



Sem Fronteiras

JORNAL DA ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E DESPORTIVA DA REBOLOSA

REBOLOSA | SABUGAL | PORTUGAL
(SECÇÃO CULTURAL)

Director : Manuel Rei Esteves Barros

Publicação trimestral | Ano XXVIII | Nº 119 ABRIL DE 2024



PUBLICAÇÕES
PERIÓDICAS
6320 SABUGAL
TAXA PAGA

NOTA DE ABERTURA

Comemoram-se, este ano, 50 anos do 25 de Abril. Momento para celebrar o desenvolvimento e o progresso do país, celebrar a Liberdade de sermos quem somos e quem queremos ser. Eu quero um país com liberdade de expressão desde que se respeite a liberdade do outro. Não quero um país em que não havia turmas mistas de rapazes e raparigas e as mulheres só podiam votar se tivessem o ensino secundário. Para se ausentarem para o estrangeiro, todas as mulheres casadas precisavam de autorização do marido; as enfermeiras, telefonistas e hospedeiras da TAP não se podiam casar, e as professoras tinham de ter uma autorização especial. O divórcio era proibido. Beijar a namorada na via pública? Nem pensar! Eram também proibidos ajuntamentos na via pública, reuniões e associações. Não era permitido celebrar o Dia do Trabalhador (1º de Maio). Os jornalistas que não “fizessem” notícias favoráveis ao Governo podiam ir presos. Era obrigatório ter uma licença emitida pelas autoridades para se andar de bicicleta e uma licença anual emitida pelas Finanças para se possuir um isqueiro! Era proibido ler certos tipos de livros, ver certo tipo de filmes ou ouvir certo tipo de discos... A PIDE – criada em 1945, tinha como principal função a repressão política, a perseguição, a prisão, a tortura e até a eliminação física daqueles que o regime de Salazar considerasse opositores ou inimigos. E podíamos continuar... a falar na miséria em que muitos viviam e que obrigou milhares de portugueses a emigrarem para poderem criar e educar os filhos. É disto que alguns têm saudades?!

Manuel Rei Esteves Barros

CAMINHADA DE PRIMAVERA

Depois da implementação e homologação de Percurso Pedestre “Rota do Carrascal”, projeto aprovado no âmbito de candidatura efetuada à Operação 10.2.1.6 – Renovação de Aldeias, realizámos uma caminhada com belas paisagens e cores primaveris.

Logo bem cedo, no dia 7 de abril, depois de uma noite de chuva intensa, a equipa habitual estava ao serviço a preparar o pequeno-almoço-reforço para os participantes na caminhada.

Durante três horas, foram percorri-

dos cerca de 11 km pelos caminhos da Rebolosa. No início da caminhada, o sol apareceu, o tempo foi aquecendo e a primavera fez-se sentir. Foram cerca de 80 participantes da Rebolosa, dos concelhos do Sabugal e da Guarda

que praticaram desporto no Dia Mundial da Saúde que, curiosamente, se assinala neste dia. Obrigado a todos os que participaram e ajudaram! A Junta de Freguesia e as Associações da Rebolosa esperam por si na próxima! Fuja da rotina e venha desfrutar das nossas paisagens, da gastronomia e do convívio num dia diferente!



50 Anos do 25 de Abril



Onde estava no dia 25 de abril de 1974?

Conte-nos a sua experiência e a memória desse dia. Nos próximos números publicaremos algumas opiniões e testemunhos. Contacte a Direção do jornal ou envie o seu texto e/ou foto sobre a época.

semfront@sapo.pt

QUOTAS DOS SÓCIOS

NOME

- Adérito Fernandes Seixo
- Ana Teresa Pedreira
- Ana Teresa Pereira
- António Almeida Frango
- António Alves Neto
- Anunciação Pedreira
- Ascensão Ramos Basílio
- Augusto Ramos Basílio
- Clara Peres
- Cristina Maria Gil Pissarra
- Domingos Lourenço
- Eliseu Raimundo
- Fernanda Almeida
- Fernando Guerra Laranjo Marques
- Florência Pinheiro
- Francisco Lourenço
- Francisco Paulos Marques
- Frederic Lourenço
- Genoveva Miragaia Dinis
- Isabel Conceição Barros Rei
- Isabel Maria Barros Rei
- Isabel Maria Santos Basílio
- Joaquim Alves Martins
- José dos Reis Frango
- José João C. Rego
- José Joaquim Moreira
- José Manuel Barros
- José Mateus Miragaia Dinis
- Manuel António Marques
- Manuel Fernando F. M. Rei
- Maria Adélia Basílio Frango
- Maria Alice Miragaia Dinis
- Maria Cândida Franga Rego
- Maria Celeste Paulos Borges
- Maria da Luz Peres Frango
- Maria de Jesus Pereira
- Maria de Lurdes rodeira
- Maria Peres Almeida
- Patrícia Isabel Franga Rego
- Raúl Basílio

VALE APOIAR
O COMÉRCIO
LOCAL



ORGANIZAÇÃO:
JUNTA DE FREGUESIA
DE REBOLOSA

COMPRE NA
REBOLOSA E HABILITE-SE
A VALES DE COMPRAS

CAMPANHA VÁLIDA DE 1 DE MARÇO A 31 DE AGOSTO DE 2024
SORTEIO NO DIA 1 DE SETEMBRO 2024



Pelo terceiro ano, a Junta de Freguesia continua a apoiar o comércio local através da atribuição de vales de compras para quem comprar na Reboosa até ao final de agosto. Os vales sorteados, no início de setembro, poderão ser utilizados de setembro a dezembro do mesmo ano.

IRS
2024

DE 1 de ABRIL A
30 DE JUNHO
NA JUNTA DE
FREGUESIA, NO
HORÁRIO DE
ATENDIMENTO:

QUARTAS-FEIRAS,
DAS 18h00 às 19H00
e
DOMINGOS, DAS
11h00 ÀS 12h30

DANIEL AFONSO

HIGIGUARDA
comércio de produtos de higiene e limpeza, lda.

Plataforma Logística - Lote 72 - Apartado 10 20 | 6300-908 Guarda

Tel.: +351 961 100 640 | Tel.: +351 271 215 234

Fax: +351 271 225 081

Email: higiguarda@sapo.pt | website: www.higiguarda.pt

A JUNTA DE FREGUESIA da REBOLOSA



APOIA

"O DESPORTO
e CULTURA"

EGIANÁLISE, LDA.
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS

Com Unidades de Colheita em
Figueira de Castelo Rodrigo, Almeida, Vilar Formoso, Pinhel, Guarda-Gare, Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Méda, Belmonte, Covilhã, Sabugal, Aguiar da Beira, Tortosendo, Teixoso e Vila Nova de Foz Côa, Mogadouro, Miranda do Douro, Bragança, Vimioso, Macedo de Cavaleiros.

Rua Dr. Vasco Borges, 23-A 6300-771 Sé-Guarda
Tel.: 271 212 109 | 271 212 200 - Fax 271 212 063
E-mail: geral-egianalise@sapo.pt | egianalise@sapo.pt

TEM UM IMÓVEL
PARA VENDER?
FALE COMIGO!



JOSÉ MOREIRA
962 307 577

O SEU CONSULTOR
IMOBILIÁRIO NA
ZONA DO SABUGAL



GRUPO CASAS DO
INTERIOR
RE/MAX ALTITUDE

RE/MAX Altitude | Prestígio no Interior, S.M.Ltda | I.M.M.B.R.
Cada agência é de propriedade e gestão independente.

FICHA TÉCNICA | JORNAL SEM FRONTEIRAS | email: semfront@sapo.pt | contribuinte N° 502646594

PROPRIEDADE: ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E DESPORTIVA DE REBOLOSA | RUA DE SANTA CATARINA, 2 - 6320-271 REBOLOSA

TEL. 271 647 475 | DIREÇÃO: Presidente JOAQUIM DOMINGOS LOURENÇO | Conselho Fiscal - Presidente MANUEL BARROS PAULOS

Assembleia Geral - Presidente MANUEL REI BARROS | Direção e Redação MANUEL REI E. BARROS

Paginação e Impressão CRIARTECOA, LDA. NIF 510664105 - SABUGAL - 271752000 - criartecoa@sapo.pt | Tiragem 170 exemplares

Assinatura Anual - Nacional (sócio) 7,50 euros - (não sócio) 10,00 euros | Estrangeiro (sócio) 10,00 euros - (não sócio) 12,50 euros

NOTA: OS TEXTOS NÃO ASSINADOS SÃO DA AUTORIA DA DIREÇÃO DO JORNAL

ESPAÇO SAÚDE

SONO

O sono é um processo fisiológico imprescindível para o desenvolvimento físico, mental e intelectual. As suas principais funções são a regeneração e recuperação, conservação da energia e consolidação da memória. Dormir bem, além de melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade, aumenta o bem-estar geral,

fortalece a memória, ajuda a combater infeções, melhora a capacidade intelectual e previne doenças crónicas.

Dicas para uma boa rotina de sono:

- Criar uma rotina de horário de dormir e acordar;
- Não praticar exercício físico



antes de deitar;

- Dormir com temperatura adequada, pouca luz e sem ruído;
- Roupa de cama confortável
- Não utilizar equipamentos tecnológicos antes de ir dormir.

Dormir é essencial para termos

TOSSE CONVULSA

A tosse convulsa (também conhecida por tosse coqueluche ou pertússis) é uma doença respiratória (da traqueia e brônquios) muito contagiosa, causada pela bactéria *Bordetella pertussis*, transmite-se através de gotículas respiratórias que a pessoa infetada expele quando tosse ou espirra.

Os seus sintomas são:

- Corrimento nasal ;
- Congestão Nasal ;
- Olhos lacrimejantes e vermelhos;
- Febre;
- Tosse persistente.

Tratamento:

O tratamento é feito em casa com a toma de antibióticos, e com algumas medidas de alívio que são as seguintes:

- Descansar, de preferência num quarto escuro, fresco e sossegado.
- Reforçar a ingestão de líquidos: água, sumo e sopa são boas opções para se manter bem hidratado.
- Fazer refeições mais leves. Este gesto é importante para prevenir vômitos associados à tosse.
- Arejar a casa, mantendo o interior livre de agentes irritantes que possam agravar a tosse, como fumo



de tabaco ou da lareira.

- Praticar uma correta etiqueta respiratória, cobrindo o rosto sempre que tossir. Além disso, é importante lavar as mãos com frequência e usar máscara junto de outras pessoas.

Previna-se através da vacina contra a tosse convulsa, gratuita, num centro de saúde perto de si!

Fonte : Serviço Nacional de Saúde

Tel. 271 754 246

UBOS BEIRA
Soc. de Transf. Venda Granitos, Lda.
EN 233 KM 15, 785, 6320-081, ALFAIATES
SABUGAL, GUARDA

A TASCA
271 032 927

FUNERÁRIA TÓ MANÉ
Funerária Flor do Cão, LDA
Sabugal

Serviço Permanente 24/24 HORAS

Tel's - 271 753 083
Tlm - 966 494 680
966 492 588

Rua 5 de Outubro nº24
6320-344 Sabugal - Portugal
e-mail - funerariasabugal@gmail.com

- Funerais
- Translações e exumações para todo o País e Estrangeiro
- Campas
- Florista

www.salsichariarebolosa.pt

SALSICHARIA REBOLOSA
Enchido Tradicional

Contactos:
Rodrigo Fernandes (Gerente): 961 421 438
Salsicharia (Sede): 938 790 041

Moradas:
Rua das Três Bicas, Nº 3
6320 - 271 Reboiosa - Sabugal

fumadosaderito@gmail.com * f/salsichariaderito

MOVEIS VALENTE
Móveis C.M.A.V.

Simbolo de conforto e Qualidade
Cozinhas por medida

TEL. 967 568 274 - 271 647 180
ESTRADA MUNICIPAL 1, 6320-271 REBOLOSA

MANUEL FERNANDO F. M. REI

- TINTAS C/AFINAÇÃO DE COR P/COMPUTADOR
- MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO CIVIL
- TUBOS E ACESSÓRIOS
- MATERIAL ELÉCTRICO
- DROGARIA MERCEARIA

TEL/FAX 271 647 401
TELM 966 759 043
LARGO DE SANTA CATARINA, 4 - 6320-271 REBOLOSA

♥ Dia de S. Valentim

São Valentim é um Santo reconhecido pela igreja católica.

Reza a lenda que o imperador Cláudio II, durante o seu governo proibiu a realização de casamentos, com o objetivo de formar um grande e poderoso exército. Cláudio acreditava que os jovens, que não tivessem família, iam colaborar com maior facilidade e mais eficácia. No entanto um bispo romano, cujo seu nome era Valentim, continuou a celebrar casamentos em segredo. A prática foi descoberta e Valentim foi preso e condenado à morte. Enquanto esteve preso, os jovens deitavam-lhe flores e escreviam-lhe bilhetes, a dizer que continuavam a acreditar no amor. Desses jovens, uma rapariga cega, filha do imperador conseguiu visitar



Valentim na cadeia. Os dois, acabaram por se apaixonar e milagrosamente a rapariga acabou por recuperar a visão.

Valentim foi morto a 14 de fevereiro, desde então celebra-se o dia dos namorados nesta data.

Para assinalar a data celebrámos Amizade e o Amor que nos une.

Durante a manhã falámos sobre o tema, construímos uma moldura com material reciclado. Demos largas à imaginação e a nossa moldura dos afetos ficou carregada de amor para tirar fotografias com todos os interessados, para mais tarde recordar e partilhar com a família.

De tarde colocámos mão na massa e preparamos umas bolachinhas para um lanche diferente do habitual. Trata-se de um miminho para todos os utentes e colaboradores da instituição por forma a realçar Amizade e o Amor entre todos, a união e a colaboração de

todos para que aqui os dias sejam sempre em família e felizes. Ficam os registos fotográficos do nosso dia de S. Valentim.



Dia do crepe (La chandeleur)

Tradição francesa que acontece quarenta dias após o Natal e a sua origem remonta à antiguidade romana.

Antigamente, era nesta época que se começava a semear o trigo e se o inverno continuasse muito rigoroso, corria-se o risco de não ter trigo bom para o resto do ano.

A tradição era fazer crepes neste dia, para garantir a plantação.

Esta festa corresponde à celebração do dia da Senhora da Luz em Portugal. Os crepes trazem de volta o sol, a primavera e a luz de Jesus.

Festeja-se no dia 2 de fevereiro e segundo os Franceses, comer crepes neste dia trará felicidade para o ano inteiro.

Na nossa instituição no dia 2 de fevereiro, colocámos mãos na massa para cumprir a tradição. Na hora do lanche, os nossos utentes deliciaram-se com crepes recheados de chocolate, açúcar e canela, entre outras compotas e até mesmo simples. Para além de nos deliciarmos também procuramos felicidade o ano inteiro.



Dia Internacional da Mulher



Este dia é celebrado anualmente no dia 08 de março. Em homenagem à luta e às conquistas das mulheres, o Dia Internacional da Mulher foi definitivamente instituído pela ONU no ano de 1975, sendo que a escolha do dia 08 de março está relacionada com a greve das operárias russas. A Organização Nacional das Nações Unidas oficializou esta data em 1977, com o objetivo de valorizar e homenagear as mulheres de todas as nações, por serem desvalorizadas perante a sociedade por terem nascido mulheres e que lutaram e

lutam por direitos de igualdade reconhecidos aos homens.

Defender causas como maior representação de cargos de liderança, a igualdade salarial, o direito ao voto, acesso à educação, entre outras, em alguns pontos do país continuam por cumprir.

Para assinalar esta data tão importante a nossa instituição presenteou utentes e funcionárias. Um lanche diferente e especial vem sempre a combinar.



DIA DO PAI



Dia de São José, 19 de março, na nossa instituição felicitamos os utentes que são pais.

Para alegrar o dia tivemos uma tarde animada com o projeto “Laços”, “Musicoterapia Ativa” promovido pelo município do Sabugal. Colaboram imenso com palmas, dança e relatam histórias do tempo outrora da sua juventude, que os animam imenso e também os ajudam a recordar memórias boas e felizes.

Ficam alguns registos do momento.



Páscoa

A Páscoa Cristã é uma das festividades mais importantes para o Cristianismo, pois representa a ressurreição de Jesus Cristo. Trata-se de um momento de relembrar a sua morte e celebrar a sua ressurreição. A Semana Santa representa para os Cristãos um momento de reflexão e de celebrações religiosas. O cristão olha a Páscoa não apenas como uma celebração religiosa, mas como a marca da sua salvação em Cris-

to. No Domingo de Ramos é tradição, os fiéis terem um raminho de oliveira e no momento da celebração da eucaristia, serem benzidos, como símbolo de paz, prosperidade, esperança e renovação espiritual. Também é comum reunir com a família, e na mesa não faltam algumas iguarias alusivas à época, como por exemplo o folar, que pode ser doce ou salgado, os biscoitos, as amên-



BigMat

ARMAZÉNS
PROFISSIONAIS
PARA CONSTRUÇÃO,
LDA.

Ricardo & Ricardos

TEL. 271 752 882 | SABUGAL



ALVES
AGÊNCIA FUNERÁRIA

35
ANOS

Sabugal 271 752 769

Penamacor 277 394 847

Serviços permanente 24h
www.agencia-funeraria-alves.pt

Serviços permanente 24h
funerariaalves

ROTA DO CARRASCAL: Uma rota, um território, uma identidade

De âmbito paisagístico, cultural e ambiental, a Rota do Carrascal deve o seu nome às carrasqueiras (azinheiras) e ao Monte do Carrascal, objeto desde sempre do afeto da população que ainda hoje faz dele local privilegiado e de veneração.

A paisagem em redor emana força telúrica - vinda dos afloramentos rochosos e muros de pedra, das terras trabalhadas, da vivência ligada à terra. Na Rebolosa, os tons da terra são também os tons do granito que marcam as casas, as calçadas, o património religioso e as eiras comunitárias. Na envolvente, singelos muros definem o mosaico de terrenos de cultivo, searas e lameiros que abraçam o povoado em tons de verde e dourado.

Mas o valor desta caminhada não se cinge ao património construído ou natural ou à ligação intrínseca do Homem à terra. Estende-se ao intangível das tradições e à Capeia Arraiana que o povo não deixa esquecer e que enche a aldeia de cor e vida por agosto adentro. A união atrás do forcão simboliza a identidade e sentido de comunidade da Rebolosa. Uma identidade que se convida a descobrir pelos caminhos da Rota do Carrascal.



A Rota do Carrascal inicia-se na Rebolosa, no largo de St^a Catarina, padroeira local, e segue para os lameiros a sul da aldeia, passando ao lado do lavadouro e da antiga capela quinhentista de S. Sebastião. Na bifurcação, recomenda-se o sentido anti-horário que nos leva à Fonte dos Prados e a sair da aldeia junto do monumento à Capeia Arraiana, num troço do percurso coincidente com a GR22 – Grande Rota das Aldeias Históricas.

Separando-se as rotas, atravessa-se a estrada e a nossa vista alcança a antiga Atalaia do Carrascal mesmo antes do monte e miradouro com o mesmo nome. Aproveite para ter uma vista panorâmica sobre a aldeia e mais além. A paisagem de carvalhos, azinheiras e carrasqueiros,

acompanhada na primavera do cheiro do rosmaninho e do cantar constante do cuco, leva-nos a descer de volta aos lameiros e a encontrar a frescura da galeria ripícola da ribeira de Alfaiates. Atravessando o antigo pontão e chegados ao parque de merendas, há tempo para repor a energia tendo por companhia um velho moinho e o borbulhar da água.

No regresso à povoação, cruza-se novamente a ribeira, a GR22 e o alcatrão junto ao campo da bola, conduzindo o trilho de novo ao Vale da Vila e à sombra dos freixos que ladeiam os lameiros. À chegada, não deixe de visitar as estruturas comunitárias da eira e do forno e a Igreja de St^a Catarina a menos de 100m de distância.

A IMPORTÂNCIA DAS PEQUENAS ROTAS PEDESTRES

As pequenas rotas turísticas pedestres desempenham um papel vital no desenvolvimento dos pequenos territórios do interior de Portugal. Num concelho reconhecido pela sua rica história, cultura e paisagens deslumbrantes, as rotas pedestres oferecem uma maneira única de explorar e experimentar as belezas naturais e culturais desta região muitas vezes negligenciada. Este texto, conjuntamente com a recente inauguração da Rota do Carrascal, pretende destacar a importância destas rotas no contexto do desenvolvimento local e do turismo sustentável.

Em primeiro lugar, estas pequenas rotas proporcionam uma oportunidade para os turistas explorarem os encantos únicos e autênticos do interior de Portugal. Longe das multidões e do turismo de massas, as pequenas rotas permitem aos visitantes mergulharem na vida quotidiana das comunidades locais, descobrindo tradições antigas, gastronomia regional e artesanato local, enriquecendo a experiência do turista, mas também contribui para a preservação da identidade cultural dos territórios.

Além disso, as rotas turísticas pedestres têm um im-

pacto positivo no desenvolvimento económico das áreas rurais de Portugal. Ao atrair turistas para regiões que muitas vezes são marginalizadas em termos de investimento e oportunidades económicas, estas rotas contribuem para a diversificação das economias locais. Pequenos negócios familiares, como restaurantes, hospedarias e lojas de recordações beneficiam do fluxo de turistas, podendo contribuir para a criação de empregos e para fomentar o crescimento económico sustentável.

Outro aspeto essencial é o papel das rotas pedestres na promoção da atividade física, saúde e bem-estar. Caminhar ao ar livre em plena natureza não só proporciona exercício físico, mas também tem benefícios comprovados para a saúde mental, obtidos através da fruição do contacto com a natureza. Para os locais, as rotas pedestres oferecem a oportunidade de aproveitarem os recursos naturais da sua região e, assim, melhorarem a sua qualidade de vida.

Resumindo, as pequenas rotas turísticas pedestres desempenham um papel fundamental no aproveitamento e desenvolvimento dos pequenos territórios do interior de Portugal. Ao atrair turistas, estimular o crescimento económico, promover o desenvolvimento sustentável e melhorar a qualidade de vida das comunidades locais, estas rotas contribuem também para a preservação e promoção do património cultural e natural dos territórios.

FESTA DO BUCHO

Dia 18 de fevereiro logo de manhãzinha, tudo a postos para a primeira edição da festa do Bucho em Rebolosa, organizada pela associação “REBOLOSA PONTO DE ENCONTRO”, em colaboração com a Junta de Freguesia e a associação ASCDR.

Pelas 7 horas da manhã, um grupo de senhoras tomaram a cargo a confeção de todos os ingredientes; buchos, chouriças, morcelas, farinheiras (especialidades da nossa famosa Salsicharia da Rebolosa), além de outras carnes, para que não faltasse nada nesta festa.

Enquanto isso, começavam a agrupar-se os participantes da caminhada pedestre, com partida às 10 horas pelos sendeiros das belas paisagens da Rebolosa, para melhor apreciar esta bela e rústica natureza autóctone que nos rodeia. Tivemos ainda a ocasião de visitar as ruínas do convento da Sacaparte e os restos de uma anta neolítica da zona.

Ao chegarmos à associação, local da refeição, foram servidos aperitivos à vontade, para logo a seguir saborearmos a refeição tão apetitosa.

Houve grande abundância, pois além de todos ficam bem saciados, como mostraram pelos elogios que nos fizeram no final e que muito nos sensibilizou, ainda sobrou para mais de 50 refeições servidas ao jantar para as pessoas presentes (cerca de 50) onde não faltou também o tradicional caldo verde. Este Jantar



não estava previsto, mas como sobrava tanta comida então informámos todos os presentes para virem também jantar.

Foi uma festa de grande sucesso, com grande participação, não só da Rebolosa como também das mais diversas aldeias vizinhas. Infelizmente tivemos que recusar muitas pessoas devido a que só tínhamos lugar para 72 pessoas. Para as próximas edições iremos diligenciar de forma a satisfazer um número maior.

Pela tarde fora, houve jogos de petanca e cartas com várias equipas que se formaram entre os presentes.

Aproveitamos a ocasião para informar que na sede da associação todos os dias das 14 h e 30 mm até às 18 horas, exceto segundas e quintas, há jogos de petanca e cartas, e terças e sextas entre 15 e 16 h também há aulas de ginástica para todos os níveis. Entrada grátis para todos, sócios e não sócios.

Os nossos parabéns e agradecimentos a todos os participantes, ficando desde já o convite para a 2ª edição deste evento no próximo ano em que teremos o maior prazer de os acolher.

Associação
“Rebolosa Ponto de Encontro”

MESSIAS M. BASÍLIO NETO
CONSTRUÇÃO CIVIL



TEL/FAX 219 556 110
TLM 919 354 438

RUA AUGUSTO GIL,
LOTE 17
PORTELA DE AZÓIA
LOURES

 pastelaria
Viriato
PASTELARIA-RESTAURANTE

ODIVELAS
Av. da Liberdade, 9, Jardim da Radial - 2675 - Tlms 219 337 420
Rua Guilherme Marconi, Lt. 6-R, Ramdas 2675 - 219 337 859

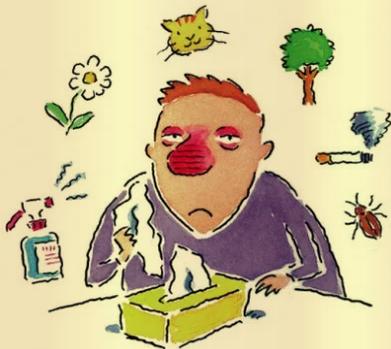
VENDA DO PINHEIRO
Av. 9 de julho, 94-F . 219 662 265

DOMINGOS PERES PAULOS
CONSTRUÇÃO CIVIL



NA HORA DA
CONSTRUÇÃO
O DOMINGOS É A
SOLUÇÃO!

TEL. 271 647 256 | TELM 966 446 609
RUA DE STª ANTÓNIO, Nº 5 . 6320 REBOLOSA



CUIDADOS A TER COM AS ALERGIAS

Com os dias mais quentes, as árvores, ervas daninhas e gramíneas libertam pólenes para o ar, o que faz com que quem sofre de alergias veja um agravamento dos seus sintomas, sobretudo entre o final de março e setembro. As alergias são respostas exageradas do sistema imunológico. O nosso sistema imunológico assume como inimigas substâncias consideradas banais no dia-a-dia. Não valorizar a doença alérgica é um dos principais erros cometidos pelos doentes. Habitua-se aos constrangimentos que os sintomas provocam, aprendem a lidar com eles e a minimizar o seu impacto, acabando por diminuir muito a qualidade de vida.

Sintomas frequentes nas alergias de primavera:

- Corrimento ou obstrução nasal;
- Espirros;
- Tosse, pieira, sensação de falta de ar e aperto torácico;
- Olhos vermelhos, lacrimejo;
- Pele muito seca, descamativa, com muito prurido;

Sem um tratamento correto, o sistema imunológico torna-se ainda mais sensível em qualquer altura do ano. Por isso, se sofre com sintomas de alergias procure um Imunoalergologista e passe uma primavera mais livre e feliz!

Cinema no nosso lar

No dia 29 de fevereiro o município do Sabugal trouxe mais uma atividade de animação para os nossos utentes. Desta vez um filme de comédia realizado pelo ator Inglês Rowan Atkinson, mais conhecido pela personagem de "Mr. Bean".

Foi uma manhã muito agradável, cheia de gargalhadas e animação! Podemos mesmo dizer que foi uma verdadeira sessão de risoterapia.

As pessoas quando riem libertam algumas hormonas, como a serotonina e endorfina, responsáveis pelo bem-estar, prazer e alegria. As risadas aumentam a imunidade do organismo e diminuem



o risco de algumas doenças, tais como depressão, ansiedade e stress.

Venham mais iniciativas como estas ou semelhantes, pois os nossos utentes gostam imenso e pedem sempre para repetir.



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

SAÚDE - AFETOS - CUIDADO - SANTACATARINA
ASSOCIAÇÃO - SOLIDARIEDADE - IDOSOS
AMIZADE - LAR - REBOLOSA

† ÓBITOS

Lamentamos o falecimento dos seguintes conterrâneos e apresentamos os nossos sentimentos a todas as famílias enlutadas:

† Faleceu *Manuel Lourenço*, de 97 anos. O funeral realizou-se no dia 28 de janeiro para o cemitério da Rebolosa.

† No dia 25 de março, faleceu, em França, *Messias Bicho*, de 61 anos. O funeral realizou-se no dia 5 de abril para o cemitério da Rebolosa.

Sentidos pêsames às famílias enlutadas.