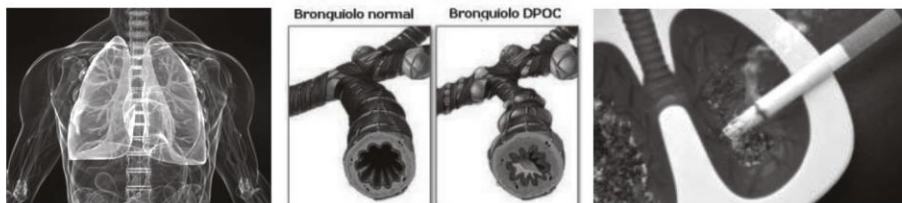


## ESPAÇO SAÚDE

### DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) afeta 14,2% dos portugueses com mais de 40 anos e é atualmente considerada a quarta causa de morte a nível mundial.



É uma patologia suscetível de prevenção e tratamento, caracterizada por obstrução brônquica que não é completamente reversível. A obstrução brônquica é usualmente progressiva e associada a uma resposta inflamatória anormal dos pulmões, a partículas e gases nocivos. Foram identificados diversos fatores de risco para a DPOC, sendo o tabaco responsável por mais de 95% dos casos. Os sintomas normalmente progridem ao longo de muitos anos e quando os doentes vão ao médico, normalmente já perderam uma quantidade considerável do seu volume pulmonar. Os sintomas mais frequentes de DPOC são: falta de ar, tosse e expectoração. A cessação tabágica revela-se, segundo a Direção-Geral de Saúde, como a intervenção com maior capacidade de alterar a história natural da DPOC. A ocorrência de exacerbações está associada ao agravamento da doença, ao declínio da função respiratória e ao aumento da mortalidade.

O tratamento farmacológico efetua-se em doentes sintomáticos.

O exercício físico regular é ativamente recomendado. Todos os indivíduos com DPOC devem fazer anualmente a vacina da gripe, sendo que a vacina para a prevenção da pneumonia é também recomendada.

Dr.ª Eunice Dias

Interna de Pneumologia do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

### ENTRETENIMENTO

#### Sopa de Letras de Animais

I V B B Z U A H N O G E C K A  
W X O G H R X R A Y I L O A V  
L E R U L X N N K X Y O R P A  
Y R B C A G I M R O F H R Q C  
D G O C P W I M Q N S N U A A  
G I L O P O I A E B Q I B R K  
F T E O T R N C T C R F W B T  
Y J T H Y A P A N O A L O A B  
O J A L M Q G C A B T O G C T  
V O K E V O S O F R O G I A Q  
E V J O H M R M E A K Q R H Q  
L L S C Z O J C L C A V A L O  
H O T K H S M D E V A A F E B  
A P H Z A C N Q Z G T K A B A  
Z P A G R A H S F V O H F A N

ABELHA MOSCA  
BORBOLETA OVELHA  
BURRO POLVO  
CABRA RATO  
CAVALO TIGRE  
CEGONHA VACA  
COBRA  
COELHO  
ELEFANTE  
FORMIGA  
GATO  
GIRAFÁ  
GOLFINHO  
MACACO  
MORCEGO



# O Carriço

Boletim Informativo da Freguesia de Carriço

MARÇO 2017 • Edição n.º IV • Propriedade da Junta de Freguesia de Carriço

INFOMAIL

### Editorial

Novo ano, novo boletim! Continuamos a acreditar na necessidade da continuidade da edição do Boletim "O Carriço" para que todos os fregueses de Carriço tenham conhecimento das atividades da Junta de Freguesia e/ou outras entidades da freguesia: escuteiros, associações e escolas, ... bem como outros assuntos pertinentes.

Para além disso, nesta primeira edição de 2017, aproveitamos a oportunidade para dar conta de que fizemos um balanço muito positivo de um mandato de três anos e meio e para referir que continuaremos a trabalhar, afinadamente, para o bem da população da freguesia na concretização de obras e projetos úteis para todos!

Por fim, destacamos a realização da segunda edição da Feira dos 7 (mais informação abaixo), para a qual convidamos toda a população a estar presente e a participar. Uma tradição que nos empenhamos em recriar em colaboração com as associações da freguesia pois também é a tradição que "faz de nós aquilo que somos"!

Que "O Carriço" constitua um bom momento de leitura para todos e de divulgação do trabalho feito na nossa terra. Até à próxima edição!



Pedro Silva - Presidente da JFC

O Presidente da Junta de Freguesia de Carriço, Pedro Silva

### OBRAS REALIZADAS:

- Inauguração da Pista de Aerodelismo;
- Circuito de manutenção física em Carriço e Caxaria;
- Requalificação de fontanários antigos;
- Alargamento do Cemitério de Carriço e construção de gavetões;
- Implementação de lombas sonoras;
- Criação do Parque de Merendas no Carriço;
- Obras de Requalificação da EB1 de Carriço;
- Embelezamento de rotundas da Freguesia;
- Inauguração do Monumento do Resineiro;
- Criação do Boletim Informativo.



7 DE MAIO 2017

VENHA PARTICIPAR!

Junto à Associação C.R.D.  
da Freguesia de Carriço.



## ACONTECEU NA FREGUESIA

### PARIPASSO - PARTICIPAÇÃO DA 1ª FESTA DE REIS SÉNIOR (4 JANEIRO) E BAILE DE CARNAVAL SÉNIOR (23 FEVEREIRO)

O "Paripasso" é um projeto que tem decorrido regularmente ao longo do ano com várias atividades.

No dia 4 de janeiro, a convite do Município de Pombal o grupo de idosos deslocou-se a esta cidade a fim de participar na 1ª Festa de Reis Sénior em que se assistiu à Revista/Comédia Musical de Carlos Areia "E porque não Emigras?"

No dia 23 de fevereiro, participámos também no Baile de Carnaval Sénior no Pavilhão das Atividades Económicas em Pombal, com máscaras elaboradas por todos os participantes do "Paripasso".

Foram boas tardes de convívio entre os grupos da Marinha da Guia e Carriço.

Neste início do ano foram ainda realizadas atividades de crochê; tricô; máscaras de Carnaval e a habitual ginástica.

Reforçamos a ideia da existência deste projeto. Existimos somente para ajudar a passar um dia diferente, porque os seniores têm necessidade e o direito de se sentirem bem e importantes no meio onde vivem e nós, Junta de Freguesia, existimos com essa intenção.

Aproveitamos e convidamos todos aqueles que tenham interesse e sem qualquer obrigação e sem qualquer custo, a aderir a este projeto. Basta entrar em contacto com a Junta de Freguesia e nós fazemos o resto.



### BIBLIOTECA MUNICIPAL DE POMBAL PRESENTE NA JUNTA DE FREGUESIA DE CARRIÇO

Para muitas pessoas, a leitura é uma forma de conhecer o mundo, viajar e visitar lugares antes desconhecidos. É a maneira mais rápida de aprender uma nova linguagem, novas formas de conhecimento e, principalmente, cultivar a paixão pelos livros.

Para que a leitura faça sempre parte do nosso dia-a-dia, a Biblioteca Municipal de Pombal também está presente na nossa Freguesia, com uma seleção de livros de adultos, juvenis e infantis, disponíveis para empréstimo. Basta dirigir-se à secretária no horário de expediente e requisitar.



## COLETIVIDADES

### 1ª NOITE DE FADOS - COMISSÃO DE FESTAS DOS VIEIRINHOS - 4 DE MARÇO



Realizou-se no passado sábado, dia 4 de março, a primeira noite de fados organizada pela Comissão de Festas dos Vieirinhos.

Uma iniciativa que contou com a presença dos fadistas Emanuel Moura e Ana Nogueira acompanhados de excelentes músicos, que não defraudaram as expectativas de quem se inscreveu para os ouvir.

Poderemos dizer que foi uma noite a "roçar" a perfeição, até porque foi abrilhantada por um grupo de pessoas oriundas da Figueira da Foz, amantes do fado, que se prontificaram para ajudar na logística e até cantar uns fados, surpreendendo até a própria organização.

A casa estava completamente cheia, 180 pessoas sentadas num ambiente típico de noite de fados, que desfrutaram dos grelhadinhos e do caldo verde preparados para a primeira parte do programa.

Depois de um início bastante animado, onde não poderiam faltar umas boas gargalhadas provocadas pelo humor genuíno do fadista Emanuel Moura, foram servidas as filhoses e o arroz doce.

Mais uma parte de fados, e já depois de servido o café da avó e uns bolinhos caseiros, discursaram o Sr. Pedro Silva, Presidente da Junta de Freguesia de Carriço e o Dr. Diogo Mateus, Presidentedda Câmara Municipal de Pombal, que muito gentilmente aceitaram o convite para estarem presentes.

Um evento que terminou às duas da manhã sem ninguém "arredar pé" e que foi descrito por quem lá esteve de "top" ou de "5 estrelas".

Um agradecimento ao Grupo Desportivo e Recreativo dos Vieirinhos pela forma como nos acolheu e ao Sr. Vitor Caseiro pela cedência do equipamento que nos permitiu realizar o evento.

### PRÓXIMO EVENTO 14 de Abril VII Convívio «Amigos da Terra» (Sexta-Feira Santa)

Local: Campo de Futebol da Moita do Boi e GDRV

Insc.: Fernando 914 359 118 • Vitor 966 301 123 • Pisco 967 464 563

6			5			8		2
	3	2	6		1		9	
1				2			3	
	8			1			6	5
		7	3		5	9		
9	1			7			8	
	9			5				8
	2		9		8	6	7	
3		8			2			9

## COLETIVIDADES

### NOITE DE FADOS NA A.C.R.M. DE SILVEIRINHA GRANDE E CLARAS



No passado dia 18 de fevereiro, na A.C.R.M. de Silveirinha Grande e Claras, realizou-se uma Noite de Fados, contando com a presença de cerca de 130 pessoas que puderam ouvir o fado tradicional nas vozes de Herminia Silva e Cesário Rama - Fado de Lisboa e a Canção de Coimbra por Joaquim Afonso, acompanhados à guitarra por Carlos Ligeiro e à viola por Rui Miquelís. Foi sem dúvida um evento muito bem sucedido e concerteza a repetir.

### BAILE DE CARNAVAL NA A.C.R.M. DE SILVEIRINHA GRANDE E CLARAS

No dia 25 de Fevereiro, foi a vez de mais um ano a A.C.R.M. de Silveirinha Grande e Claras fazer o já tradicional Baile de Carnaval, onde todos os mascarados e mesmo os sem máscara puderam dar um "pézinho" de dança ao som do organista Big Jovem. É, sem dúvida, um baile onde a diversão nunca falta!



### AGRUPAMENTO 891 CELEBRA O 35.º ANIVERSÁRIO



No dia 19 de fevereiro, o Agrupamento de Escuteiros do Carriço festejou o seu 35.º aniversário reunindo mais de 300 convidados no pavilhão coberto da A.C.R.D. da Freguesia.

A manhã de domingo começou com a eucaristia solene na Igreja Matriz, onde se realizaram as promessas dos noviços e dos aspirantes, que ganharam novos lenços ou o seu lenço de escuteiro pela primeira vez. Cerca de trinta escuteiros se apresentaram diante do altar e das bandeiras para proferir o seu juramento escutista.

O almoço de convívio, que serviu para angariar fundos para o acampamento nacional que se irá realizar este ano em Idanha-a-Nova, o ACANAC, conseguiu reunir mais de três centenas de pessoas. O pavilhão coberto da associação da freguesia de Carriço revelou-se muito acolhedor.

Uma vez mais, e como já vem sendo tradição, o bolo de aniversário do Agrupamento de Escuteiros foi gentilmente oferecido pela Padaria Dionísio.



## COMUNIDADE ESCOLAR

### CARNAVAL DAS ESCOLAS DA FREGUESIA

"Pelo Sonho é que vamos..."

Sebastião da Gama



A Câmara Municipal de Pombal lançou mais uma vez o desafio para o Carnaval deste ano letivo: entre outros objetivos, valorizar o contributo do setor do Turismo para os três pilares da sustentabilidade - pilar económico, social e ambiental, já que se celebra em 2017, o Ano Internacional do Turismo Sustentável para o Desenvolvimento.

A Freguesia de Carriço tem um tesouro... uma pérola... uma praia linda que quase apetece guardá-la para nós... como um segredo... corta a respiração quando olhamos em redor e percebemos que nada perturba aquele excesso de Natureza, que se impõe e nos arrebatava... tão pura ainda, tão zelada e cuidada por todos... galardoadas consecutivamente com Bandeira Azul!

Ora com este Mar a banhar-nos os pés... "Meninos, como vai ser o nosso fato?"... resposta imediata... "de baleias"... "também podíamos ir de surfistas"... os pais ajudam a decidir... iam lindos de baleias...

E lá fomos nós, com o Oceano todo a inundar Pombal... com baleias a sorrir e corações a transbordar...

P.S. obrigada a todos os que colaboraram neste projeto.

Educadora  
Cristina Correia Cardoso  
Jardim de Infância de Carriço



## COLETIVIDADES

### ALMOÇO-CONVÍVIO ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MARINHA DA GUIA

Teve no lugar no passado dia 5 de Março um almoço-convívio com vista à angariação de fundos para a Associação Cultural e Recreativa da Marinha da Guia, evento este que teve a participação de cerca de 140 pessoas.

Esta coletividade, fundada a 4 de Setembro de 1984, viveu nos últimos anos momentos conturbados, fruto sobretudo do falecimento de Nuno Leal, um dos elementos que constituíram a direção e que tinha um papel preponderante na dinâmica da mesma, tendo o seu desaparecimento precoce constituído um choque para a coletividade e para a população, condicionando o empenho e dedicação que em tempos existiram para com a instituição e o seu papel no seio da comunidade.

Com o esforço conjunto da Junta de Freguesia de Carriço e alguns elementos da localidade tenta agora iniciar-se uma nova caminhada e elevar novamente o nome da localidade, tendo para tal, sido realizada uma feijoada de modo a cativar a comunidade, bem como aconchegar bem o estômago de todos os participantes, num dia que foi especial para aqueles que viram de novo aquelas paredes cheias de gente.

O evento contou com a presença do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Pombal, Dr. Diogo Mateus, do Sr. Vice-Presidente, Eng.º Pedro Murinho e do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Carriço, Sr. Pedro Silva.

A coletividade promete agora desenvolver novas atividades de interesse público, respondendo ao repto deixado por parte do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Carriço, participando já no próximo dia 7 de Maio no evento "Feira dos 7".



### CENTRO SOCIAL DO CARRIÇO

**12 de Março - Almoço de convívio** com a presença da Sr.ª Vereadora da Acção Social da Câmara Municipal de Pombal, Sr. Presidente da Assembleia Municipal de Pombal, do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Carriço, com a participação de cerca de 120 pessoas. O momento mais importante foi a assinatura do auto de consignação da construção da ERPI (Lar) pelo Centro Social do Carriço e a empresa de construção civil - Joaquim Marques Fernandes & Filho, SA., com sede em Oliveira do Hospital. O valor da adjudicação é de 1.044.900,00€ e o prazo de construção 1095 dias.

**19 de Março** será realizada a **Assembleia Geral de Sócios** cujo ponto mais importante é a análise e aprovação do relatório de contas do ano de 2016.

**02 de Abril - Passeio Turístico (Amendoeiras em Flor) de Trancoso a Foz Côa.** Tem o apoio da Junta de Freguesia com a cedência do autocarro e respectivo motorista. Nesta data a lotação já se



**21 de Maio** - Realiza-se a **3ª Caminhada Solidária (Mês do Coração - CAMINHAR 10 KM PARA VIVER... MELHOR)**. Será oferecida uma t-shirt, água e fruta durante a caminhada. No final serão presenteados todos os participantes com uma refeição volante. O início será às 10h00. **Faça já a sua inscrição no Centro Social do Carriço.** Preço: 10 passadas.

**4 de Junho - Passeio Turístico a Campo Maior** com visita à Fábrica dos Cafés Delta e Museu do Café. Já estão abertas as inscrições.



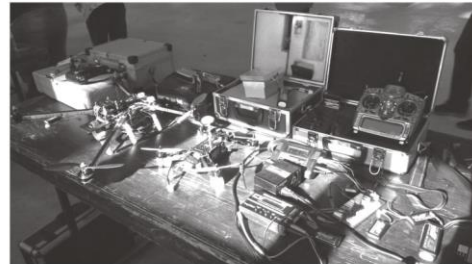
### AEROMODELISMO - ENCONTRO INDOOR

**22 DE JANEIRO**

O AICA - Asas Indomáveis Clube de Aeromodelismo, realizou mais um evento indoor no passado dia 22 de Janeiro de 2017.

O evento teve como objectivo promover a actividade, interagir com outros clubes da prática e também com todos aqueles que pretendiam acompanhar-nos.

A vantagem deste tipo de evento, indoor - dentro de portas, é proporcionar voos em qualquer tipo de situação meteorológica, em que modelos específicos e extremamente leves, na ordem das 150 a 250 gramas, acrobáticos ou não, possam voar muito lentamente de forma a que os praticantes tenham controlo total sobre as suas máquinas dentro do pavilhão, que é o melhor a nível dimensional na nossa região, no que se refere ao pilotar modelos indoor.



Drones e helicópteros são outro tipo de modelos que marcaram presença no nosso evento.

Num futuro próximo pretendemos fazer uma competição pylon, que consiste em fazer um circuito com mangas cheias de ar, em que vence o avião que realizar mais voltas no menor espaço de tempo.

A todos os participantes foi servida a já habitual refeição, sendo o número total de 31 pessoas a almoçarem no pavilhão da Associação de Carriço.

Desde já, em nome de todos os sócios e participantes, o nosso agradecimento pela cedência do espaço, esperando que continue a ser assim sempre que necessário.

## COLETIVIDADES

### CARNAVAL DO CABEÇO CONTOU COM MAIS DE 250 PARTICIPANTES

No passado dia 26 de fevereiro, O Parque Social do Cabeço, realizou, uma vez mais, na localidade de Cabeço, o tradicional Cortejo Carnavalesco, tendo participado mais de 250 foliões.

Muitos mascarados, algumas críticas à atualidade e nunca faltou a diversão.

Agradecem às várias Associações da Freguesia de Carriço que participaram, a todas as pessoas que aderiram ao desfile e à Junta de Freguesia por todo o apoio prestado.



### SERÕES CULTURAIS - 25 DE FEVEREIRO

Decorreu, no passado dia 25 de fevereiro a 3.ª Jornada da 9.ª Edição dos Serões Culturais 2017, organizada pela Freguesia de Louriçal, tendo como Associação anfitriã a Associação do Outeiro de Louriçal.

Para esta 3.ª jornada, a Junta de Freguesia de Carriço, foi convidada a participar, sendo representada pelo grupo de dança de Rakele Bronze, da Associação C.R.M. de Silveirinha Grande e Claras.

Agradecemos à Junta de Freguesia de Louriçal o convite, elogiando este seu evento e realçando o gosto que tivemos em participar.

