam Hussein terá conseguido recuperar a maioria dos seus programas, adoptando medidas de dissimulação mais eficazes. Mesmo assim, os

inspectores da ONU estariam a conseguir chegar perto. Perto demais para os interesses do regime iraquiano, o qual preferiu arriscar ser bombardeado do que a perder as suas melhores armas.

Infelizmente nisto o Iraque não está só. Todo o mundo está imensamente preocupado com as armas químicas e biológicas de Saddam, mas pouca preocupação se vislumbra em relação aos mesmos arsenais desenvolvidos por muitos outros países, incluindo os mais poderosos, e até pelos Estados Unidos. Poucas dúvidas subsistem hoje que o Centro para o Controlo das Doenças, em Atlanta, onde se encontram armazenados praticamente todos os precursores das doenças mais mortíferas, incluindo os de enfermidades já extintas, como a varíola, é sobretudo um depósito para alimentar os numerosos laboratórios americanos de desenvolvimento de armas biológicas.

E o interesse pela aquisição de organismos mortíferos para objectivos sinistros não é um exclusivo do Iraque. Em Maio de 1995, poucas semanas depois do morticínio no metropolitano de Tóquio por armas químicas ou biológicas, um técnico de laboratório do Ohio, de nome Larry Harris, usou uma carta timbrada falsa para encomendar a uma empresa fornecedora de produtos biomédicos uma cultura de bactérias causadoras da peste bubónica. A empresa enviou-lhe pelo correio três tubos de "Yersinia pestis". Além do timbre falsificado, Harris só precisou de um cartão de crédito. E só levantou suspeitas ao telefonar para a empresa a perguntar pela encomenda, poucos dias depois, pondo a descoberto o desconhecimento das técnicas laboratoriais usadas. Alertadas, as autoridades viriam a descobrir que Harris era membro de uma seita dita religiosa.

E só foi condenado por falsificação da carta timbrada!

A seita japonesa Verdade Suprema tentou algo bem pior, antes ainda do atentado de Tóquio. Quando eclodiu no Zaire o célebre surto de Ebola, um vírus cujos efeitos foram bem retratados no livro *Outbreak*, e também no filme homónimo, enviou quarenta "voluntários", supostamente para ajudar as populações afectadas. O verdadeiro objectivo era tentar recolher amostras contaminadas para realizar culturas do mais temível vírus actualmente conhecido.

Daí o título alarmista que usamos neste artigo, em que inspirados num trabalho do Semanário EXPRESSO, publicado em 22 de Novembro deste ano, procuramos alertar a opinião pública para um dos maiores flagelos deste fim de século — o uso da ciência para exterminar a vida. *M. Ventura*

## ABORTO E NAZISMO?

O pressuposto que possibilitou o nazismo — a saber, o considerar alguns seres humanos dignos de viver enquanto a outros essa dignidade é negada —, é o mesmo da mentalidade abortista: as ideologias em que se inspiram os defensores do aborto e os nazis têm "diferenças de expressão e uma profunda comunhão de inspiração. As justificações explícitas são apresentadas em embalagens diferentes mas as práticas em que desembocam são as mesmas.

Quando se trata de eliminar

alguém — judeu, cigano, deficiente, bebé não nascido ou indesejado, adulto enfermo incurável — os motivos aduzidos podem ser diferentes mas o horror é o mesmo.

Que importa a diversidade de ideologias se a prática é a mesma? [...] As ideologias concebidas para 'legitimar' o nazismo e o aborto não recorrem à mesma formulação mas têm o seguinte em comum: 'legitimam' discriminações totalmente arbitrarias entre os seres humanos. Daqui os pontos em comum à ideologia do genocídio e

aos apoiantes do aborto: em ambos os casos o outro não é reconhecido como um ser humano; em ambos os casos a vítima é inocente; a grande diferença é que os abortistas matam muito antes. A isto é necessário acrescentar que [...] as vítimas do aborto são incomparavelmente mais numerosas que as do genocídio perpetrado pelos nazis". (M. SCHOOYANS — Membro da Academia pontifícia das Ciências Sociais, consultor do Conselho pontifício 'Justiça e Paz' e do Conselho pontifício para a Família).

A tentativa de liberalização do aborto em Portugal é, pois, uma situação de gravidade extrema e de urgência absoluta que exige uma mobilização excepcional de todo o povo cristão, e de todos os homens de boa vontade, para que se reconheça o carácter inviolável e sagrado de toda a vida humana, em particular da mais inocente e carecida de defesa, e seja garantida, também por lei, a protecção dos mais fracos de todos, dos bebés por nascer.

*Nuno Serras Pereira*

## Prenda de Natal



DEUS FALA  
AOS SEUS FILHOS

Textos Bíblicos

Neste Natal ofereça às crianças suas conhecidas uma pequena Bíblia das Crianças. Por cada livro que adquirir, iremos distribuir 4 exemplares a crianças no continente africano.

Só por 1.000\$00 pode adquirir um exemplar e estará a colaborar com a *Ajuda à Igreja que Sofre* na catequese de crianças necessitadas do Terceiro Mundo.

Seja missionário nos seus presentes de Natal!



*Ajuda à Igreja que Sofre*  
R. Joaquim António de Aguiar, N° 43 - 1º Esq.  
1070 LISBOA  
Telef. 387 84 98 Fax: 387 84 94

• Desejo receber..... Bíblias das Crianças.

• Desejo colaborar com.....\$00 para enviar Bíblias às crianças mais necessitadas.

Nome:.....

Morada:.....

Código Postal:.....

## OS IDOSOS NA SOCIEDADE DOS NOSSOS DIAS

O facto de se ter celebrado, no dia 26 de Outubro o Dia Nacional da Terceira Idade, no dia 28 do mesmo mês o Dia Mundial do Idoso, juntamente com a dramática notícia de que, na Dinamarca, uma funcionária de um Lar de Idosos ter sido acusada de ter dado a morte a um bom número de doentes por excesso de analgésicos, motivou-me para este assunto.

O que é um idoso? — podemos perguntar. Qual a idade a partir da qual se pode chamar idosa a uma pessoa? Estas são perguntas que admitem as mais variadas respostas e todas elas com o seu fundo de verdade. Para mim, há pessoas avançadas em idade a quem me recuso chamar idosas, porque o seu espírito vivo e a sua actividade, superam em muito, outras com menos anos. (Há muitos/as jovens que parece que já "nasceram cansados/as). Conheci uma senhora que, com mais de oitenta anos, foi surpreendida por uma filha a ler revistas para gente jovem. Interrogada pelo interesse que isso lhe

despertava, ouviu esta resposta: "Isto não me interessa, senão na medida em que posso estar "à altura" de conversar com os meus netos"; esta senhora não deixou o seu espírito envelhecer e na conversa com os netos, penso que teria eliminado a frase que tanto irrita os mais jovens — no meu tempo não era assim. Claro que não era, mas se tinha coisas melhores também tinha coisas más — não sejamos hipócritas.

O problema dos idosos tem um grande peso na família (peso aqui não significa "fardo", mas importância) e Anne Beanjour, num artigo publicado no *L'Express*, afirma que a sociedade está a reencontrar a família, pois que o grande drama dos idosos é a solidão. Um dos pontos que ela foca é o dos avós; "baby-sitters". Realmente quando um casal não encontra quem cuide dos filhos pequenos, confia-os aos avós, estes sentem-se ainda úteis — esquecem o reumático — rejuvenescem pelo encargo que lhes é dado, mesmo que às vezes se sintam fisicamente cansados.

Por sua vez as crianças, deliciam-se com as histórias dos avós, mas sobretudo recordam para toda a vida o carinho de que foram alvo, coisa que não acontece nos Infantários. Não quero com isso dizer que sejam maltratadas, mas, muitas vezes o carinho que recebem lá é um carinho "protocolar" — faz parte dos Estatutos.

Para minorar este problema de tomar conta das crianças pequenas, muitas empresas tentam criar infantários anexos ou perto do lugar de trabalho das mães. "Stude Rite Corp", aproveitou o que eu referi em relação aos avós "baby-sitter". Criaram centros onde acolhem crianças entre os dezoito meses e os seis anos e adultos com mais de 60, que não estão acamados, mas precisam de vigilância e cuidados. O Centro situa-se em Masschusets. Os adultos e as crianças só se juntam para comer e usufruir do jardim. Mas aí não há conflitos de gerações, pois que as crianças correm para os idosos para lhes contar histórias e estes, por sua vez, dão-lhes o carinho que elas precisam.

É claro que não podemos escamotear o problema — com a idade aumentam as dificuldades de saúde e muitos idosos têm necessidade de uma assistência assídua. Revela Elaine Brody, do Centro Geriátrico de Filadélfia, que nos EUA são cada vez mais as mulheres que aos 40 anos e bem lançadas profissionalmente, se vêem obrigadas a abandonar o emprego para tratar dos pais ou sogros.

O *New York Times* afirma que os filhos se preocupam

com o apoio financeiro, deixando o tratamento pessoal dos pais ou sogros idosos ao cuidado das filhas. Ora esse trabalho é muito mais duro e pode ser, por vezes, muito prolongado, já que a esperança de vida tende a aumentar. Parece à primeira vista que há aqui discriminação. Eu, vejo duas coisas — primeiro: as mulheres têm mais jeito que os homens para tratar de idosos e não só (isto é um facto); segundo: custa menos abrir a carteira que permanecer horas a fio à cabeceira de um idoso acamado e por vezes totalmente dependente (aqui vislumbro, para dar o benefício da dúvida, uma pontinha de egoísmo masculino). Mas se a Segurança Social dá um subsídio por cada idoso carenciado, a favor dos chamados Lares da Terceira Idade, que por vezes não passam de espeluncas, por que não dar esse mesmo subsídio às famílias que assumam o encargo de tratar dos ascendentes? Ou então por que não criar serviços domiciliários, competentes, permanentes e humanizados, para não tirar os idosos do ambiente onde sempre viveram? Lembrem-se os políticos (e não me agradeçam a ideia em tempo de campanha eleitoral) que os idosos, quando no activo, já descontaram muito nos seus vencimentos e têm portanto agora *direito* a ser tratados dignamente e não com pensões mensais menores do que o dinheiro que muitos dos nossos "bem instalados" gastam num almoço...

Maria Fernanda Barroca

### CALENDÁRIO FISCAL

#### MÊS DE DEZEMBRO/97

- Até 10 - Declaração do I.V.A. de Outubro
- 15 - Pagamento às Caixas de Previdência
- 20 - " do I.R.S. de Capitais, Prediais, Trabalhos Dependente e Independente.
- " Imposto do Selo.
- 3ª entrega por conta do I.R.S.
- 30 - 3ª " " " do I.R.C.

Há coisas na nossa Administração que não se compreendem. Excesso de burocracia, centralização inexplicável e laxismo é o que pode deduzir-se do exemplo que apresentamos.

Em Julho de 1996 foi notificado um contribuinte para pagar I.R.S. dos anos de 1994 e 1995. Porque duvidou da bondade das declarações apresentadas pelo seu responsável pediu, melhor, requereu a substituição e a fiscalização.

Foi-lhe dada razão pelo fiscal. Contudo a DECISÃO tem de vir da Direcção de Leiria e, em poucos dias, chegou o deferimento favorável ao ano de 1995.

Admirado da muita demora de deferimento de 1994 fez requerimento a solicitar decisão e deferimento. Ainda não chegou.

Qual não é seu espanto ao receber da Repartição de Finanças competente uma notificação para pagar o ano de 1994, pelos números anteriores à substituição com ameaça de penhora se...

Apresentou-se na Repartição com os documentos comprovativos da rectificação e a Repartição não sabia de nada...

A Direcção não confia no seu pessoal, é demorada, não presta informação da posição dos processos, é Complexa e Confusa....

Fig. Vinhos, Nov./97

## Culinária



### Queijadas de Tentúgal

#### MASSA

250 grs de farinha  
manteiga  
sal

Juntam-se 2 nozes de manteiga à farinha e ao sal e amassa-se tudo muito bem até que a massa descole das mãos.

Faz-se uma bola com a massa e deixa-se descansar durante 30 minutos.

Findo este tempo estende-se a massa com o rolo e forram-se as formas de tarleteles frizadas, untadas com um pouco de manteiga.

#### — RECHEIO —

10 Gemas  
250 grs de Açúcar  
4 Queijos frescos de ovelha

Passam-se os queijos por uma peneira de rede fina e adicionam-se as gemas e o açúcar ligando bem.

Coloca-se o recheio dentro das formas e levam-se a cozer em forno moderado.

Um abraço da  
(VÓVÓ DÚ)



INSTITUTO DO EMPREGO  
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CENTRO DE EMPREGO  
DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

#### OFERTAS DE EMPREGO:

Profissão — Prep. Pint. Est. Metálicas  
Localidade — Ansião  
Oferta nº — 25669

Profissão — Lubrificador de Automóveis  
Localidade — Alvaiázere  
Oferta nº - 25706

Profissão — Torneiro Mecânico  
Localidade — Ansião  
Oferta nº - 40519 e 52877

Profissão - Indiferenciado  
Localidade - Ansião  
Oferta nº - 49285

Profissão - Costureiras  
Localidade - Fig. Vinhos  
Oferta nº 46372

Profissão - Mecânico  
Localidade - Fig. Vinhos  
Oferta nº 50030

Os interessados deverão dirigir-se ao Centro de Emprego de Figueiró dos Vinhos, na Av. José Malhoa.

## BIBLIOTECA

(Biblioteca Fixa Nº 33 da Fundação Calouste Gulbenkian)

Visite  
a  
Biblioteca

Leia um Livro  
LER É TER A CORAGEM  
DE APRENDER

Apelo

Os leitores que ainda não entregaram  
os livros em atraso devem fazê-lo  
com a possível brevidade



## Tratamento hormonal reduz mortalidade em mulheres pós-menopáusicas

Um estudo efectuado nos Estados Unidos da América, recentemente divulgado, demonstra que a terapêutica hormonal de substituição, (THS) pode ter um papel decisivo na redução drástica da mortalidade em mulheres pós-menopáusicas.

Efectuado em milhares de enfermeiras americanas ao longo de vários anos, o referido estudo concluiu que as mulheres que se submeteram à THS durante um período alargado de tempo registaram uma significativa redução de 20% na sua mortalidade, quando comparadas com outras que não seguram o tratamento.

Este estudo vem reforçar a opinião que a esmagadora maioria dos especialistas tem vindo a divulgar, nomeadamente através de trabalhos científicos: os benefícios da THS ultrapassam largamente quaisquer possíveis riscos a ela associados. Para além de permitir um aumento da expectativa de vida da maior parte das mulheres, com ganhos que podem ir até aos 40 meses, a THS permite ainda um nítido aumento da qualidade de vida, factor importantíssimo para a sua afirmação como terapia essencial para qualquer mulher e para o ultrapassar de algumas ideias feitas sobre os perigos que estão associados à sua prática, cuja essência radica, de acordo com o Dr. Neves e Castro especialista em ginecologia e Presidente da Sociedade Portuguesa de Menopausa —, na "falta de informação correcta".

Mas não é só em Portugal que a falta de informação acerca desta terapêutica é notória. De facto, também noutros paí-

ses da Europa se verifica alguma ignorância acerca da terapêutica hormonal de substituição. Em Portugal, no entanto, a situação assume contornos mais graves.

"Entre nós, o número de mulheres submetendo-se a THS é francamente menor (34%) se comparado com o observado noutros países europeus (20-30%). Por outro lado, são também muito poucas as mulheres que mantêm esse tratamento durante vários anos, o que é condição *sine qua non* para poderem beneficiar, nos anos vindouros, da prevenção de fracturas osteoporóticas e de doenças cardiovasculares», afirma Neves e Castro, que desdramatiza o fenómeno da chegada da menopausa: «A menopausa não é uma situação anormal na vida da mulher. É tão normal como a puberdade.

Enquanto esta marca o início da capacidade reprodutiva, a menopausa marca o seu fim.» A puberdade ocorre em virtude de um grande aumento do funcionamento dos ovários e produção de hormonas femininas. Na menopausa acontece precisamente o inverso. É por isso que muitas mulheres menopáusicas manifestam sinais e sintomas devidos à carência hormonal, que pode, a curto prazo, provocar quadros clínicos muito diversos (afrontamentos, suores nocturnos, insónias, dores de cabeça, humor depressivo e irritabilidade, dores ósseas, secura vaginal, aumento de peso...).

«A terapêutica hormonal de substituição permite corrigir rapidamente todos estes sintomas e, com a sua continuação, evita o aparecimento de muitas doenças, nomeadamente a doença cardiovascular (que mata 10 vezes mais do que o cancro da mama), cujo risco é reduzido para metade», revela Neves e Castro.

Como tal, «instituir este tratamento não é apenas um benefício real para a saúde individual da mulher, é um importante contributo para a saúde pública, com relevantes economias no Orçamento da Saúde, reduzindo significativamente a incapacidade e a incidência de muitas doenças preveníveis», reforça o presidente da Sociedade

Portuguesa de Menopausa, uma instituição que surgiu para que os médicos portugueses consigam, cada vez mais e melhor, ajudar as mulheres portuguesas a ter mais qualidade de vida, ou seja, para que possam «dar mais anos à vida e mais vida aos anos».

## Fundação de Cardiologia cria Clube Rei Coração

A Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) deu recentemente a conhecer mais uma das suas actividades, com o objectivo de apoiar todas as pessoas que já tiveram, ou têm, problemas do foro cardiovascular: chama-se Clube Rei Coração.

Neste recém-criado Clube Rei Coração poderão inscrever-se todos os doentes cardíacos, assim como os seus familiares ou voluntários que tenham a seu cargo pessoas a quem foram diagnosticados aqueles problemas.

Este Clube visa informar e apoiar doentes coronários e seus familiares, através de acções de sensibilização e publicações periódicas, acerca de temas de cardiologia, tentando responder às interrogações e dúvidas das pessoas com problemas cardíacos, dando conselhos sobre que actividade física praticar ou sobre qual a alimentação mais adequada, até outros assuntos mais específicos, como o cateterismo cardíaco.

Atendendo à gravidade da situação com as doenças cardiovasculares, vai também institucionalizar-se o Dia Nacional do Doente Coronário, ponto alto da actividade do clube agora criado, onde é pretendido captar a atenção das forças vivas da sociedade civil e dos órgãos de comunicação social.

Pretende a Fundação Portuguesa de Cardiologia que o Clube Rei Coração tenha como principais dinamizadores os próprios destinatários, isto é, as pessoas com problemas cardíacos, presentes ou passados, pois só com o envolvimento destes será possível minimizar o elevado risco associado às doenças do coração.

Poderá obter todas as

informações sobre o Clube Rei Coração através do telefone (01) 381.50.00.

## Especialistas preocupados com bactéria perigosa

Cerca de dois mil e quinhentos gastroenterologistas de todo o Mundo deslocaram-se a Portugal para debater, em congresso, um dos temas que mais entusiasma a comunidade científica internacional: a *Helicobacter Pylori*, uma bactéria responsável por várias doenças gastroenterológicas.

Organizado pelo comité português do Grupo de Estudos Europeu da *Helicobacter Pylori*, através do seu membro português, o Prof. Mário Gentil Quina, estiveram em discussão alguns dos temas mais candentes e controversos do foro gastroenterológico, nomeadamente os que se relacionam com novas investigações sobre a bactéria *Helicobacter Pylori* e a sua erradicação, que estão a suscitar bastante interesse por parte de especialistas nacionais e estrangeiros de reconhecido prestígio.

A *Helicobacter Pylori* é uma bactéria que infecta o estômago de humanos, tendo sido descoberta há cerca de 15 anos por 2 microbiologistas australianos, Robin Warren e Barry Marshall. Actualmente, esta bactéria é considerada um problema de saúde pública, sendo responsável por patologias como a gastrite crónica e as úlceras gástrica e duodenal.

Mais recentemente, demonstrou-se que as infecções por *Helicobacter Pylori* estão associadas ao linfoma gástrico de tipo MALT, de baixo grau de malignidade.

Este microrganismo é também um co-factor no desencadear do cancro gástrico, tendo sido considerado como carcinogénico, tal como o tabaco, numa reunião de consenso do National Institute of Health, nos EUA.

O meio científico aguarda com expectativa o desenvolvimento de uma vacina que, para além das suas potencialidades preventivas, contribuirá para o trata-

mento dos indivíduos já infectados. Realizado anualmente desde 1987, este congresso tem a preocupação de debater a *Helicobacter Pylori*, uma bactéria que gera alguma controvérsia e em relação à qual surgiram alguns avanços e novidades sob o ponto de vista do diagnóstico e terapêutica.

O debate de todas as questões que rodeiam esta bactéria está previsto num programa de elevado valor científico, de que constam múltiplas conferências, simpósios, apresentações orais e gráficas de 479 trabalhos seleccionados, entre os cerca de 750 submetidos a apreciação.

Serão ainda atribuídos prémios para os melhores trabalhos de investigação, ao mesmo tempo que se encontra prevista uma homenagem aos cientistas R. Warren e B. Marshall que, devido à sua descoberta, possibilitaram um extraordinário avanço na patologia do tubo digestivo.

## 80% das informações que recebemos passam pelos nossos olhos

O olhar — a expressão dos olhos — é o espelho das nossas emoções e dos nossos pensamentos, mesmo os mais secretos. O medo paralisa-o. A tristeza escurece-o. A inteligência e a vivacidade fazem-no cintilar. A ternura e o amor iluminam-no.

Oitenta por cento das informações que recebemos do mundo exterior passam pelos nossos olhos. Atrás de uma riqueza de expressões existe um incrível maquinismo, um dos mais perfeitos do nosso corpo, baseado em duas esferas: os globos oculares.

Cada globo ocular está seguro por músculos que permitem orientar o nosso olhar numa infinidade de direcções. O que vemos quando observamos os nossos olhos num espelho? Duas zonas, uma de cor e outra branca.

A primeira contém um pequeno círculo preto, a pupila, e a área colorida, a íris, ambas recobertas

por uma «cúpula transparente» formada pela córnea e o humor aquoso. A segunda é o branco do olho: a esclerótica. Vemos ainda as pálpebras, encargues de proteger esta parte visível dos olhos.

Com equipamentos específicos, os especialistas podem ver mais além: o cristalino, o vítreo, a retina e o nervo óptico.

A córnea está directamente em contacto com o exterior. É uma maravilha da arquitectura constituída por células muito finas e muito regulares, organizadas como um "favo de mel". Zona muito frágil e extremamente fina.

Para manter este grau de hidrófila e a sua função óptica, ela está recoberta de lágrimas, alimentadas, em permanência, pelas glândulas lacrimais e repartidas uniformemente pelos batimentos das pálpebras.

O humor aquoso é um líquido transparente, continuamente filtrado e renovado que, com o humor vítreo, mantém a pressão e a forma do globo ocular.

Se compararmos os olhos com uma máquina fotográfica a pupila é um diafragma por onde entra luz. Se ela é forte a pupila contrai-se e se é fraca dilata-se. Esta variação é também provocada pelas nossas emoções. Um forte interesse traduz-se, por exemplo, por um aumento reflexo do diâmetro.

A íris dá uma cor aos olhos, segundo a quantidade de pigmentos coloridos que contém. É um "véu" mais fino que a seda e regula igualmente a dilatação da pupila em função do ambiente luminoso e das nossas emoções. Quanto ao cristalino, é «uma lente» óptica situada atrás da íris. Os raios luminosos entram pela córnea e atravessam o humor aquoso da pupila. Aí o cristalino fá-los convergir sobre a retina. Ele possui, com efeito, a propriedade de mudar de forma segundo a distância à qual observa.

Se o objecto está perto, ele curva-se. Dizemos converge. Se está afastado, ele aplanam-se. A esta capacidade de focalização chama-se acomodação, uma faculdade que pode funcionar desde uma dezena de metros até ao infinito.

JAS Farma

## "ANTES QUE CASES OLHA O QUE FAZES"

A felicidade no casamento não se encontra pelo simples facto de um belo dia, ela vestida de branco, ele de fato a preceito, pronunciaram o SIM que os liga para a vida inteira, "para o melhor e para o pior".

Essa felicidade tem de se preparar de longe. Dependerá, em grande parte, do modo como os dois viveram a sua juventude ainda livre, e o seu tempo de namoro e noivado.

O tempo do namoro deve ser aproveitado para os dois se darem a conhecer na SUA VERDADE. Reparai se as vossas ideias e gostos se ajustam bem, se os vossos sonhos se conjugam. SONHANDO o vosso futuro lar, estão de acordo no modo de nele viver?

Uma das coisas que provoca os desentendimentos e descontentamentos que se fazem sentir, por vezes, logo nos primeiros tempos de casados é a diferença no MODO DE VIVER entre o tempo do namoro e depois no casamento.

Durante o namoro e o noivado tudo são passeios, frequência de lugares públicos, festas, etc., mundanos e dispendiosos. Conversas sem sentido, trocam-se banalidades em grupo ou a dois, acomodadas ao ambiente. Que se diz de sério? Que se prepara de construtivo? O próprio verbo AMAR é conjugado quase tão levianamente como o verbo FLIRTAR.

Entra-se, depois, na vida real. O orçamento familiar já não dá para divertimentos caros as obrigações profissionais já não permitem uma vida exterior tão intensa. Mudada a vida pelas circunstâncias, para o casal ser

feliz, o seu mundo tem de ser agora o lar, o trabalho, a intimidade. Mas, a vida anterior não os preparou para isso. Assim, não tarda que se aborçam, isolando-se no trabalho, atrás de um jornal ou absorvem-se silenciosos em face de um écran de TV. Se é que ela não sai a procurar a companhia de amigas e ele dos amigos — o ambiente a que estavam habituados.

Procurai evitar este estado de coisas. Embora sem manifestardes ostensivo e exagerado aborrecimento pelos lugares públicos, esforçai-vos durante o tempo de namoro e noivado, em permanecerdes no ambiente familiar, na convivência simples e acolhedora dos pais, demais familiares ou amigos.

Outro ponto importante: SONHANDO com a felicidade matrimonial, pensais do mesmo modo sobre os filhos?

Não caiais no erro — que se paga caro — tornar o tempo antecedente ao casamento em tempo de mútuos enganos. Não disfarces a tua personalidade. Muitas vezes o fracasso do casamento é causado pela falta de limpeza, de sinceridade, de conhecimento exacto durante o tempo do namoro. Enganam-se. Ou continuaram desconhecidos um para o outro.

Como pode, depois, existir bom entendimento e união? Afinal o marido é OUTRO do que se julgava! a mulher tão DIFERENTE do que se esperava!

Poderemos admirar-nos de que o amor sofra, de que a fidelidade custe a guardar? De que haja lágrimas de desilusão e tentações de

separação?

"ANTES QUE CASES OLHA O QUE FAZES". Não consideres o tempo do namoro ou noivado apenas o caminho do casamento. Deve ser um tempo para vos aperfeiçoardes nas vossas virtudes humanas, para vos preparardes para as vossas obrigações familiares, profissionais e domésticas e para vos ajudardes mutuamente a valorizar-vos.

Não vos deixeis arrastar por teorias de liberdade sexual. Digam o que disserem essa liberdade não é legítima. A pureza não é antiga nem moderna. É sempre actual.

Não se trata de literatura nem de moda. A pureza será sempre o maior valor e a maior beleza da juventude.

Lembra-vos que, normalmente, a atitude do rapaz depende da reputação da rapariga e vice-versa, e do modo como ambos procedem.

Sede simples, sinceros, conscientes — cristãos.

Fazei da vida um grande ideal: GRANDE porque se eleva até Deus; VERDADEIRO, porque se traduz em disponibilidade, dedicação, generosidade, esquecimento próprio.

E procura que aquele que amais partilhe do mesmo ideal.

Então, sim, podereis ter esperança fundada de encontrar a felicidade no casamento — e de seguir de mão dada até ao fim do caminho...

O casamento é indissolúvel e, até à morte o caminho é longo. Por isso...

"ANTES QUE CASES, OLHA O QUE FAZES".

Cecília Tojal

## Doenças cardiovasculares continuam a matar

O tabaco, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e de sal, uma má alimentação e o "stress", são os principais responsáveis pelo elevado número de doenças cardiovasculares — trombozes, enfartes do miocárdio, hipertensão arterial — em Portugal.

Em dois anos, de 1993 a 1995, o número de óbitos por doenças cardiovasculares no distrito de Leiria diminuiu. Passou de 1888 para 1821. A nível nacional, as mortes diminuíram de 46.331 para 45.521.

As doenças cerebrovasculares, as chamadas trombozes, constituem a primeira causa de morte em Portugal. Só no distrito de Leiria sucumbiram à doença,

em 1995, 1.110 pessoas, menos 112 do que em 1993. Em todo o país, foram registados, em 1995, 23.439 óbitos por trombose.

Na região de Leiria, segue como principal causa de morte o cancro.

Relativamente ao enfarte agudo do miocárdio, e outras doenças isquémicas do coração, registaram-se no distrito 242 óbitos — menos 54 do que em 1993 — enquanto sucumbiram a doenças hipertensivas 41 pessoas.

Os idosos e as mulheres são os mais sensíveis à doença. No distrito, e de acordo com os dados recolhidos pelo Gabinete de Estatísticas e Planeamento da Sub-Região de Saúde de Leiria

junto dos centros de saúde, 27.921 pessoas com mais de 65 anos sofriam de hipertensão arterial. Destes, 16.630 eram mulheres.

Os dados não enganam e continuam assustadores. A percentagem de hipertensos diagnosticados nos centros de saúde do distrito de Leiria não pára de aumentar.

Em 1996, foram registados 51.455 hipertensos, entre um universo de utentes inscritos de 431.697.

O valor mais elevado foi registado no Bombarral (18,8% de utentes inscritos sofriam de hipertensão), seguindo-se Alvaiázere (14,2%), Óbidos (14,1%), Pedrógão Grande e Figueiró dos Vinhos (14%).



## Natal



Na hospedaria não havia pousada  
Para o Deus Criança prestes a chegar,  
Apenas uma gruta franqueada  
Com animais que nela iam pousar...  
Eis que naquela noite abençoada,  
Maria dá à luz e vem ao mundo mostrar  
O seu bendito Filho Jesus,  
Encanto que a humanidade seduz.

Envolto em panos vê-se o Filho de Deus!  
Na manjedoura a simplicidade  
Do Príncipe da Paz, da terra e céus,  
Que aos homens dá a imortalidade  
E a graça sublime de irmãos seus.  
Revestido de pobreza e humildade  
Cativa aos milhares as criaturas,  
Enriquece-as de amor e venturas.

Anseia nos corações boa acolhida  
Com sua influência infantil a cativar,  
Com seu agradável modo de vida  
A humanidade inteira quer transformar.  
Sua condição humilde nos convida  
A amar, a perdoar, a pacificar,  
Valorizar e acolher uma criança,  
Imagem viva de Deus, a bonança.

Eis a Fonte da vida em plenitude  
A presença do Excelso Menino,  
Que reveste de amor e virtude  
Os irmãos com seu dote divino,  
Que no Universo ganha amplitude  
A grandeza do seu alvor matino,  
Banho da infinita claridade,  
Do Manancial da Luz, a Verdade.

Que haja protecção e amor à vida,  
Do ventre materno à natividade...  
Deus é seu autor e ama a obra querida.  
Dela jorra amor, felicidade,  
Dádiva em beleza enriquecida,  
Que cresce e engrandece a humanidade,  
A imensa família do Senhor Deus,  
Criador verdadeiro da terra e céus.

Quantas crianças semelhantes a Jesus,  
Dormem em rudes camas deitadas...  
Em barracos, antros escassos de luz,  
Nos braços da pobreza ajeitadas  
Anseiam boa alimentação que faz jus  
Às vidas novas recém-chegadas  
Que merecem carinhos especiais,  
Berços, roupas e confortos mais.

Sabemos que Jesus também está  
Nas crianças ricas, bem confortadas,  
Na fartura de um especial maná,  
Vivem a inocência afortunadas...  
Porém, no desequilíbrio não há  
Aproximações adotadas  
Com outras vidas da mesma idade,  
Que cresçam em condições de igualdade.

Meditemos pois na manjedoura,  
Na mensagem do Príncipe do Amor,  
Na paz entre os homens duradoura,  
Num convívio universal de valor  
Que amizade sincera entesoura  
E aproxima as famílias com ardor  
Para celebrar o Santo Natal,  
Festividade imensa e divinal.

Que reine nos corações a alegria,  
Entoemos hinos ao Menino Deus,  
Que todos O festejem noite e dia,  
Jubilosos se abraçam terra e céus,  
O esplendor da libertação irradia  
A luz a espraia em domínios seus,  
A dissipar sendas da escuridão,  
A penetrar em qualquer coração.

São Paulo, 2 de Novembro de 1997

Emídio Borges Gomes



AGORA É MAIS FÁCIL  
CRÉDITO À HABITAÇÃO  
A JUROS BONIFICADOS

SEGUROS

— Descontos especiais para sócios e clientes

O CRÉDITO AGRÍCOLA SEMPRE AJUDOU  
A DESENVOLVER A SUA TERRA

ESTAMOS CÁ PARA O QUE DER E VIER.  
VERIFIQUE COMO SOMOS DIFERENTES!

**BALCÕES:** FIGUEIRÓ DOS VINHOS — Tel. 52564  
PEDRÓGÃO GRANDE — Tel. 46328  
CABAÇOS (ALVAIÁZERE) — Tel. 36412

## ERA UM GAROTO TÃO DIABÓLICO QUE PELO MENOS TRÊS PSICANALISTAS LHE PAGAVAM COMISSÃO.

### ROTARY CLUB DE LEIRIA

MEMBRO DO ROTARY INTERNACIONAL



APARTADO 83  
2400 LEIRIA - PORTUGAL

#### O AMBIENTE NO MUNDO NO VIRAR DO SÉCULO

O professor universitário Viriato Soromenho Marques foi o conferencista do Rotary Club de Leiria, no edifício do NERLEI em Leiria.

Com esta conferência-Jantar intitulada "O Ambiente no Mundo no virar do Século", englobada no Ciclo Rotário "A Paz e a Compreensão Mundial", os rotários de Leiria, pretenderam contribuir para a discussão de um dos temas mais candentes da actualidade, o que levou o famosíssimo epidemiologista canadiano John Last a escrever recentemente que se atravessa agora uma fase tão crítica quanto a que assistiu à extinção dos dinossaúros.

Uma das personalidades que melhor conceptualiza nos dias de hoje em Portugal as questões desta natureza esteve à disposição dos leirienses para um diálogo que raras vezes é possível a este nível.

Quem é Viriato Soromenho Marques, nado em Setúbal em 1957?

Licenciado em Filosofia pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa em 1979, como média final de dezassete valores.

Grau de mestre em Filosofia Contemporânea pelas Faculdades de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, obtido com a defesa de uma tese sobre "A caracterização trágica do nihilismo em Nietzsche", realizada em 1985.

Doutorado em Filosofia, em 1991, pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, com a defesa de uma tese subordinada ao título "Razão e progresso na Filosofia de Kant".

Foi bolsheiro do Deutscher Akademischer Austauschdienst em Bremen (1986) e Berlim (1988). Em 1994 visitou os EUA, no âmbito do International Visitor Program. É membro de várias sociedades e organizações científicas em Portugal e no estrangeiro, nomeadamente da International Society for Ecological Economics.

É, actualmente, professor associado com nomeação definitiva na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, regendo as cadeiras de Filosofia da História e da Cultura e de Filosofia da Política e do Direito (Licenciatura).

Coordena, igualmente, o mestrado em Filosofia da Natureza e do Ambiente que teve início no ano lectivo de 1995-1996.

Desenvolve, desde 1978, uma intensa actividade no movimento associativo ligado à defesa do ambiente, tendo sido, entre Janeiro de 1992 e Março de 1995, presidente da mais importante associação ambientalista nacional, a QUERCUS - Associação Nacional de Conservação da Natureza.

Entre 1985 e 1987 representou a opinião pública no Conselho de Imprensa, tendo sido, nesse âmbito, o coordenador nacional da campanha nacional de divulgação do papel e valor da Imprensa: Ler Jornais é Saber Mais. Colabora assiduamente em diversos órgãos da Comunicação Social escrita e audiovisual.

Entre Setembro de 1992 e Julho de 1996 representou as associações de defesa do ambiente no Conselho Económico e

Social, tendo sido o relator de três Pareceres: Plano de Desenvolvimento Regional (1993), Livro Verde da U.E. sobre Política Social (1994), e Plano Nacional de Política de Ambiente (1995). Representa, igualmente, as organizações não governamentais da área ambiental na Comissão Nacional da UNESCO.

Foi nomeado, em 21 de Maio de 1997, pelo Presidente da República, grande oficial da Ordem de Mérito Civil, integrado igualmente, o respectivo Conselho. Orientou dezenas de cursos breves e proferiu centenas de conferências em Portugal, Espanha, Alemanha, Suécia, Inglaterra, Holanda, México e Estados Unidos. Publicou cerca de oito dezenas de estudos, abordando temas filosóficos, político-estratégicos, e ambientais. De entre os ensaios publicados merecem destaque: Europa, o risco do futuro (Lisboa, Dom Quixote, 1985); Direitos humanos e revolução (Lisboa, Colibri, 1991); Europa: labirinto ou casa comum (Lisboa, Publicações Europa-América, 1993); Regressar à terra: Consciência ecológica e política de ambiente (Lisboa, Fim de Século, 1994); História e Política no pensamento de Kant (Lisboa, Publicações Europa-América, 1995); A Era da Cidadania. De Maquiavel a Jefferson (Lisboa, Publicações Europa-América, 1996); Ambiente e Futuro: O Caso Português (Matosinhos, C. M. de Matosinhos, 1996).

Dr. Henrique Pinto  
vice-presidente 1997/98

### FIGUEIRÓ DOS VINHOS

#### MOVIMENTO PAROQUIAL

##### ÓBITOS

No dia 31 de Outubro — Ramiro Simões Paiva, de 60 anos de idade, casado com Maria Domingos Silva, residentes no Vale do Rio.

No dia 4 de Novembro — Ivo Araújo Lacerda, de 75 anos de idade, casado com

Maria Leonor da Silva, residentes no Carameleiro.

No dia 9 de Novembro — Matilde Dóres Silva, de 80 anos de idade, viúva, residente na Ribeira do Douro.

No dia 15 de Novembro — Emília Conceição Soares, de 76 anos de idade, viúva, residente no Retiro, Bairradas.

14 DE NOVEMBRO

### DIA MUNDIAL DA DIABETES

Comemorou-se, no dia 14, o Dia Mundial da Diabetes. Procura-se com esta iniciativa, alertar e sensibilizar a população para uma doença que afecta cerca de 120 milhões de pessoas em todo o Mundo contribuindo a Europa com 10 milhões de doentes, sendo destes, 500.000 portugueses. A tendência actual é no sentido do crescimento prevendo-se que a Diabetes se venha a tornar num dos principais problemas de Saúde Pública dos próximos anos.

Do ponto de vista médico consideram-se vários tipos de Diabetes sendo as formas mais frequentes a Diabetes tipo I, que surge em indivíduos jovens geralmente magros, e, a Diabetes tipo II, que surge na idade adulta, em indivíduos que habitualmente têm peso excessivo.

É este último tipo de Diabetes, a tipo II, que engloba a grande maioria dos doentes diabéticos. É também este tipo que é mais sensível a medidas de natureza preventiva. Embora haja na origem da doença anomalias genéticas reconhecidas e difíceis de modificar, sabe-se que, para que a doença se manifeste, na maioria das vezes o indivíduo tem que aumentar de peso. As condições de vida das sociedades ocidentais, em que a actividade física tem vindo a ser

gradualmente substituída por actividades sedentárias, em que se passou de uma situação de escassez alimentar para uma super-abundância de comida, têm contribuído para que a obesidade se tenha transformado num dos principais problemas dos tempos actuais.

Assim, a prevenção desta forma mais frequente de Diabetes é conseguida pelas medidas que visam impedir o aparecimento da obesidade: alimentação saudável; combate ao sedentarismo pela prática de exercício físico regular.

Relativamente ao outro tipo de Diabetes, a Diabetes tipo I, que surge em indivíduos jovens, sem excesso de peso, com necessidade de administrar diariamente insulina, embora não seja fácil a aplicação de medidas preventivas, uma vez que a doença aparece de forma imprevisível, é possível um tratamento que é cada vez mais eficaz e bem tolerado pelo doente.

Trata-se de uma doença que pode ter consequências graves: cegueira; insuficiência circulatória dos membros inferiores que leva muitas vezes a amputações; insuficiência renal crónica obrigando a diálise; doenças de coração. Torna-se portanto imperioso impedir de forma vigorosa o seu aparecimento ou, quando, tal não é possível, dar-

lhe o tratamento mais adequado.

Neste Dia Mundial da Diabetes, a Sub-Região de Saúde de Leiria recomenda:

— Combata o excesso de peso. Faça uma alimentação correcta: evite os excessos de sal, gordura, açúcares refinados e álcool, consuma vegetais regularmente. Combata o sedentarismo, pratique exercício físico.

— Procure o seu médico se tem familiares directos afectados pela doença, se é obeso, ou, se tem sintomas como ter muita sede, urinar muito, perda de peso ou de forças acentuada, perda rápida da acuidade visual, feridas de difícil cicatrização...

— Se é diabético cumpra as instruções do seu médico.

A luta contra a Diabetes não poderá resumir-se à comemoração de um Dia Mundial da Diabetes. Ela terá de ser permanente e extensiva não só aos profissionais de Saúde, mas também e decisivamente à população porque "A DIABETES DIZ RESPEITO A TODOS".

PARTICIPE NA LUTA  
CONTRA A DIABETES

SUB-REGIÃO DE SAÚDE  
DE LEIRIA

### VIDA DO JORNAL

Para pagamento de assinaturas recebemos as seguintes importâncias, que agradecemos:

5.000\$00 — Arnaldo Conceição Simões - Lisboa

— Emídio Borges Gomes - Brasil

— Humberto Jorge Rodrigues Ângelo (Dr.) - Almada

— Manuel Conceição Campos Baeta - Lisboa

3.200\$00 — Carlos Manuel Simões Nunes - Figueiró dos Vinhos

— Manuel Jesus Medeiros - Várzea Redonda

2.500\$00 — Almerindo C. Lopes Silva - Benedita

2.200\$00 — Maria Madalena Luz Carvalho - Covais

2.000\$00 — Adelino Marques - Coimbra

— Manuel Nunes Martins - Amadora

— Maria Fernanda Fonseca - Coimbra

1.500\$00 — José Pereira - Penela

— Vítor Manuel Loja Rodrigues - Coimbra

1.200\$00 — Albano Mendes Almeida - Figueiró dos Vinhos

— Benedita Maria Morais Santos - Lisboa

— Cecília Piedade Gomes Antunes - Lisboa

— Constantino António Mendes - Figueiró dos Vinhos

— Humberto Ferreira Cruz - Coimbra

— José Jesus Silveiro - Figueiró dos Vinhos

— José Mendes Medeiros - Figueiró dos Vinhos

— Manuel Conceição Luís - Aguda

— Maria Assunção Santos Simões Alves - África do Sul

— Maria Odete Santos Conceição - Figueiró dos Vinhos

— Rosária Conceição Camoegas - Figueiró dos Vinhos

— Vital Simões - Fato

1.000\$00 — Manuel Francisco Antunes - Campelo

— Olinda Conceição Martins - Figueiró dos Vinhos

200\$00 — Domingos Alves Antunes - Vila Facaia

Sempre que falavam em controle de natalidade ele sentia um calafrio. Bem, não podia esquecer-se de que era o mais jovem de sete irmãos.

# ELEIÇÕES AUTÁRQUICAS EM FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Conforme é do conhecimento, vão realizar-se, no dia 14 de Dezembro, as próximas eleições autárquicas.

No Concelho de Figueiró dos Vinhos concorrem o PS e o PSD. Por falta de espaço, é-nos impossível dar todos os nomes dos concorrentes. E, assim, limitarmo-nos-emos a dar as listas dos candidatos dos dois Partidos à Câmara Municipal e os presidentes das Juntas de Freguesia.

Por outro lado, não deixaremos de referir as metas que, PS e PSD se propõem alcançar.

## UM PROJECTO COMUM Figueiró Merece!



### DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO

Apoiar o desenvolvimento agrícola em geral e da zona agrária em especial.

Intervir no desenvolvimento florestal do concelho através de Planos Municipais de Intervenção e outros meios considerados necessários.

Incentivar a fixação de novas indústrias no Parque Industrial.

Criar novos espaços para a implementação de outras unidades industriais.

Colaborar com o comércio local no desenvolvimento das suas potencialidades.

Continuar as beneficiações no Mercado Municipal.

Fomentar a oferta turística valorizando os recursos naturais do concelho.

Elaborar um Plano Global de Aproveitamento das zonas turísticas do concelho.

Promover a criação de infraestruturas de apoio ao turista.

### SAÚDE

Persistir no objectivo de criar um Serviço de Atendimento e Permanente regional de 24 horas.

Estabelecer parcerias com a finalidade de criar um Serviço de Internamento para prestação de cuidados prolongados de saúde, Cuidados Paliativos e apoio a doentes transferidos dos Hospitais Centrais, reabilitando o edifício do Hospital da Misericórdia.

Exigir a melhoria dos serviços de saúde no concelho, lutando pelo aumento dos meios humanos e pelo equipamento adequado de diagnóstico no novo Centro de Saúde.

### EDUCAÇÃO

Ampliar o apoio social ao Ensino Básico.

Continuar a beneficiar as instalações do ensino pré-escolar e do 1º ciclo e os seus espaços recreativos.

Melhorar a distribuição das refeições escolares e os transportes.

Incentivar a recuperação e ampliação do edifício da Escola Preparatória.

Apoiar a construção de um polidesportivo coberto na Escola Secundária.

Promover o ensino tecnológico, visando a integração dos jovens na vida activa.

### CULTURA, DESPORTO E TEMPOS LIVRES

Dinamizar a utilização das infraestruturas culturais, desportivas e recreativas do concelho

Incentivar as actividades das associações do concelho.

Promover a realização de actividades culturais e recreativas nas sedes das freguesias.

Prosseguir a valorização e a recuperação do Património Cultural do concelho.

Dotar as freguesias de espaços polivalentes.

Activar a ocupação dos tempos livres dos jovens, em colaboração com as Escolas e a associação de estudantes.

Concluir a construção da Sala de Espectáculos.

Criar uma Biblioteca Municipal que responda às necessidades culturais do futuro.

Melhorar os espaços e as condições de funcionamento do Parque Desportivo.

Continuar a promoção das festas tradicionais do concelho.

### ACÇÃO SOCIAL

Promover a reinserção social através da educação e formação profissional.

Continuar a recuperação de habitações degradadas. Apoiar a construção de um Centro de Apoio para deficientes e a sua integração social. Ampliar a rede de apoio domiciliário ao idoso. Dinamizar a criação do Centro Comunitário Concelhio. Colaborar com as estruturas da Segurança Social na inserção dos jovens na sociedade.

### AMBIENTE E QUALIDADE DE VIDA

Motivar os figueiroenses para a defesa da sua qualidade de vida, preservando os nossos recursos naturais e as nossas paisagens.

Dotar o concelho de um sistema de abastecimento de água perspectivado para o futuro.

Reformular o sistema de recolha e tratamento dos resíduos sólidos do concelho.

Melhorar o sistema de saneamento de esgotos.

### HABITAÇÃO E URBANISMO

Continuar a promover a reabilitação urbanística do Centro e Hítório.

Incentivar a construção da habitação social, definindo espaços e projectos em colaboração com as instituições oficiais.

Apoiar a expansão e a qualidade da construção privada. Cooperar na preservação e reabilitação das aldeias do concelho.

### PROTECÇÃO CIVIL

Melhorar os meios de prevenção contra incêndios.

Ampliar a rede de caminhos florestais, tanques e pontos de água.

Apoiar continuamente a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários.

### TRANSPORTES E COMUNICAÇÕES

Aumentar a rede de estradas do concelho, promovendo a sua recuperação e beneficiação permanentes.

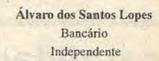
Sensibilizar os operadores privados para a melhoria da rede de transportes do concelho.

### LISTA DE CANDIDATOS À CÂMARA MUNICIPAL

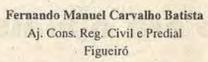
**Fernando Manuel da Conceição Manata**



Advogado/Conservador do Reg. Civil e Predial Figueiró



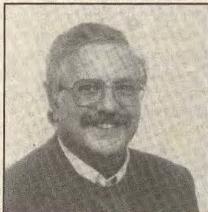
Álvaro dos Santos Lopes Bancário Independente



Fernando Manuel Carvalho Batista Aj. Cons. Reg. Civil e Predial Figueiró

### LISTA DE CANDIDATOS À ASSEMBLEIA MUNICIPAL

**Fernando Eduardo Fanico Martelo**



Advogado Figueiró dos Vinhos - Independente

**Marta Maria F. A. Forte Garrido Branco**

Notária Advogada - Figueiró Independente

**Maria Margarida H. Santos Lucas**

Prof. Ens. Secundário - Figueiró - Independente

**Carlos Artur da Silva Gonçalves**

Prof. Ens. Secundário Figueiró - Independente

**Jorge Manuel da Silva Pereira**

Médico - Figueiró - Independente

**Maria Helena Leite de Pinho Bandeira Vaite Pires**

Prof. Ensino Básico - Figueiró

**Artur Coelho Antunes**

Industrial - Figueiró - Independente

**Armando Eugénio Godet Ferreira Agria**

Engenheiro Figueiró - Independente

**Custódio Mendes da Silva Soares**

Enfermeiro Arega - Independente

**Aguinaldo Manuel Feitor Simões Silva**

Desenhador - Figueiró

**Almerindo dos Santos Carvalho**

Aposentado Campelo - Independente

**Flávio Henrique Marinha dos Reis e Moura**

Solicitador Figueiró - Independente

**Jorge Manuel Fernandes Abreu**

Deleg. Informação Médica Figueiró - Independente

**António da Conceição Santos**

Funcionário Público - Zereiro, Figueiró

**Isabel António da Silva Morgado**

Comerciante - Cerejal Figueiró-Independente

**Fernando Neto Oliveira Ramos**

Escriturário Figueiró - Independente

**Manuel da Conceição Paiva**

Eng. Técnico Figueiró - Independente

**Eduardo Dias Brás**

Comerciante - Figueiró

**Adelino Boavida Sardinha**

Proprietário - Abrunheira Aguda - Independente

**Acácio Manuel Moreira**

Prof. Ensino Preparatório Figueiró - Independente

**António Antunes Marques**

Funcionário Público Brejo, Arega

**Joaquim Coelho Quaresma Ferreira**

Industrial Aldéia Ana de Aviz - Independente

**José Francisco Peneque**

Proprietário - Enchecamas Figueiró - Independente

**Manuel Almeida da Silva**

Comerciante - Douró Figueiró - Independente

**Manuel da Conceição Lopes Martins**

Electricista Chãos de Baixo-Independente

**Manuel Simões Godinho**

Comerciante - Cabeças Figueiró - Independente

**Manuel Augusto Simões**

Proprietário - Fato Aguda - Independente

**Manuel dos Santos Lopes**

Gerente Bancário - Figueiró

**LISTAS DE CANDIDATOS ÀS ASSEMBLEIAS DE FREGUESIA**

**FIGUEIRÓ DOS VINHOS**

**PEDRO MIGUEL DAVID DOS SANTOS LOPES**

Professor do Ensino Secundário Figueiró

**AGUDA**

**JOSÉ ADELINO DA SILVA SARDINHA**

Contabilista - Almofala de Baixo, Aguda - Independente

**AREGA**

**JOÃO LUÍS**

Proprietário - Arega - Independente

**BAIRRADAS**

**JOSÉ PIRES CAETANO**

Mediador de Seguros Figueiró dos Vinhos

**CAMPELO**

**VITOR MANUEL VINHAS ABREU**

Bancário - Vilas de Pedro Campelo - Independente



**PSD**

O PSD, apresenta-se às próximas Eleições Autárquicas de 14 de Dezembro e, dirige-se aos Figueiroenses, para divulgar as grandes metas que irão nortear a sua futura Gestão Camarária.

Todos conhecem a composição das listas do PSD. Fácil é verificar o valor das pessoas que as constituem e a sua capacidade para trabalhar em equipa, em prol do desenvolvimento do nosso concelho, em diálogo com a população e convicção de que o mais importante são as PESSOAS.

A nossa visão de que "FIGUEIRÓ TEM QUE SER MELHOR" passa por:

1. Considerar todos os Figueiroenses por igual;

2. Promover o desenvolvimento equilibrado;

3. Resolver as carências existentes em todo o concelho;

4. Desenvolver Figueiró com qualidade, fazendo BEM e BOM;

5. Devolver a Figueiró o protagonismo que historicamente lhe pertence, retomando a sua condição de polo centralizador da nossa região.

Assim, propomos-nos actuar do seguinte modo:

- **PROGRESSO ECONÓMICO**

ALTERAR o Regulamento de Incentivos à fixação de empresas, privilegiando a criação de emprego;

criar um NACE (Núcleo de Apoio à Criação de Empresas);

Implantar polos de centralização de actividades produtivas em todas as freguesias;

AJUDAR à modernização e revitalização do pequeno comércio;

- informação aos comerciantes e ao consumidor;

- elaboração e acompanhamento de candidaturas a projectos;

- atendimento das pretensões dos comerciantes.

APOIAR os agricultores no desenvolvimento e rentabilização da sua actividade;

- construção de regadios tradicionais;

- reparação de caminhos agrícolas.

RELANÇAR a importância da exploração florestal;

- abertura de novas estradas florestais;

- apoio à reforestação das áreas aridas. ESTIMULAR os Figueiroenses não residentes e investirem e fixarem-se na sua terra.

**TURISMO**

Promover a divulgação dos espaços turísticos de interesse natural, cultural e patrimonial relevantes;

ELABORAR um guia turístico da região;

DELINHEAR em conjunto com os empresários locais, um "roteiro turístico" considerado de interesse concelhio, evidenciando as nossas potencialidades;

MELHORAR as acessibilidades às áreas de reconhecido interesse turístico;

ELABORAR candidaturas a projectos comunitários que contemplem o sector;

INCENTIVAR a criação de unidades hoteleiras e de restauração de qualidades;

CONSTRUIR um Parque de Campismo;

CONSTRUIR um novo Campo de Tiro;

criar um espaço condigno para o Posto de Turismo e melhorar o seu funcionamento;

APOIAR as unidades turísticas existentes;

DINAMIZAR actividades diversificadas de atracção turística - festas locais, regionais, concursos, provas desportivas, feiras de artesanato.

**SAÚDE**

REIVINDICAR um SAP (Serviço de Atendimento Permanente), aberto 24 horas por dia;

PROMOVER a reconversão do hospital concelhio para apoio a idosos, com acolhimento de acamados;

EXIGIR um serviço de saúde de qualidade e os meios que evitem as constantes deslocações da população para fora do concelho;

REDOBRAR a atenção sobre todos os aspectos que impliquem a saúde pública.

**EDUCAÇÃO**

ALTERAR por completo a Rede de Transportes Escolares para benefício e comodidade dos alunos;

ALARGAR o apoio aos Ensinos Pré-escolar e Básico nos mais diversos aspectos;

EXIGIR, junto do Ministério da Educação, a construção de um polidesportivo coberto na Escola Secundária oferecendo todo o apoio da Autarquia;

APOIAR a criação de uma nova Escola EB2 (Preparatória), dotada das condições essenciais ao ensino actual;

PROMOVER a reconversão do edifício da actual Escola Preparatória num polo centralizador de serviços para este sector: informativos, formativos, culturais, recreativos, desportivos, multimédia e outros;

criar um "CENTRO DE JUVENTUDE" que inclua uma residência para alunos.

**CULTURA, DESPORTO E TEMPOS LIVRES**

PROMOVER a elaboração e publicação da Monografia do concelho;

APOIAR todas as Associações Culturais, Recreativas e Desportivas existentes

CONSTRUIR a Biblioteca Municipal, dotando-a dos meios e equipamentos exigidos para uma infraestrutura do ano 2000;

RECUPERAR o ringue de patinagem;

CONSTRUIR a 2ª e 3ª fases do Parque Desportivo;

PROMOVER a recuperação do património cultural do concelho;

CONSERVAR todos os espaços de lazer das Freguesias;

INCENTIVAR a realização de manifestações culturais, recreativas e desportivas nas freguesias;

APOIAR as comissões de festas no concelho.

**APOIO SOCIAL**

APOIAR os Centros de Dia do concelho;

COLABORAR com os organismos oficiais no apoio às famílias mais carenciadas;

AJUDAR à recuperação do parque habitacional do concelho;

PROMOVER a construção de verdadeira Habitação Social a custos controlados.

**QUALIDADE DE VIDA, HABITAÇÃO E URBANISMO**

ALTERAR o PDM (Plano Director Municipal) para melhorar corresponder a uma lógica de desenvolvimento económico harmonioso;

PRESERVAR os recursos naturais da nossa região;

ESTENDER a rede de abastecimento de água potável a todo o concelho;

MELHORAR a qualidade e quantidade da água distribuída ao domicílio;

## FIGUEIRÓ TEM QUE SER MELHOR!

ESTENDER a rede de esgotos a todo o concelho; REMODELAR E AMPLIAR a actual ETAR da vila(Maçães); MELHORAR E AMPLIAR a rede de drenagem das águas pluviais do concelho; REORDENAR o trânsito em permanente diálogo com a população e autoridades competentes; Criar os necessários parques de estacionamento para comodidade dos residentes e visitantes; ABRIAR novas avenidas que dêem a Figueiró um sentido de modernidade; Criar novas zonas de expansão urbanística; CONSTRUIR loteamentos urbanos de iniciativa Camarária, a fim de minorar os custos; REIVINDICAR um normal fornecimento de energia eléctrica, minorando os constantes cortes no abastecimento; ACABAR com a actual lixeira e integrar os resíduos sólidos num sistema regional de tratamento dos mesmos; CONSTRUIR o Terminal Rodoviário, adaptado às exigências da população; OFERECER a Figueiró uma Casa Mortuária, digna de uma sede de concelho.

AS FREGUESIAS REIVINDICAM ESPECIFICAMENTE, ENTRE OUTROS, OS SEGUINTE PROJECTOS:

**AGUDA**

Remodelação das estradas Morinhos-Chimpeles, Lomba da Casa, Cercal, Coelheira, alargamento da ponte do Bairro Industrial (Almofala), passeios junto à escola primária de Almofala, bem como a limpeza generalizada das restantes vias da freguesia.

Saneamento Básico e sinalização, e alteração da entrada norte, na sede da freguesia.

Ampliação da Escola de Aguda

Praia Fluvial na Ribeira de Alge

**AREGA**

Construção da Casa Mortuária

Saneamento Básico

Casa de Banho Pública

Beneficiação da estrada para o Pereiro

Ligação/Alcanceamento da estrada entre a Arega-Vale do Prado à Foz de Alge

Electrificação do Brejo-Vale do Prado

Recuperação da Fonte de Arega, e cobertura e recuperação da antiga mina

**BAIRRADAS**

Saneamento Básico

Recuperação da estrada entre Chás e Corisco, e entre Aldeia Cimeira e o Retiro

Implementar o Apoio Domiciliário aos idosos da Freguesia

Transportes escolares das crianças que frequentam o ensino Primário e Pré-primário.

**CAMPELO**

Calçamento da rua dos Correios

Casa Mortuária

Escada de acesso ao cemitério

Abastecimento de água em Alge

Utilização e acabamento da Casa de Convívio na Ribeira Velha

Recuperação da Fonte na Aldeia Fundeira

Abertura de aquedutos e valetas na estrada de Vale Vicente

Caminhos florestais na freguesia

**LISTA DE CANDIDATOS À CÂMARA MUNICIPAL DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS**

**Álvaro Henriques Gonçalves**

Economista, 39 anos



Álvaro Henriques Gonçalves Economista, 39 anos

**MANUEL ALVES DA PIEDADE**CLÍNICA GERAL  
CONSULTAS DIÁRIASTelef. 52418  
3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS**DOMINGOS DUARTE**

Assistente Hospitalar de Ginecologia

Consultas às 3<sup>as</sup> Feiras  
(início às 15,30 horas)R. Dr. Manuel Simões Barreiros, 6  
Telef. 52604  
Figueiró dos Vinhos

Informações

Telef. (039) 716314

**FERNANDO BRANCO**

MÉDICO — Clínica Geral

CONSULTAS: Segundas - Terças - Quintas - Sextas

(Das 12 às 14 e das 18 às 20H)

Quartas — Das 9 às 14 e das 18 às 20H

Sábados — Das 9 às 14H

Telef. 52216 — 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

**LUÍS FILIPE LEITÃO DA SILVA**

MÉDICO DENTISTA

CLÍNICA DENTÁRIA E LABORATÓRIO DE PRÓTESE

Caraminheira — Beco — 2240 Ferreira do Zêzere  
(3 Km de Cabaços)Consultas: de 2<sup>a</sup> à 6<sup>a</sup>. Sábado só por marcação  
Telefone (036) 36188Lisboa — R. Barão Sabrosa, 309, r/c Esq. — Consultas: 2<sup>a</sup> feira  
Marcação: Telefone 01 - 8488409**ARMANDO ROCHA**

ASSISTENTE HOSPITALAR DO C.H.C. (COVÕES)

DOENÇAS DO SISTEMA NERVOSO E COLUNA

Residência: Rua Gomes Freire, 6-1<sup>o</sup> Dt<sup>o</sup>  
Telef. 039-483792 — 3000 COIMBRAConsultório: Av. Navarro - Edifício Topázio - 6<sup>o</sup> andar - Sala 601  
Telef. 039-29495 — 3000 COIMBRA**RESIDENCIAL MALHOA**

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

TELEF. 52360

Rua Major Neutel de Abreu  
Edifício Nelson (ao Barreiro)

- QUARTOS COM CASA DE BANHO PRIVATIVA
- AQUECIMENTO CENTRAL
- EM AMBIENTE DE SOSSEGO

**CLÍNICA DE OFTALMOLOGIA MÉDICO-CIRÚRGICA****PAULO CASTRO SOUSA**Cirurgião Oftalmologista  
Especialista em Oftalmologia pelos H.U.C. (Coimbra) e Ordem dos Médicos  
Mestre em Oftalmologia pela Universidade de CoimbraDoenças dos olhos - Lasers - Lentes de contacto - Microcirurgia Ocular  
Campimetria - Estimulação visual em crianças - OrtópticaConsultas, Microcirurgia, Tratamentos Oftalmológicos e Exames  
Complementares de Diagnóstico, na Clínica Dr. Ernesto Marreca David  
(Tel.: 036 - 44350) — CASTANHEIRA DE PÉRA**EDUARDO FERNANDES**

Advogado

Rua Luís Quaresma Vale do Rio, 19  
TELEF. 52286 • 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS**ABEL M. FERNANDES**

Advogado

Figueiró dos Vinhos — Esc. Praça da República, 3, 1<sup>o</sup>  
Telef. 53450/036  
Alvaiázere — Telef. 656115/036**FERNANDO MARTELO**

ADVOGADO

Rua Dr. Manuel Simões Barreiros, 15 - 1<sup>o</sup>  
Telef.: 52329  
FIGUEIRÓ DOS VINHOS**ESSERP — ESCRITÓRIO  
DE SERVIÇOS E PROJECTOS, LDA**CONTABILIDADE, FISCALIDADE  
CONTENCIOSO E ESTUDOS*Zulmira Fernandes*

ADVOGADA

Rua da Torre, 22 - 1<sup>o</sup>  
Tel. 52313 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS**VENDE-SE TERRENO**Com área de 720 m<sup>2</sup> para construção

Situado na Av. José Malhoa junto ao GAT em Figueiró dos Vinhos

— Preço - 5.300 contos —

Contactar: Manuel António Silva, 46 Rue de la Droue Greffier,  
78120 Sonchamp — França — Tel. (33-06) 11370836**TAXI ARTUR**Tel. Residência  
036/52466Telemóveis  
0936/400526  
0936/959633

Figueiró dos Vinhos

- LEIA
- ASSINE
- DIVULGUE

JORNAL DE  
FIGUEIRÓ  
DOS VINHOS**RAÇÕES SOJAGADO**RAÇÕES  
SOJAGADODISTRIBUÍDAS  
NA REGIÃOPor  
DAVID & DAVID, LDA  
TELEFONES  
Res. ESTABELECIMENTO Res.  
52676 53431 53107  
FIGUEIRÓ DOS VINHOS  
TELEF. 52676**RÁDIO LITORAL  
DO CENTRO** 97.5  
FM

ENTRETENIMENTO, INFORMAÇÃO, MÚSICA

"A Nossa Publicidade Vende Mesmo"

Bairro Teófilo Braga, 16  
3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS  
Telefs. 036 52 536 Fax 036 52 639 Estúdios 036 52 382Delegação em Coimbra: Av. Fernão de Magalhães, 153 - 6<sup>o</sup> piso**OURIVESARIA LOURENÇO  
ÓPTICA**

Prata, Ouro, Relógios, Jóias

ANEIS DE FORMATURA  
PARA TODOS OS  
CURSOSTAÇAS \* TROFÉUS  
MEDALHAS DESPORTIVAS

PREÇOS DE PROMOÇÃO — GRAVAÇÕES GRATUITAS

Marcam-se consultas para o médico da vista  
e no mesmo dia fazem-se os óculos

UMA TRADIÇÃO DE BEM SERVIR

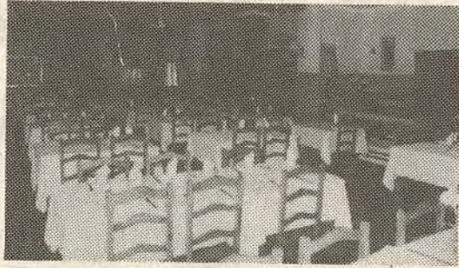
Telef. 52105

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

— 90 POEMAS  
— 150 PÁGINAS  
— CAPA A CORESPOESIA  
DE LEITURA  
AGRADÁVELPREÇO 1.000\$00  
(Despesas de  
Correio incluídas)  
VENDA A FAVOR  
DAS OBRAS DE  
RECUPERAÇÃO  
DO CONVENTO  
DO CARMO

PEDIDOS AO

JORNAL  
DE FIGUEIRÓ  
DOS VINHOS



## RESTAURANTE "PARIS"

DE *Amazilda da Silva Luis*

SERVE: Almoços, Petiscos, Jantares, Festas,  
Excursões, Baptizados, Casamentos, Convívios, etc...

ESPECIALIDADE DA CASA:

*Leitão assado à "Paris"*  
*Churrasco na brasa*



### PRATOS TRADICIONAIS:

O Cozido à Portuguesa, a Chanfana, a Feijoada à Transmontana, o Bacalhau à Lagareiro, e o Bacalhau c/ Grão.

*Temos também um serviço à lista variado  
para satisfazer o seu gosto*

Visite-nos e ficará a conhecer as nossas novas instalações  
c/ 2 salões independentes c/ capacidade para 600 pessoas

CARAMELEIRO

Telef. 52503

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

## AC AUTOMÓVEIS \* COM GARANTIA AGORA PAGUE EM 60 MESES

Sede:  
Stand — Zona Industrial  
3270 Pedrógão Grande  
tel. e fax - (036) 46386  
telem. 0931 351739

Stand — Saída do IC8 nº 237  
Figueiró dos Vinhos  
tel. e fax - (036) 53706

Temos cerca de 100 unidades p/ venda. Consulte-nos!...  
Temos muitas vantagens para si!...  
Aberto da segunda ao domingo

**António Coelho**



*A. C. Campos*  
Especialidades  
em Pão de Ló  
e doçarias



Confeitaria e Pastelaria  
FIGUEIRÓ DOS VINHOS  
Telef. 52129

Doces Regionais

## PASTELARIA E GELATARIA

RENAT'OS



DE ALFREDO QUINTAS

Telef. 52566  
Rua Dr. Manuel Simões Barreiros, 27  
3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

## Foto Melvi, Lda

Reportagens Fotográficas e em vídeo

para casamentos e baptizados

Passes rápidos e normais

Molduras por medida

Venda de material fotográfico

R. Dr. Manuel Simões Barreiros, 69

FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Telefones (036) 53474 - 52785

ESTE ESPAÇO  
PODE SER SEU  
CONTACTE-NOS

## EMPREGADOS / AS Precisa-se Com Experiência Ramo Alimentar

Enviar Currículo para:  
DOCOMEL SUPERMERCADOS  
Ap. 76 - Zona Industrial 2ª fase  
2350 Torres Novas



### SIPICAL

—DE—  
*Jorge M. A. Silva*

Portas, Janelas, Marquises, Montras, Tectos, Vitrines, Etc. Etc.  
em Alumínio, Cor Natural, Bronze e lacado

Alta Perfeição — Entregas Rápidas

Bairro Teófilo Braga, Nº 63 — Telef. 52687  
3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

### Alda Silvestre Luis

ADVOGADA

Segundas, Quartas e Sextas

Praça António José Pimenta, 4 - 1º Dtº - Norte  
Telemóvel 0931-670650 - Telef. 036-551793 - Fax 036-551751  
3260 Figueiró dos Vinhos

INVISTA  
EM  
PUBLICIDADE

Fernandes & Caetano, Lda.

AGENTES PETROGAL

GALP gás SINGER

HOOVER TABAQUEIRA

Telef. 52219 Rua Dr. Manuel Simões Barreiros, 5

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

## COLABORE COM ESTE JORNAL

Tintas e Esmaltes

M. TEIXEIRA



ANTIGA PRISTA

Ferragens Ferramentas,  
UTILIDADES DOMÉSTICAS



Redes e Cordocria  
DROGARIA

Telefones  
Estabelecimento - 52481  
Residência 52229 (Ponte de S. Simão) Pulverizadores

3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Telef. 52889 — 3260 Figueiró dos Vinhos  
Praça Dr. António José Pimenta, 3  
Especialidade: Caril de Gambas  
Fornece refeições para fora  
Espianada  
Almoços — Lanches — Jantares

AR CONDICIONADO  
MAIOR CAPACIDADE

TRICANA



CAFÉ RESTAURANTE

MANTENHA  
A SUA TERRA  
LIMPA

**NOTARIADO PORTUGUÊS****CARTÓRIO NOTARIAL DO CONCELHO  
DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS  
A CARGO DA NOTÁRIA LIC. MARTA  
MARIA FERREIRA AGRIA FORTE**

CERTIFICO para efeitos de publicação que por escritura hoje outorgada neste Cartório e exarada de folhas cento e vinte e seis verso a folhas cento e sete verso do livro de notas para escrituras diversas trinta e oito-C, Fernando da Conceição Saraiva e mulher Maria Fernanda da Silva Saraiva, casados sob o regime de comunhão geral, naturais da freguesia de Aguda deste concelho, e residentes na Rua do Estorninho, nº 96 em Torre-Cascais, declararam:

Que são com exclusão de outrém donos e legítimos possuidores do prédio seguinte sito na freguesia de Aguda, concelho de Figueiró dos Vinhos:

Casa com a superfície coberta de noventa e seis metros quadrados, sita em Abrunheira a confrontar do nascente com a Rua e dos restantes lados com o próprio, inscrita na matriz em nome do justificante marido sob o artigo 534 com o valor patrimonial de 750\$00 e atribuído de 20.000\$00 e omissa na Conservatória do Registo Predial deste concelho.

O referido prédio veio à posse dos justificantes por contrato verbal de doação que no ano de mil novecentos e sessenta e dois lhes foi feito por Emídio Brás, viúvo, residente que foi no lugar de Abrunheira da dita freguesia de Aguda.

Que desde essa data eles justificantes começaram a possuir o referido prédio em nome próprio e durante mais de vinte anos, sem a menor oposição de quem quer que seja desde o início, posse que sempre exerceram ostensivamente com o conhecimento de toda a gente do lugar e a prática reiterada dos actos habituais de um proprietário pleno recolhendo nela alfaias agrícolas e produtos hortícolas, pagando a respectiva contribuição, extraindo da mesma todas as suas utilidades, pelo que sendo uma posse pacífica, pública, contínua e de boa fé, durante aquele período de tempo adquiriram o prédio por usucapião.

Nestas circunstâncias impossibilitados estão eles Justificantes de comprovar pelos meios extrajudiciais normais a aquisição do referido prédio para o efeito de o registarem a seu favor na competente Conservatória do Registo Predial.

CONFERIDO, ESTÁ CONFORME O ORIGINAL

Cartório Notarial de Figueiró dos Vinhos, trinta e um de Outubro de mil novecentos e noventa e sete.

O AJUDANTE DO CARTÓRIO  
Constantino Agria Batista

(Jornal de Figueiró dos Vinhos, Nº 189, Novembro de 1997)

**NOTARIADO PORTUGUÊS****CARTÓRIO NOTARIAL DO CONCELHO  
DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS  
A CARGO DA NOTÁRIA LIC. MARTA  
MARIA FERREIRA AGRIA FORTE**

CERTIFICO para efeitos de publicação que por escritura hoje outorgada neste Cartório e exarada de folhasnoventa a folhas noventa e um verso do livro de notas para escrituras diversas catorze-D, Higinio Maria e mulher Amabilde da Conceição Mendes, casados sob o regime de comunhão geral de bens, ambos naturais da freguesia de Aguda deste concelho, onde residem no lugar de Chimpeles, declararam:

Que são com exclusão de outrém donos e legítimos possuidores do prédio seguinte, situado na freguesia de Aguda, concelho de Figueiró dos Vinhos:

Terreno de mato, sito em Outeiro do Curral, com a área de mil e quatrocentos metros quadrados, que confronta do norte com José Caetano, do nascente com o Viso, do sul com herdeiros de Albertina Maria e do poente com José Agostinho Caetano, inscrito na matriz em nome do comprador devido ao pagamento do imposto municipal de sisa, e anteriormente em nome do justificante marido sob o artigo 7.517, com o valor patrimonial de 54\$00 e atribuído de vinte mil escudos, omissa na Conservatória do Registo Predial de Figueiró dos Vinhos.

O referido prédio foi adquirido pelos justificantes por contrato verbal de compra e venda que no ano de mil novecentos e sessenta e três dele fizeram a José Agostinho e mulher Joaquina das Neves, residentes que foram no referido lugar de Moninhos Fundeiros.

Que desde essa data eles justificantes começaram a possuir o prédio em nome próprio e durante mais de vinte anos sem a menor oposição de quem quer que seja, desde o início, posse que sempre exerceram ostensivamente com o conhecimento de toda a gente do lugar e a prática reiterada dos actos habituais de um proprietário pleno roçando o mato extraindo do prédio todas as suas utilidades, pelo que sendo uma posse pacífica, pública, contínua e de boa fé, durante aquele período de tempo adquiriram o prédio por usucapião.

Nestas circunstâncias impossibilitados estão eles justificantes de comprovar pelos meios extrajudiciais normais a aquisição do mencionado prédio para o efeito de o registarem a seu favor na competente Conservatória do Registo Predial.

CONFERIDO, ESTÁ CONFORME O ORIGINAL.

Cartório Notarial de Figueiró dos Vinhos, vinte e cinco de Novembro de mil novecentos e noventa e sete.

O AJUDANTE DO CARTÓRIO  
Constantino Agria Batista

(Jornal de Figueiró dos Vinhos, Nº 189, Novembro de 1997)

**"FRUTAS ROLO LDA"**

Sede: Aldeia Cimeira, Bairradas, Figueiró dos Vinhos

CONSERVATÓRIA DO REGISTO COMERCIAL DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Nº de Matrícula 00426/971114 Ident. de P. Colectiva  
Nº de Inscrição Nº 1 Nº e data de Apresentação Ap. 01/971114

Lic. António Agostinho Fernandes de Sá, Conservador Interino da Conservatória do Registo Comercial de Figueiró dos Vinhos, CERTIFICA QUE:

Entre António Martins Estevão; Maria Natália Martins Estevão Paiva e Carla Martins Estevão Coelho, foi constituída uma sociedade comercial por quotas, que se regerá pelas cláusulas a seguir reproduzidas:

**PRIMEIRO**

A sociedade adopta a firma FRUTAS ROLO LDA. e tem a sua sede no lugar de Aldeia Cimeira, freguesia de Bairradas, concelho de Figueiró dos Vinhos e pode ser deslocada para outro local, nos termos do número dois do artigo décimo segundo do Código das Sociedades Comerciais.

**SEGUNDO**

O objecto da sociedade consiste no exercício do comércio e distribuição de frutas, e produtos hortícolas, comércio de farinhas, de cereais, depósito de gaz e comércio de mobiliário e adubos.

**TERCEIRO**

O capital social é de seiscentos mil escudos, integralmente realizado em dinheiro e corresponde à soma de três quotas no valor nominal cada uma de duzentos mil escudos e cada uma pertencente a seu sócio.

**QUARTO**

A gerência da sociedade, dispensada de caução, fica a cargo de todos os sócios, desde já nomeados gerentes sendo necessárias para obrigar a sociedade a assinatura de dois gerentes, sendo obrigatório que uma delas seja a do gerente António Martins Estevão.

**QUINTO**

A cessão de quotas entre os sócios é livre, a cessão a estranhos carece do consentimento dos restantes sócios e da sociedade, tendo esta o direito de preferência em primeiro lugar e aqueles em segundo.

**SEXTO**

Qualquer sócio poderá celebrar contratos de suprimentos com a sociedade, nos termos legais e nas condições a acordar pelos sócios em assembleia geral.

**SÉTIMO**

As assembleias gerais serão convocadas por meio de carta registada com antecedência mínima de quinze dias.

**OITAVO**

Os sócios podem deliberar que lhes sejam exigidas prestações suplementares até ao montante global de trinta milhões de escudos.

**NONA**

Todas as despesas com a constituição da presente sociedade, designadamente as desta escritura, registos e despesas inerentes, bem como a aquisição de equipamento necessário à sua instalação são da responsabilidade da sociedade, pelo que ficam os gerentes autorizados a movimentar o capital social.

Ocupa 2 folhas, numeradas de 1 a 2 e estão conforme o original.

Figueiró dos Vinhos e Conservatória do Registo Comercial de Figueiró dos Vinhos em 14 de Novembro de 1997.

O Conservador Interino,

Lic. António Agostinho F. de Sá

(Jornal de Figueiró dos Vinhos, Nº 189, Novembro de 1997)

**"SOUSA, NUNES  
& MACHADOS, LIMITADA"**

Sede: Figueiró dos Vinhos

CONSERVATÓRIA DO REGISTO COMERCIAL DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Nº de Matrícula 00090/920526 Ident. de P. Colectiva 500276005  
Nº de Inscrição Nº 12 Nº e data de Apresentação Ap. 01/971111

Lic. ANTÓNIO AGOSTINHO FERNANDES DE SÁ, Conservador Interino da Conservatória do Registo Comercial de FIGUEIRÓ DOS VINHOS, CERTIFICA:

Que para os fins previstos nas disposições combinadas dos art.os 42 nº 1 e 72 nº 3, ambos do Código do Registo Comercial, que se acham depositadas na passa respectiva, os legais documentos para o registo de PRESTAÇÃO DE CONTAS, referente ao ano de 1996, da sociedade supra referida.

Está conforme o original.

Ocupa 1 folha.

Conservatória do Registo Comercial de Figueiró dos Vinhos, em 13 de Novembro de 1997.

O Conservador Interino,

Lic. António Agostinho F. de Sá

(Jornal de Figueiró dos Vinhos, Nº 189, Novembro de 1997)

**TRIBUNAL JUDICIAL  
DA COMARÇA DE FIGUEIRÓ DOS  
VINHOS**

Telef. 036-52311 - Fax 036-52772 3260 FIGUEIRÓ DOS VINHOS

**EXTRACTO DA SENTENÇA**

O DOUTOR FERNANDO MANUEL VILARES FERREIRA, Juiz de Direito do Tribunal Judicial da comarca de Figueiró dos Vinhos

FAZ SABER, que no dia 29 de Outubro de 1997, neste Tribunal Judicial de Figueiró dos Vinhos, foi julgado em Processo Comum Singular, registado sob o nº 92/96, VICTOR MANUEL HENRIQUES DA SILVA, casado, funcionário público, filho de João Antunes da Silva e de Noémia Rosa Henriques, nascido a 27.03.1963 em Castanheira de Pêra e residente na Rua 5 de Outubro, nº 21 em Castanheira de Pêra e a Firma VICTOR MANUEL HENRIQUES DA SILVA E JOSÉ HENRIQUES DA SILVA, com sede na Av.º S. Domingos, nº 35-r/c, Esq.º, Castanheira de Pêra, pela prática de um crime contra a genuidade, qualidade ou composição de géneros alimentícios, p. e p. pelo art.º 24.º, nº 1, al. c), do Dec. Lei nº 28/84, de 20/1, tendo o primeiro sido condenado na pena de 70 dias de multa, à taxa diária de 700\$00, ou seja, na multa de 49.000\$00 e o segundo na pena de admoestação, pena que será aplicada na pessoa do seu representante, Victor Manuel Henriques da Silva, sendo que a firma é solidariamente responsável pelo pagamento da multa acima referida. Foram ainda condenados, cada um, em 12.000\$00 de taxa de justiça, 120\$00 nos termos do art.º 13.º, do Dec. Lei nº 423/91, de 30/10 e solidariamente em 3.000\$00 de procuradoria e restantes custas do processo, bem como na publicidade da sentença condenatória.

Figueiró dos Vinhos, 19 de Novembro de 1997.

O JUIZ DE DIREITO,

as) Fernando Manuel Vilares Ferreira

A ESCRITURÁRIA,

as) Manuela Tavares

(Jornal de Figueiró dos Vinhos, Nº 189, Novembro de 1997)

**CAIXA DE CRÉDITO AGRÍCOLA  
MÚTUO DE FIGUEIRÓ  
DOS VINHOS, C.R.L.****CONVOCATÓRIA  
DE ASSEMBLEIA GERAL  
ORDINÁRIA**

No cumprimento do artigo 24.º dos Estatutos, convoco todos os Associados desta Caixa de Crédito Agrícola Mútuo de Figueiró dos Vinhos, C.R.L., para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar no próximo dia 30 de Dezembro de 1997, pelas 18h 30m (dezoito horas e trinta minutos), nas instalações desta Caixa, sitas na Rua Major Neutel de Abreu em Figueiró dos Vinhos, com a seguinte ORDEM DE TRABALHOS:

I — Apreciação e Votação do Plano de Actividades e Orçamento para o exercício de 1998;

II — Eleição dos Órgãos Sociais, para o Triénio de 1998/2000;

III — Outros Assuntos.

Se à hora marcada não estiverem presentes mais de metade dos associados, a Assembleia reunirá com qualquer número, uma hora depois.

Figueiró dos Vinhos, 17 de Novembro de 1997

Presidente da Assembleia Geral

Manuel Henriques Coelho

**Porto de Oliveira — Campelo****Manuel da Conceição Rodrigues**

N - 4/11/1917

F - 10/11/1997

Sua esposa, filha e neto cumprem o doloroso dever de participar o falecimento do seu ente querido ocorrido no dia 10/11/97.

**AGRADECIMENTO****Caramelero — Figueiró dos Vinhos**

A família de Ivo Araújo Lacerda, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vem por este meio agradecer a todos os que o acompanharam à sua última morada.

A todos a nossa eterna gratidão.

# AUTOR DO MÊS DE NOVEMBRO/1997

# MIGUEL TORGA

## (1907/1995)

**MIGUEL TORGA**, pseudónimo literário por que é conhecido o médico Adolfo Correia da Rocha nasceu em S. Martinho de Anta (Trás-os-Montes). Foi para o Brasil com 13 anos, voltando à Pátria em 1925, ingressando na Universidade de Coimbra, onde em 1933 se formou em Medicina.

Temperamento independente como o de um montanhês, trabalhou incansavelmente nas letras, quase sempre à margem dos grupos literários que nas últimas décadas se formaram em Portugal, inclusive da *Presença*, onde alinhou durante algum tempo.

É vastíssima a produção literária de Miguel Torga, distribuindo-se pela poesia, teatro, ficção narrativa, literatura de viagens e de circunstância, culminando no seu famoso *Diário*, com mais de uma dezena de volumes, onde em pequenos quadros localizados no espaço e no tempo se encontram amostras de todos os géneros literários: prosa, verso, crítica social, descrição de paisagens, contos esboçados, apreciações culturais, reflexões de carácter filosófico-moral e política. De feição autobio-gráfica, claríssimo espelho da intervenção do autor na sua terra e no seu tempo, o *Diário* pode considerar-se um complemento da série *A Criação do Mundo*.

A obra de Miguel Torga dir-se-ia banhar num ambiente de mitos agrários e pastoris que da sua origem aldeã transmontana remontam aos símbolos bíblicos. De raízes bem presas à terra, tal qual a urze (ou torga), rebelde, vigilante, a poesia de Miguel Torga tem como protagonista o homem que emerge do fundo dos tempos, lá bem do meio dos primitivos clãs de pastores e agricultores. As novelas e contos endredam-se, como grande parte dos seus poemas, preferentemente em ambientes rurais. No entanto, os seus olhos de prosador (e de poeta) abarcam um mundo bem mais largo. Português e europeu, regional e universal e acima de tudo ibérico, homem de terra firme mas também seduzido pelo mar, sintetiza a herança multiforme que nos foi legada por Camilo, Júlio Dinis, Aquilino e outros, sem se confundir com nenhum deles.

Tanto nas novelas como nos contos (mais de uma centena em seis volumes) sobressai a luta árdua e incessante de homens e animais pela perpetuação da existência, nascimento, procriação, morte são os momentos fulcrais da vida dos homens de Torga. Chegados ao mundo através dum parto laborioso, eles são a encarnação da coragem de viver, o que só conseguem no meio de riscos sucessivos e que eles enfrentam na aposta de tudo ou nada.

Como afirma António José Saraiva, «ele conta-se (...) entre os melhores contistas da literatura portuguesa. Como em Régio, a sua prosa é uma continuação da sua poesia, ou vice-versa, (...). Mas a prosa é talvez o seu verdadeiro elemento. O seu estilo, que por vezes quer ter a aparência de uma escultura feita à faca em madeira rija, para imitar a rudeza do granito, é maravilhosamente

dúctil, leve, alado, capaz de delicadeza e de grandeza, sem chamar a atenção para si mesmo, feito de propriedade textual, de sobriedade e certeza rítmica».

Em 7 de Setembro de 1976, foi-lhe concedido o Grande Prémio Internacional de Poesia do ano e, em 1981, o Prémio Montaigne.

### PRINCIPAS OBRAS

#### A) POESIA

- Ansiedade (1928)
- Rampa (1930)
- Tributo (1931)
- Abismo (1932)
- O Outro Livro de Job (1936)
- Lamentações (1943)
- Libertação (1944)
- Odes (1946)
- Nihil Sibi (1948)
- Cântico do Homem (1950)
- Alguns Poemas Ibéricos (1952)
- Penas do Purgatório (1954)
- Orfeu Rebelde (1958)
- Câmara Ardente (1962)
- Poemas Ibéricos (1965)

#### B) TEATRO

- Terra Firme e Mar 1941
- Sinfonia (1947)
- O Paraíso (1949)

#### C) FICÇÃO NARRATIVA

- Pão Ázimo (1931)
- A Terceira Voz (1934)
- A Criação do Mundo - os dois primeiros dias (1937)
- O Terceiro Dia da Criação do mundo (1938)
- O Quarto Dia da criação do mundo (1939)
- Bichos (1940)
- Contos da Montanha (1941)
- Rua (1942)
- O Senhor Ventura (1943)
- Novos contos da Montanha (1944)
- Vindima (1945)
- Pedras Lavradas (1951)
- O Quinto Dia da Criação do Mundo (1974)
- O Sexto Dia da Criação do Mundo (1980)

#### D) LITERATURA DE VIAGENS E DE CIRCUNSTÂNCIA

- O Porto (1944)
- Portugal (1950)
- Traço de União (1955)
- Fogo Preso (1976)

#### E) O DIÁRIO

- 16 Volumes (1941 - 1995)



## LICENCIATURA

**Paula Cristina Conceição da Silva, filha de Manuel Alves da Silva, natural de Arega e de Maria Adelaide Rosa Conceição, natural das Cabeças, Figueiró dos Vinhos, residentes em Lisboa, concluiu a licenciatura em Ciências da Educação pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, em Setembro de 1997.**



INSTITUTO  
DE PROMOÇÃO  
AMBIENTAL

### ANÚNCIO

CONSULTA PÚBLICA

"Barragem de Castanheira de Pera"

- RECTIFICAÇÃO -

Eng. Júlio de Jesus, Presidente do Instituto de Promoção Ambiental, em cumprimento do preceituado no n.º 2 do art.º 4.º do Decreto-Lei n.º 186/90 de 6 de Junho e do art.º 4.º do Decreto Regulamentar n.º 38/90 de 27 de Novembro com as alterações introduzidas pelo art.º 1.º do Decreto Regulamentar n.º 42/97 de 10 de Outubro, faço saber que por um período de 25 dias úteis, fica patente para Consulta do Público o Estudo de Impacte Ambiental da "Barragem de Castanheira de Pera" nos seguintes locais:

- Instituto de Promoção Ambiental - Rua de O Século, 63 - Cave - 1200 LISBOA  
Tel: 01 - 322 35 00 (Secretariado-DPP) 01 - 321 13 60 (Geral) Fax: 01 - 322 35 08
- Câmaras Municipais de: Pedregão Grande, Castanheira de Pera e Figueiró dos Vinhos
- Direcção Regional do Ambiente do Centro - Rua Padre Estevão Cabral, 72-2.º - 3000 COIMBRA

O Resumo Não Técnico pode ser consultado nas Juntas de Freguesia de Coentral, Castanheira de Pera, Figueiró dos Vinhos, Aguda, Arega, Bairradas e Campelo, Pedregão Grande e Vila Focia e encontra-se disponível na Internet.

A consulta decorrerá entre 29 de Outubro e 3 de Dezembro de 1997, devendo os comentários e sugestões ser entregues nos locais acima referidos durante o período de consulta.

Lisboa, 6 de Novembro de 1997

O Presidente  
(Eng.º Júlio de Jesus)

\* Nestas autorquias a Consulta Pública decorrerá por um período de 20 dias úteis, de 11 de Novembro a 10 de Dezembro

Consulta pública na Internet: <http://www.ipamb.pt>  
E-mail: [ipamb@mail.telepac.pt](mailto:ipamb@mail.telepac.pt)



S. R. MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA

GOVERNO CIVIL DO DISTRITO DE LEIRIA  
COMISSÃO DISTRITAL DE SEGURANÇA RODOVIÁRIA

# SINISTRALIDADE RODOVIÁRIA

## 3º TRIMESTRE DE 1997

### 226 ACIDENTES GRAVES, 38 MORTOS, 229 FERIDOS GRAVES

AS CONSEQUÊNCIAS MORAIS, SOCIAIS E ECONÓMICAS DOS ACIDENTES DEIXAM MARCAS DIFÍCEIS DE SUPERAR E A FRIEZA DOS NÚMEROS NÃO PODE EVIDENTEMENTE TESTEMUNHAR OS DRAMAS E SOFRIMENTOS PROVOCADOS NAS FAMÍLIAS PORTUGUESAS POR ESTE FLAGELO.

### DÊ PRIORIDADE À VIDA!

#### 1. EVOLUÇÃO DA SINISTRALIDADE

Nos meses de Julho, Agosto e Setembro obtivemos no distrito de Leiria os seguintes valores de sinistralidade rodoviária:

- ACIDENTES GRAVES .....	226
- FERIDOS GRAVES .....	229
- MORTOS NOS AC. DE VIAÇÃO.....	38

Em relação a igual período do ano passado temos **menos 153 feridos graves e menos 7 mortos.**

Estes valores são motivo de satisfação, já que o ano de 96 foi mau no distrito e é bom vermos em 1997 os valores da sinistralidade baixarem.

Comparando o 3º trimestre com o 2º trimestre do corrente ano, o período de verão verificou um aumento de mais 19% de acidentes graves, mais 46% de feridos graves e mas 15% de mortos.

Com efeito, os valores do 2º trimestre haviam sido os seguintes:

- ACIDENTES GRAVES.....	190
- FERIDOS GRAVES.....	200
- MORTOS.....	26

#### 2. A SINISTRALIDADE POR CONCELHOS

Contabilizando a sinistralidade por concelhos, chegamos ao seguinte quadro de consequências:

Concelho	Acidentes Graves	Mortos	Feridos Graves
Leiria	71	8	68
Pombal	38	12	33
Alcobaça	34	9	30
Caldas da Rainha	19	2	22
Ansião	13	1	15
Marinha Grande	12	—	14
Batalha	9	4	7
Porto de Mós	9	—	12
Peniche	8	—	12
Nazaré	5	1	6
Óbidos	3	—	3
Ped. Grande	2	—	5
Fig. dos Vinhos	2	—	2
Bombarral	1	1	—
Alvaiázere	—	—	—
Cast. de Pêra	—	—	—

#### 3. SINISTRALIDADE NAS ESTRADAS NACIONAIS

Analizando o ponteadado dos acidentes graves, produzidos em estradas nacionais, no mapa da direcção de estradas, em destaque aparecem as seguintes estradas nacionais:

- EN1/IC2 com 40% dos acidentes graves				
- A1	" 15%	"	"	"
- EN 113	" 7%	"	"	"
- EN 356	" 6%	"	"	"
- EN109	" 5%	"	"	"
- EN 242	" 5%	"	"	"

#### 4. OS PEÕES E OS CICLISTAS SÃO UTENTES DE ALTO RISCO

Dois caminhos há a percorrer para que, em Portugal, se reduzam os elevados índices de sinistralidade com os peões:

A) Desenvolver a Educação Rodoviária de modo a originar, por parte de peões e condutores, um comportamento adequado a cada situação.

B) Moldar o ambiente rodoviário, de forma a tornar mais segura a circulação dos peões e mais fácil a convivência entre estes e os condutores.

Está em desenvolvimento um projecto pioneiro de criação de faixas laterais para ciclistas na E.N. 242-2 que liga Marinha Grande a S. Pedro de Moel. É desejável que iniciativas idênticas se desenvolvam noutros locais, havendo já contactos da Câmara de Caldas da Rainha com a direcção de estradas no sentido de desenvolver idêntico projecto na EN 360, entre Caldas da Rainha e Foz do Arelho.

#### 5. A FALHA HUMANA É UMA CONSTANTE

1. As infracções mais cometidas, e que originaram acidentes graves, foram as seguintes:

2. Velocidade excessiva para as condições existentes - infracção de 30% dos condutores envolvidos em acidentes graves.

3. Desrespeito da regra de prioridade - infracção de 8% dos condutores envolvidos em acidentes graves.

4. Desrespeito pelo Stop ou sinal vermelho - infracção de 4% dos condutores envolvidos em acidentes graves.

5. Ultrapassagens irregulares - infracção de 2% dos condutores envolvidos em acidentes graves.

O Secretário da C.D.S.R.  
Ilídio Gabriel Almeida de Sousa  
(Maj.)

# PROJECTO EUROPEU REG. CEE 2158/92 "PROTECÇÃO DA FLORESTA CONTRA INCÊNDIOS" GUIA DO PROPRIETÁRIO FLORESTAL

## INFORMAR E PROPOR PARA INTERVIR

### A NOSSA FLORESTA - SITUAÇÃO LOCAL

#### 1 - AMEAÇAS

Para esta região um dos recursos mais valiosos é indubitavelmente a floresta. Contudo, depara-se com alguns problemas que representam sérias ameaças à sua existência e que passaremos a enumerar.

#### EROSÃO DO SOLO

As mobilizações de solo realizadas nesta região, tem suscitado grande preocupação e constrangimento a quem tem responsabilidade em matéria ambiental e de ordenamento do território.

Constata-se que, não é cumprida minimamente a legislação vigente pelo que se fazem ripagens de alto a baixo em encostas de declive acentuado, provocando futuramente graves riscos de erosão do solo.

Também violando a lei, são mobilizadas indiscriminadamente as linhas de água, sendo estas locais de muita vegetação natural autóctone que contribuem para a regularização dos caudais de água e também como refúgio da fauna local.

#### MONOCULTURA DO EUCALIPTO

Situação igualmente preocupante é a registada pelo estado de ocupação dos povoamentos. Deparamo-nos com a pouca receptividade por parte dos proprietários florestais à utilização de outras espécies, que não o eucalipto, provocando um regime de silvicultura intensivo com uma única espécie, pondo em risco a diversidade florestal por que era pautada esta região, em anos transatos.

#### INCÊNDIOS FLORESTAIS

Os problemas abordados nos exemplos anteriores revelam grande preocupação. Contudo, a grande ameaça da floresta na região e seguramente do país, são os catastróficos incêndios florestais que ano após ano, vem consumindo vastas áreas da floresta provocando não só prejuízos ambientais, como também graves prejuízos económicos e sociais a muitas famílias.

#### 2 - PERSPECTIVAS E POTENCIALIDADES

Devido às características edafoclimáticas, o concelho de Figueiró dos Vinhos apresenta uma grande vocação florestal.

Tendo a floresta um grande impacto na economia deste concelho, sendo a sua destruição uma perda irreparável não só em termos económicos como sociais, ecológicos e paisagísticos, importa que a consigamos tratar, gerir e defender da melhor forma possível.

Trata-se de uma zona onde os principais climas se entrecruzam, favorecendo a adaptabilidade das principais espécies com interesse florestal, apresentando estas um elevado potencial produtivo.

À exploração predominante a sul, também é sobremaneira favorável ao desenvolvimento dessas espécies florestais.

Possuímos pois, óptimas condições para desenvolver ainda mais este sector da economia e proporcionar melhores condições de vida, a quem dele depende.

No entanto não poderemos descurar factores importantes para o sucesso da nossa floresta, como a condução e manutenção dos povoamentos. Não poderemos esperar muito do futuro se deixarmos a floresta ao abandono e recorrer a ela só quando necessitamos. Deveremos pois defendê-la, cuidá-la e preservá-la porque ela também necessita de nós.

#### 1- EXPLORAÇÃO FLORESTAL

Infraestruturas fundamentais num sistema de exploração florestal são, indiscutivelmente, os carregadouros e a rede viária.

#### CARREGADOUROS

Local onde a madeira é carregada e processada para o destino final. Deverá ser espaçoso para permitir o armazenamento dos volumes explorados, permitindo ainda que seja possível realizar aí algumas operações de exploração, como o corte dos ramos, a toragem ou o descasque.

O número de carregadouros estabelecidos numa dada área ou exploração é variável dependendo do volume de madeira, da facilidade de acesso dos veículos de transporte e das características da própria área que, sendo homogénea e regular, pode tornar necessário apenas um carregadouro principal e eventualmente, alguns carregadouros secundários.

#### REDE VIÁRIA

A rede viária é constituída por estradas, estradões florestais e caminhos. A implantação de uma rede de caminhos tem como finalidade:

- Permitir o acesso à floresta para realização de trabalhos culturais e operações de inventário;
- facilitar o controlo e protecção florestal (pragas e doenças, fogos...);
- Permitir a realização das operações de exploração e assegurar o escoamento dos produtos florestais;
- Garantir o acesso a áreas sociais;
- Facilitar a execução da plantação (tendo em conta a sua futura utilização para exploração).

#### 2 - DE DEFESA FLORESTAL CONTRA INCÊNDIOS

Na defesa florestal contra incêndios temos como infraestruturas básicas:

- **Caminhos Florestais**, importante meio para o acesso e deslocação no interior das manchas florestais e fundamental na operacionalidade das forças de combate a incêndios e segurança;
- **Pontos de Água**, poderão ser tanques em betão, açudes, barragens e charcas, que irão permitir o rápido abastecimento dos meios aéreos e terrestres quando envolvidos no fogo;
- **Helipostos**, infraestruturas fundamentais, para apoio ao combate aéreo de incêndios florestais. A sua existência; nas regiões com grandes manchas florestais e onde as dificuldades orográficas não possibilitam a máxima eficácia dos meios de combate terrestre, é imprescindível;
- **Aceiros**, a função básica dos aceiros é constituir barreiras à progressão do fogo esimultaneamente bases de apoio para contra-fogos, ou outras operações de combate, servindo ainda como vias de acesso. Os aceiros consistem em faixas de terreno limpas de vegetação arbórea e arbustiva, criando uma descontinuidade no terreno que poderá evitar a progressão dum fogo;
- **Torres de Vigia**, são o sistema de detecção terrestre fixa, utilizado em Portugal. A sua importância revela-se pelo facto de detectarem focos de incêndio na sua fase inicial, comunicando de imediato as ocorrências às entidades responsáveis pelo combate, evitando assim, que os incêndios tomem grandes proporções.

### OS INCÊNDIOS FLORESTAIS

#### 1- O DRAMA

Como se pode depreender da imagem seguinte, o drama, dos incêndios florestais é um terrível flagelo que ano após ano, vem atingindo as populações integradas em densas manchas florestais.

Sendo responsáveis por prejuízos elevadíssimos os incêndios florestais lesam famílias, devastando-lhes as suas florestas, culturas agrícolas, animais domésticos, habitações e muito mais grave, são responsáveis pela perda de vidas humanas.

Também os Bombeiros no cumprimento da sua causa digna e nobre, são vítimas de graves acidentes, de que resultam muitas vezes a sua debilidade física ou mais trágico ainda a sua morte.

#### 2 - HISTORIAL

O fogo é uma prática que sempre esteve associada ao meio agrícola/rural. Desde os tempos mais remotos que ele é utilizado nas culturas para destruir vegetação indesejada, sendo as suas cinzas incorporadas no solo enriquecendo-o e permitindo maior vigor às culturas bem como às pastagens. Desta forma podemos dizer que o fogo era benéfico, pois era correctamente utilizado no apoio à agro-pecuária.

A partir de meados deste século começaram a registar-se os grandes fenómenos migratórios no nosso país, sobretudo das regiões do interior para o estrangeiro e ultramar.

Este fenómeno teve consequências ao nível da desertificação do espaço rural e consequentemente do abandono de práticas tradicionais como a recolha de matos para as "camas" dos animais e recolha de lenhas para cozer o pão.

Ora, estas e outras práticas ao caírem em desuso aumentaram a carga combustível na floresta e provocaram um maior risco de incêndio das matas. Este processo tem vindo a agravar-se desde a década de sessenta até aos dias de hoje, tendo os incêndios florestais assumido grandes e graves proporções na década de oitenta e noventa.

#### 3 - NÚMEROS

Nos últimos cinco anos (1991-1995) o acumulado do número de incêndios e área florestal ardida na área correspondente aos três concelhos do Pinhal Interior Norte é apresentada no quadro que se segue.

CONCELHO	NÚMERO DE OCORRÊNCIAS	ÁREA ARDIDA (ha)
Figueiró dos Vinhos	202	5024
Castanheira de Pêra	66	742
Pedrógão Grande	21-1	4674
TOTAL	479	10440

#### 4 - PROGRAMAS DE DEFESA

Factor preponderante em qualquer programa de defesa florestal contra incêndios é o envolvimento e a participação de todos os cidadãos nesta problemática. Contudo e apesar de não haver "receitas" existem algumas intervenções que podem ser feitas, quer ao nível do sector privado, quer ao nível do sector público, são elas:

- instalar povoamentos mistos de resinosas e flosas, diminuindo a sensibilidade ao fogo;
- Construir e beneficiar caminhos florestais permitindo o acesso rápido e seguro dos bombeiros;
- Construir pontos de água para apoio aos meios terrestres e aéreos;
- Construir aceiros que permitam o abrandamento ou extinção de incêndios por falta de combustível;
- Limpar os matos e povoamentos eliminando a carga térmica no interior da floresta;
- Vigiar a floresta nos períodos mais críticos e nas zonas mais sensíveis;
- sensibilizar e informar todos os grupos etários, etc....

(Continua no próximo nº)



\* Associada nº 331 da APECA  
(Associação Portuguesa das  
Empresas de Contabilidade Au-  
ditoria e Administração)

- \* CONTABILIDADE
- \* FISCALIDADE
- \* APOIO ADMINISTRATIVO
- \* SEGUROS MUNDIAL CONFIANÇA

Damos referências:  
(Bancárias, Comerciais  
e Institucionais)

SEDE e Escritório Principal: Carameloiro - Figueiró dos Vinhos

Tel. 036 - 52633 - Fax: 036 - 53371

ANSIÃO: Rua de S. Lourenço (Mercado) Tel./Fax: 676257



## NOTÍCIAS DO MUNICÍPIO

### PLANEAMENTO E GESTÃO AMBIENTAL ECOSISTEMAS RIBEIRINHOS

**Um projecto da Pinhais do Zêzere, Associação para o Desenvolvimento no âmbito do Programa Life-Natureza.**

A Pinhais do Zêzere — Associação para o Desenvolvimento, está a levar a cabo, na região centro de Portugal (Concelhos de Figueiró dos Vinhos, Pedrógão Grande e Castanheira de Pêra) um projecto de defesa do ambiente, no âmbito do Programa Life Natureza, com o objectivo de preservar as muitas zonas ribeirinhas existentes, valorizando a região no sentido da preservação e gestão ambiental.

Para a concretização deste projecto estão a desenvolver-se muitas actuações planeadas, como por exemplo: limpeza de áreas de matos, silvas e outro tipo de vegetação realçando também as acções de vertente científica, tendo como exemplo: levantamentos de flora e fauna (característica desses ecossistemas) e respectiva identificação, com o objectivo de as preservar, prevendo-se também fazer uma plantação de espécie arbóreas e arbustivas, não esquecendo os recursos piscícolas.

Perspectiva-se também a criação de percursos pedestres em zonas seleccionadas bem como o levantamento de locais de relevante valor ecológico e/ou paisagístico, com sinalização no local e informação promocional, tornando os locais mais agradáveis e com melhores acessos, sendo este um trabalho realizado por três Guias da Natureza em cada área de intervenção, que obtiveram no âmbito deste projecto, uma formação prévia para o desempenho destas funções. A Coordenação é feita por uma equipa técnica constituída por um Biólogo e um Economista a partir de sede da Associação Pinhais do Zêzere. Este projecto terá a duração de mais um ano.

### CÂMARA APROVA PLANO DE ACTIVIDADES PARA 1998 INFRAESTRUTURAS BÁSICAS E DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO, EDUCAÇÃO E CULTURA, CONTEMPLADAS COM AS MAIORES FATIAS

Realizando-se eleições para a Câmara, Assembleia Municipal e Assembleias de Freguesia, no próximo dia 14 de Dezembro, e tendo de satisfazer o imperativo legal que o determina, ponderou-se se o Plano de Actividades para 1998, deveria limitar-se a inscrever verbas previsíveis em dotações a definir posteriormente; ou se o Plano a apresentar à Câmara e à Assembleia Municipal para aprovação deveria conter as estratégias de desenvolvimento global do Concelho delineadas pelo actual Executivo Municipal.

Optou-se pelo segundo critério, pois quem conscientemente, tem sobre os ombros as responsabilidades da gestão municipal, não se pode dar ao luxo de criar "compassos de espera" altamente nocivos para a dinâmica de desenvolvimento sustentado de um Município que já perdeu muito tempo à espera do comboio do progresso. É preciso dobrar o milénio com os pés solidamente apoiados no terreno da realidade que somos, e nunca na fantasia com que seria cómodo sonhar.

Aliás, o Plano de Actividades é sempre susceptível de alterações, como documento previsional que é, inspirado em determinada filosofia política.

E, assim sendo, a Câmara Municipal, apenas com a abstenção do Sr. Vereador José Machado, que justificou a sua posição, APROVOU, em Reunião Extraordinária expressamente convocada para o efeito, em 17 de Novembro, o Plano de Actividades e o Orçamento da Câmara para o ano de 1998, que agora vai seguir para apreciação e votação da Assembleia Municipal.

Esperando vir a receber da Administração Central os recursos necessários para a sua execução, as grandes linhas de força do Plano de Actividades são as seguintes: INFRAESTRUTURAS BÁSICAS (rede de estradas e abastecimento de água ao domicílio), com 31%; DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO (indústria, comércio, agricultura, turismo), com 15%; CULTURA, DESPORTO, TEMPOS LIVRES, EDUCAÇÃO, com 19%; ACÇÃO SOCIAL E SAÚDE, com 6%; HABITAÇÃO E URBANISMO, com 6%; PROTECÇÃO CIVIL, com 5%.

A repavimentação de estradas e caminhos municipais, algumas com pisos altamente degradados, a ponte da Foz de Alge e uma variante para desviar a respectiva estrada do centro do Casal de Alge, o alargamento e rectificação da estrada que liga o I.C. 8 a Moninhos, o abastecimento de água ao domicílio à freguesia de Campelo e à zona turística da Foz de Alge, projecto de um parque de campismo e apoio a alojamentos turísticos são alguns dos projectos propostos.

O apoio ao comércio poderá vir através do PRO-COM. Fica também inscrita a construção de novas redes e E.T.A.R.'s no Concelho e a extensão da rede de saneamento a povoações limítrofes da Vila. O apoio à recuperação do Hospital da Misericórdia, a construção de habitação própria e a recuperação de outras degradadas são também preocupações expressas no Plano de Actividades. Chegará a vez do Pavilhão da Escola Secundária, da Ampliação e Beneficiação da Escola Preparatória, da construção da Casa da Cultura, da Beneficiação do Ringue de Patinagem e de um novo campo de tiro. Com este PLANO seguramente Figueiró vai crescer.

### FIGUEIRÓ DOS VINHOS MUNICÍPIO RECEBERÁ APOIOS IMPORTANTES

A Câmara Municipal de

Figueiró dos Vinhos poderá no futuro próximo ver concretizados um conjunto de projectos e investimentos há muito aguardados. De facto o PIDDAC para 1988/99 consagra 10 Projectos para o concelho de Figueiró dos Vinhos dotados das seguintes verbas:

Pavilhão da Escola Secundária — 90.000 contos - 1998

10.000 contos — 1999.

Aquele estabelecimento de ensino terá ainda 5.300 contos para outros fins em 1998.

Para benfeitorias e ampliação da Escola Preparatória encontra-se adstrita a verba de 5000 contos para 1998; e 195.000 contos para 1999.

O Polidesportivo de Aguda aparece contemplado com 2958 contos destinados ao isolamento e iluminação interior.

A Associação Recreativa do Carapinhã contará com 5.400 para a construção da sua sede. A Associação Desportiva poderá dispôr de 6.000 contos para ampliação da sua sede. Para conservar e remodelar o Parque Escolar está inscrita uma verba de 8.500 contos.

Surgem ainda consignadas verbas para a Recuperação do Convento do Carmo, Beneficiações no Centro de Emprego e Equipamentos para o Tribunal.

Importantíssimo foi ainda a disponibilização pela Secretaria de Estado dos Desportos de uma verba de 10.500 contos destinada à conclusão das infraestruturas desportivas do Polidesportivo da Freguesia de Aguda.

Ao nível do PRAUD/OBRAS a candidatura apresentada oportunamente pelo Município foi aprovada com uma verba de 6.140 contos, permitindo o lançamento de um conjunto de obras importantes como sejam: Construção de Capela Mortuária, Construção de Parque de estacionamento público, rotundas no cruzamento para a Ribeira de S. Pedro e Av<sup>a</sup> Madre Deus, Beneficiação do Ringue de Patinagem.

## VIAGENS À MEMÓRIA

por Lopes dos Santos

Sempre que podia evitar a apresentação do Bilhete de Identidade tinha o maior gosto em afirmar que era natural de Castanheira de Pêra. Na verdade desde muito criança até à minha retirada que levou a Angola recebi atenções e carinho, muito provavelmente reflexo do comportamento dos meus progenitores.

Lembro o tempo de escola, dos professores — só tive dois — que me marcaram e que, pelo rigor que imprimiam foram a base do saber que mais adiante, foi útil nos anos do liceu conseguidos muito à custa da boa preparação da primária. Era para eles enorme satisfação verificar que os seus alunos faziam boa figura sentindo-se compensados dos trabalhos e cansaças bem como das arrelias que lhes pregavam os "mequetrefes" dos alunos.

E lembro os anos do liceu, até ao 3º ano com o saudoso Professor Saraiva que sofria mais do que os alunos, sobretudo na época de exames. Os resultados obtidos e o bom conceito grangeado, acabaram por levá-lo à Telescola no Porto onde o visitei em 1968 onde acumulou de gentilezas. Recordo os meses em Figueiró onde encontrei um Professor de excepção com colegas com o Rei, infelizmente falecido, o Manuel Pinto, o Zé Barreiros e o Renato, a Ricardina. Rica "MALTA"... e lembro os anos de Coimbra no D. João III.

Terminado o curso que podia tirar pois os proventos não eram fonte constante tenho de lembrar, com saudade, os primeiros anos de trabalho que eu próprio fui angariar na firma Tomaz & Carvalho, com eles os primeiros entusiasmos da mocidade com atenção à sombra que produzia e os primeiros anseios de família e as desilusões que forçaram o meu afastamento. E as "brincadeiras"...

Num dia qualquer antes do Carnaval alguém, não sei quem, teve a peregrina ideia de roubar da própria capoeira um galináceo para um jantar em família com a rapaziada. Foi o suficiente para que "experimentasse" a ideia de alargar o repasto, assaltando outras capoeiras e se convidassem o roubados e só no fim lhes agradecer a oferta (!!!). Não sei como nem porque fui arvorado em "pilha-galinhas chefe" e a verdade é que, escolhidos os possuidores de reconhecidas capoeiras e excluídos os que, pelo feito, fossem menos compreensivos e não aceitassem tão bem a brincadeira, roubaram-se galinhas, patos e coelhos sendo o que os excedentes eram "vendidos" aos roubados por bom dinheiro.

Ao Senhor Proença roubei uma franga de estimação da esposa que, convalescente de grave doença, se sentava na varanda com o bicho empoleirado no braço da cadeira de repouso. Pagou a franga sem reticências e por um preço bem aceite. O Senhor Barbosa, Chefe das estradas e que residia na quinta da Fervença foi o pato que foi "negociado" com muitas cautelas pois sendo homem novo e atlético de pernas altas tirava-me o pato ao primeiro sprint. De longe fechei o negócio. O mais difícil de aturar foi um Senhor Marcolino, industrial, que não gostou mesmo nada do abuso de ser roubado por rapazes que ele admitia nos seus passatempos. Mas por fim lá acalmou e foi um dos melhores parceiros numa das mesas do CÉLEBRE jantar.

Jantar que entrou pela noite em óptima harmonia e camaradagem de pessoas que NUNCA se haviam encontrado em alegre convívio conquanto respeitoso.

Era assim que eu gostaria das relações nas terras.

Figueiró dos Vinhos, Nov./97

Por lapso, a nossa edição anterior veio datada, no cabeçalho, com o mês de Novembro, quando deveria ter sido Outubro.

Corrigido o erro, é esta edição que respeita a Novembro.