



O Carriço

Boletim Informativo da Freguesia de Carriço

DEZEMBRO 2016 • Edição n.º III • Propriedade da Junta de Freguesia de Carriço

INFOMAIL

› Mais uma vez, é com muita honra que apresentamos e concluimos sobre a necessidade da continuidade da edição do Boletim “O Carriço”. Esperamos que o boletim já tenha chegado a todos e que esteja a ser uma mais-valia para o conhecimento das atividades da Junta de Freguesia mas também de todas as outras entidades: escuteiros, associações, escolas, ...

Nesta edição de Dezembro, atualizamos o que vem acontecendo na freguesia desde a última edição (em Setembro) e aproveitamos a ocasião para desde já desejar a todos um Feliz Natal e um excelente Ano Novo. Em nome do todo o executivo, nesta quadra natalícia, desejamos que seja com muita saúde e alegria junto de familiares e amigos que é o mais importante, encontrando-nos ao dispor para apoiar no que for necessário e possível para que isso aconteça. Boas Festas!

Mais uma vez, desejamos que “O Carriço” constitua um bom momento de leitura para todos e de divulgação do trabalho feito na nossa Terra e cumpra os objetivos a que nos propomos.

Continuamos a aguardar os vossos contributos. Até à próxima edição.



O Presidente da Junta de Freguesia de Carriço, Pedro Silva



Publicação trimestral da Freguesia de Carriço

Os artigos assinalados não veiculam necessariamente a opinião da Junta de Freguesia de Carriço

Inauguração do Monumento ao Resineiro



► No passado dia 1 de Outubro, pelas 16h00, a Junta de Freguesia de Carriço, com a colaboração do Município de Pombal, realizou a cerimónia de inauguração do Monumento ao Resineiro, implantado no Largo das Alminhas de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, no lugar de Fontinha.

No espaço envolto à estátua, realizada pela escultora Adália Alberto, esteve patente uma pequena exposição elucidativa das várias etapas do processo de resinagem, com instrumentos gentilmente cedidos pelo Resineiro Sr. José Henriques e pela Sr.ª Professora Isabel Henriques.

Neste espaço acolhedor e alusivo à resinagem foi possível assistir a um filme cedido pela “Resipinus” - Associação de Destiladores e Exploradores de Resina, que retratava todo o processo desta atividade.

Neste evento pudemos contar com a presença de vários convidados: Sr. Presidente do Município de Pombal, Dr. Diogo Mateus; o Sr. Presidente da Assembleia Municipal, Eng.º Narciso Mota; o Sr. Deputado da Assembleia da República Dr. Pedro Pimpão e os Senhores Vereadores Dr. Fernando Parreira e Dr.ª Catarina Silva. Destacamos ainda a presença da escultora e mentora desta obra Adália Alberto, assim como o Sr. Presiden-

te da Assembleia de Freguesia Artur Oliveira, vários elementos da Assembleia Municipal e de Assembleia de Freguesia e ainda representantes das várias associações e coletividades da Freguesia. Por último, mas não menos importantes a população da Freguesia que tão bem se revê neste monumento.

Em discurso ouvimos a escultora Adália Alberto, o Sr. Presidente de Freguesia, Sr. Pedro Silva e o Sr. Presidente do Município de Pombal, Dr. Diogo Mateus, que tiveram a amabilidade de partilhar connosco o sentimento e as boas memórias que têm de pessoas e lugares que de uma forma ou de outra estavam ou estão ligadas à profissão de resinheiro.

Este foi um encontro importante para a nossa freguesia, tendo sido visível o simbolismo particular no rosto de cada um dos presentes, os olhares falaram e, em muitas das pessoas presentes, sentimos que era uma homenagem aos seus familiares, uns ali presentes de corpo e outros de alma. E foram todos estes sentimentos que quisemos imortalizar nesta homenagem feita a todos os resinheiros da nossa Freguesia.



Projeto PARIPASSO

► Retomamos as nossas atividades, no âmbito do projeto “PARIPASSO”, no dia 21 de Setembro após uma pequena pausa de verão.

Iniciámos, neste dia, na Associação do Carriço com uma Ação de Sensibilização de Prevenção de Burlas e Furtos promovida pela GNR de Pombal.

Na semana seguinte dia, 28 de Setembro estivemos na Associação da Marinha da Guia com a participação do Grupo CERCIPOM da Guia com uma tarde bem animada:

Tivemos a visita de alguns utentes do Centro Social do Carriço e todos foram intervenientes no “espetáculo”, todos fizeram uso dos instrumentos musicais cedidos pelo grupo “CERCIPOM” como se fossem grandes artistas.

Em Outubro tivemos a presença do CLDS 3G Projeto Rosa dos Ventos, em que foram dinamizados jogos de estimulação cogni-



tiva e técnicas de relaxamento.

No mês de Novembro tivemos atividades diferentes como trabalhos manuais alusivos ao dia de Halloween sendo possível enquadrar a reutilização de materiais, tivemos também a presença de um enfermeiro que veio confortar-nos com temas com a Hipertensão, sendo possível enquadrar a reutilização de materiais.

Além disso temos sempre um tempinho para a habitual ginástica de relaxamento e no fim o “chazinho” faz sempre parte deste encontro.

Por todas estas razões, apostamos na continuidade deste projeto e queremos estende-lo a outras localidades, por isso agradecemos para que se juntem a nós para simplesmente conviver.

“...Essa é mesma a melhor saída para a nossa vida, sinal de que atingimos uma sabedoria maior, prémio por termos alcançado o topo da hierarquia da existência. Não é o tempo que nos faz auferir desse estatuto, mas o tempo dá-nos mais tempo para fazermos alguma coisa com ele e assim aprender a saber mais”.



Albertina Relvas eleva o nome da nossa Freguesia



› Albertina Relvas é uma jovem de 37 anos, residente no Carriço e que iniciou a atividade de andebol em cadeira de rodas no fim de Dezembro de 2015, aquando o seu internamento por consequência de um acidente de viação em

que ficou amputada de uma perna.

O andebol em cadeira de rodas tem 8 equipas nacionais, 4 a norte e 4 a sul do país, sendo a Tocha a única equipa desta modalidade no distrito de Coimbra e é esta a equipa que representa Albertina Relvas.

Albertina foi Convocada para estágio para a Seleção Nacional, afim de apurarem quem irá representar o nosso país na Suécia ainda no corrente ano.

Não tirando qualquer tipo de rendimento deste tipo de modalidade e tendo custos com deslocações para treinos e jogos, Albertina pretende ir mais além, em busca, somente, do reconhecimento pessoal, fruto da sua dedicação e esforço, pois aqui encontrou uma forma de preenchimento do seu tempo que a ajuda na recuperação psicológica e física.

É de louvar a sua capacidade de se debruçar esta nova vida, agora mais limitada.

É um orgulho para a nossa freguesia qualquer tipo de pessoa que a represente, mais ainda quando em casos como esta situação temos uma pessoa como a Albertina que em vez de se esconder atrás da tristeza e dor para uma vida inteira, “rega” a vida de posturas funcionais dentro das suas novas limitações.

Uma lição de vida resumida numa só pessoa!

Empresa da Freguesia de Carriço distinguida no Dia do Município

› No passado dia 11 de Novembro, Pombal assinalou o Dia do Município e homenageou várias personalidades, empresas e Associações. A empresa Dionísio José Gomes Neves, Lda sedada na nossa Freguesia de carriço, também foi distinguida com uma medalha de Mérito Municipal – Grau Prata.



Foto: Terras de Sico

Assembleia de Freguesia

No próximo dia 12 de dezembro irá realizar-se a Assembleia de Freguesia, a ter lugar no Salão Nobre da Sede de Freguesia, pelas 20h30.

3.ª Noite de Danças de Salão do Centro Social

CENTRO SOCIAL › Realizou-se, no passado dia 29 outubro, a 3ª noite de danças de salão cuja organização foi da responsabilidade do Centro Social do Carriço. A atuação esteve a cargo dos dançarinos da Escola de Danças de Salão “Ritmos e Formas” com sede no Porto. O seu responsável é o professor André Vieira que ofereceu o espetáculo à causa social que move a IPSS – Centro Social do Carriço. Atuou também o Grupo de Danças Social do Carriço. Foi em nossa opinião um espetáculo que valeu pela inovação, pelas coreografias exibidas pelos dançarinos e pela expectativa do público que encheu por completo o salão da ACRDF CARRIÇO, que cedeu gratuitamente o espaço. O Centro Social do Carriço aproveita a oportunidade para publicamente agradecer a todos que colaboraram, tendo sempre em mente a causa social que os orienta.



G.D.R. Vieirinhos organizou 2.º Passeio TT “O Caracol”

G.D.R. VIEIRINHOS › O Grupo Desportivo Recreativo Vieirinhos realizou, no dia 29 de outubro de 2016, o 2.º Passeio TT “O Caracol”. Este evento contou com a participação de 52 veículos todo-o-terreno, no total de 127 concorrentes.

Para além da vertente competitiva, foi de louvar o excelente espírito de amizade e convívio entre todos os participantes.

A direção do G.D.R. de Vieirinhos agradece a todos os participantes, bem como a todos os colaboradores. Todos eles contribuíram para o sucesso do passeio.



Escuteiros do Carriço visitaram a Ilha de Brownsea

AGRUPAMENTO DE ESCUTEIROS > A 3ª secção do Agrupamento de Escuteiros de Carriço realizou uma atividade internacional nos passados dias 7,8 e 9 de outubro, onde participaram 11 pioneiros e 2 dirigentes. Esta atividade foi para terras de Sua Majestade, falamos de Inglaterra. Foi organizada com o intuito de visitar a ilha de Brownsea, local mítico para o movimento a que pertencem, sendo o local onde foi feito o primeiro acampamento experimental, em 1907 onde depois terá sido fundado o escutismo, por Robert Baden powell.

Saíram no dia 7 do aeroporto de Lisboa, rumo ao aeroporto de Gatwick, visitando de seguida o palácio de Buckingham.

No dia 8 saíram de madrugada da estação de Chingford rumo à cidade de Poole, onde apanharam o ferry-boat para a tão desejada ilha. À chegada eram inúmeras as marcas de tal grandioso acto, em 1907, onde diversos monumentos (busto de B.P, pedra comemorativa do acampamento e sitio do mesmo acampamento) e locais compactuam com a grandiosa beleza de fauna, flora e paisagens lá presentes. Já para não falar da harmonia, acolhimento e fraternidade, que no mesmo local se encontra, tanto pelos que zelam pelo espaço, como todos os presentes de diversas partes do mundo. É sem duvida um local espetacular. Finalizaram o dia com o regresso a Gilwell Park.

No dia 9, despedira-se de Gilwell Park e partiram rumo a Lon-



dres, onde visitaram locais cruciais e alguns monumentos. Ao fim da tarde regressaram ao aeroporto de Lisboa.

É de salientar todo o percurso que a mesma secção fez, ao longo do ano, para angariação de fundos, fazendo atividades onde participaram centenas de pessoas e muitas de fora da freguesia.

Com estas atividades, conseguiu-se arranjar todo o dinheiro necessário para a realização da dita aventura. Os Escuteiros agradecem a todos os que os apoiaram neste grande projeto.

VI Festival de Sopas na Associação do Carriço

A.C.R.D.F. CARRIÇO > A Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Freguesia do Carriço realizou no passado dia 5 de Novembro o seu 6º Festival de Sopas, tendo 24 sopas para degustar, que representavam todas as Instituições e Associações da Freguesia, assim como alguns particulares que assim demonstraram as suas Sopas. Contando ainda com 10 expositores de diversos pontos do concelho de Pombal e ainda 1 expositor do concelho da Figueira da Foz.

A Animação ficou a cargo do Rancho Folclórico Boa Esperança de Alhais (único da freguesia) e do conceituado Ruizinho de Penacova.

O evento teve uma adesão de 800 pessoas, mas teve melhorias ao nível da organização e da decoração do espaço envolvente, que foi elogiado por muitos visitantes do evento.

Este 6.º Festival de Sopas teve o apoio da Câmara Municipal de Pombal e da Junta de Freguesia do Carriço, que estiveram representadas pelo Sr. Vereador Renato Guardado e pelo Sr. Presidente da Freguesia, Pedro Silva.

A direção da A.C.R.D.F. Carriço agradece a todas as pessoas que ajudaram neste evento para que este tenha sido um evento com sucesso.



III Noite de Fados na Associação da Silveirinha Pequena e Fontinha



A.C.R.D.S.P.F. > No passado dia 22 de Outubro a Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Silveirinha Pequena e Fontinha realizou a sua 3.ª noite de fados, sendo esta uma atividade cultural que atraiu dezenas de pessoas e que tem já lugar cativo na programação de Outono da Coletividade. O evento esteve, mais uma vez, com lotação esgotada. Ao longo da noite houve muita gargalhada e boa disposição, tendo em conta o tipo de fado apresentado pelo fadista Emanuel Moura. Foi muito gratificante ver a população muito bem-disposta.

O convívio foi abrilhantado pelo fadista já referido, Emanuel Moura, fazendo-se acompanhar pela “Bandalette”, a nossa fadista da casa e muito querida Ana Nogueira e pela nossa convidada e amiga muito especial Anália Ruivo, da Moita do Boi.

O resultado final foi mais uma noite memorável para quem assistiu às atuações dos vários fadistas que, com a sua voz, sentimento e boa disposição proporcionaram uma noite diferente à população dos lugares de Silveirinha Pequena e Fontinha e nos deliciaram com o que foi, em 2011, decretado Património Oral e Imaterial da Humanidade, pela UNESCO – o Fado.

A direção ficou muito feliz por ter realizado mais um evento com casa cheia e agradeceu a todos os presentes.

Projeto Camarinha: Um dos Segredos da Baleia

ESCOLA DOS VIEIRINHOS > O projeto “Camarinha: Um dos Segredos da Baleia”, foi apresentado publicamente, no passado dia 21 de Outubro no Café Concerto em Pombal, através da apresentação do livro editado no seu âmbito e de uma pequena mostra para degustação de alguns produtos confeccionados à base de camarinha como: geleia de camarinha; bombons de camarinha; bolachinhas de camarinha e, naturalmente, camarinhas.



Estiveram presentes no evento, presidido pelo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Pombal, os dinamizadores do projeto, crianças/alunos, professores e encarregados de educação, bem como diversos convidados que colaboraram e apoiaram o projeto ao longo do seu desenvolvimento: Dr. António Gouveia, diretor do Jardim Botânico de Coimbra; Eng.º Mário João Rocha, da REN; Dr.º Ilídio Loureiro, da CCAM de Pombal; o Sr. Diretor do AE de Guia e o Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Carriço. Foi um momento de partilha e agradecimentos, que terminou em tom de festa com a apresentação da canção das camarinhas pelas crianças.

Hastear da Bandeira Verde no Programa EcoEscolas

> Realizou-se, no dia 27 de Outubro, a cerimónia do Hastear da Bandeira Verde. Alunos, professores e funcionários aderiram a esta importante iniciativa no âmbito do Programa Eco-Escolas na Escola Primária do carriço. O eco-escolas pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade. Neste sentido, teremos que contribuir todos para que no próximo ano, por esta altura, se volte a hastear a bandeira verde na nossa Escola Primária de Carriço!



ATL de Carriço participa no concurso “Pombal tem mais árvores no Natal”

> Pela 1.ª vez o ATL da Junta de Freguesia participa no concurso promovido pelo Município de Pombal “Pombal tem mais árvores no Natal”.

O concurso tem como objetivo construir uma árvore de Natal recorrendo à reutilização de materiais, onde todas as árvores participantes estarão expostas pela cidade de Pombal entre os dias 1 de Dezembro e 9 de Janeiro de 2017 e, também estarão a votação na página do facebook do Município de Pombal em www.facebook.com/municipiopombal a partir do dia 7 de Dezembro até ao dia 6 de janeiro.

Vote na nossa árvore!



Comemoração do Dia da Floresta Autóctone



> No dia 23 de Novembro celebra-se o dia da Floresta autóctone. A floresta autóctone é constituída por árvores de espécies originárias do nosso território como os carvalhos, os sobreiros e as azinheiras (que também são carvalhos), os castanheiros, os medronheiros, os azereiros, os loureiros, os azevinhos..., e que estão adaptadas ao nosso clima. A floresta autóctone portuguesa é formada por árvores de crescimento tipicamente mais lento do que as espécies de árvores introduzidas, mas que adquiriram a capacidade de melhor

resistir a longos períodos de seca com temperaturas elevadas e intercalados por chuvas relativamente intensas. São florestas também resilientes aos incêndios, que fustigam regularmente os territórios do sul da Europa.

Para celebrar esse dia e em prol do projeto Eco-escolas foram realizadas diversas actividades em que uma delas contou com a participação da nossa Eng.ª do ambiente, Fanny Henriques, que se encontra, neste momento, a acabar o seu estágio PEPAL na Junta de Freguesia de Carriço. A actividade realizada consistiu em levar os alunos a reconhecerem as diversas espécies de árvores autóctones da nossa freguesia tais como: o carvalho, o sobreiro, o loureiro, o azevinho o pinheiro manso a oliveira e a nogueira através das suas folhas.

No final da actividade foi plantado uma oliveira ao som da música “Oliveirinha da Serra” trabalho orientado pelas professoras Irene e Donzília Jordão, a quem agradecemos.

Definição de Hipertensão Arterial (H.T.A.)

DR. FERNANDO RUFINO > O valor do limiar que define a necessidade de uma intervenção na doença hipertensiva é arbitrário. As definições de H.T.A. Modificaram-se desde 1993, com a introdução do valor de TAS e da TAD – tensão arterial sistólica (máxima) e tensão arterial diastólica (mínima).

A hipertensão arterial (H.T.A.) constitui um factor de risco de doenças cardiovasculares. A Sua determinação permite diminuir a morbilidade e a mortalidade cardiovasculares.

Classificação da tensão arterial no adulto (Organização Mundial de Saúde) em 1999

	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Ótima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal elevada	130 - 139	85 - 89
Hipertensão		
Grau I	140 - 159	90 - 99
Grau II	160 - 179	100 - 109
Grau III	≥ 180	> 110



As medições de TA devem ser realizadas, após 5 minutos de repouso, através de um aparelho electrónico validade ou de um manómetro aneróide devidamente calibrado.

Para além desta classificação de hipertensão por graus, com base em valores de tensão arterial, é necessário especificar se os órgãos alvo: - coração, rins, cérebro, olhos: - foram afectados e se existem factores de risco associados (diabetes, dislipidémia, hiperuricémia). Estas situações são indispensáveis à classificação do risco do doente e à decisão sobre a terapêutica.

Dr. Fernando Rufino

Médico consultor em medicina geral e familiar

A Gripe

DGS > A gripe é uma doença contagiosa que, maioritariamente, cura espontaneamente. Mas podem ocorrer complicações, particularmente em pessoas com doenças crónicas ou com 65 ou mais anos de idade.

Nos anos mais recentes a maior atividade gripal tem sido observada entre os meses de dezembro e fevereiro.

Os vírus da gripe estão em constante alteração e a imunidade provocada pela vacina não é duradoura, pelo que as pessoas se devem vacinar anualmente.

A gripe é a doença mais frequente do adulto e pode ser prevenida pela vacinação.

Vacinação

A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção contra a gripe e tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis, prevenindo a doença e as suas complicações.

A vacinação iniciou-se em Outubro e deve ser feita preferencialmente até ao fim do ano. A vacina pode ser administrada durante todo o outono e inverno.

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada a:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Doentes crónicos e imunodeprimidos (a partir dos 6 meses de idade);
- Grávidas;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (ex.: lares de idosos).
- Aconselha-se também a vacinação às pessoas com idade entre os 60 e os 64 anos.

A vacina está disponível, gratuitamente, nos centros de saúde para alguns dos grupos de risco. As pessoas não abrangidas pela vacinação gratuita podem adquirir a vacina nas farmácias, sob prescrição médica, beneficiando de comparticipação de 37%.

As receitas médicas nas quais seja prescrita, exclusivamente, a vacina contra a gripe, emitidas a partir de 1 de julho de 2016, são válidas até 31 de dezembro de 2016.

Vacinação gratuita

A vacina é gratuita nos centros de saúde para as pessoas:

- Com idade igual ou superior a 65 anos
- Residentes ou internadas em instituições
- De grupos de maior risco clínico:
- Diálise
- Aguardar e recetores de transplante
- Sob quimioterapia
- Trissomia 21
- Fibrose quística
- Défice de alfa-1 antitripsina
- Doença neuromuscular com comprometimento da função respiratória

O Serviço Nacional de Saúde tem cerca de 1,2 milhões de doses de vacinas para administrar gratuitamente.

Contacte o seu Centro de Saúde.

Outras medidas de prevenção

Para prevenir as infeções respiratórias, para além da vacinação contra a gripe, são essenciais a higiene das mãos, a etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o antebraço) e no caso de estar infetado aconselha-se o distanciamento social.

Vaccine-se! Proteja-se!

(Informação da Direção Geral da saúde)