

# JORNAL DA SEARA

PROPRIEDADE: JUNTA DE FREGUESIA DA SEARA  
MORADA: Largo José Maria da Cunha Cerqueira nº115  
SITE: www.freguesiadaseara.com E-MAIL: junta@freguesiadaseara.com  
FACEBOOK: facebook.com /freguesiadaseara



ANO X EDIÇÃO 36 SETEMBRO 2022 EDIÇÃO TRIMESTRAL  
E-MAIL: jornaldaseara@gmail.com  
COORDENADOR: Paulo Mimoso  
Distribuição gratuita / 260 exemplares SSN 2183-1653

## Editorial



Caríssimos (as) Searenses,

**“Um momento único para a História da Seara.”**

Sim, foi possível. Que alegria! Que felicidade! No Dia da Seara deste ano, precisamente no dia 17 de agosto de 2022, **foi possível reunir os presidentes da junta da nossa freguesia que a serviram nos últimos 50 anos.** Foi um momento digno de registo e, para mim, **será um dos momentos mais bonitos que tive a oportunidade de presenciar.** Será no nosso país uma caso raro, isto é, a freguesia ter o privilégio de ter os presidentes de junta, dos últimos 50 anos, vivos e de saúde.

Da esquerda para a direita, Aníbal Lima (1972-1974), João Carneiro Gonçalves (1975-1976), Aven- tino Gomes (1976-1982), José Maria Magalhães da Cunha Mimoso (1983-2001), Cândido Carvalhosa

Afonso (2001-2013) e Jorge Filipe Martins Lima (2013 a 2025).

Estas edições da Semana da Seara habituaram-nos sempre ao sucesso e a momentos imperdíveis.

Mais uma vez, a Semana da Seara foi um marco na nossa comunidade, envolvendo as coletividades, as crianças, os adultos e os idosos. Foi possível homenagear, conversar, conviver, trazer as memórias da nossa freguesia.

Para o ano teremos a 10ª edição, e com afinco já se trabalha para agosto de 2023.

A todos que dão de si pela nossa freguesia, um muito obrigado.

O Presidente da Junta de Freguesia da Seara,  
**Filipe Lima**

**+Vitalidade**



A **+Vitalidade** é um projeto em crescimento na área do envelhecimento, que atua no concelho de Ponte de Lima.

Somos a Catarina Matos e a Jennifer Araújo, residentes em Ponte de Lima, os rostos por detrás da +Vitalidade. A nossa formação em Educação pela Universidade do Minho, permitiu-nos desenvolver competências e aptidões específicas na área da educação social e do envelhecimento.

Dedicamo-nos à prestação de serviços de acompanhamento a pessoas com mais de 65 anos e ao encaminhamento para outros profissionais, mediante as necessidades identificadas. Especificamente, acompanhamos a compras, serviços de saúde/farmácia, cuidados de beleza/estética, serviços/atividades religiosas, visitas a familiares/amigos, atividades lúdicas/lazer ou outros serviços que sejam pretendidos. Também existe o serviço de entrega de compras/farmácia ao domicílio, caso a pessoa não pretenda se deslocar.

Procuramos criar uma rede de parceiros de diversas áreas, de modo a responder da melhor forma possível às necessidades dos nossos clientes. Assim, temos desenvolvido um trabalho de divulgação nas Juntas de Freguesia do concelho, de modo a conhecerem esta iniciativa, tal como aconteceu com o presidente da Junta de Freguesia da Seara, Filipe Lima, que tão bem nos recebeu e acolheu este novo projeto.

Este projeto tem vindo a ser desenvolvido ao longo dos últimos anos face à falta de oportunidades na nossa área profissional. Para além disto, desde sempre, nutrimos especial apreço pela terceira idade, não só pela proximidade com familiares, como também pelo olhar atento à tendência do envelhecimento demográfico e à falta de respostas personalizadas.

Assim, a +Vitalidade tem como principal objetivo a promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida, para que as pessoas possam envelhecer em sua casa da melhor forma possível, sendo-lhes facilitado o acesso a bens/serviços.

Agradecemos à Junta de Freguesia da Seara por nos ter recebido e por toda a atenção dispensada!

**Catarina Matos & Jennifer Araújo**

**JOÃO CLARO & BENVINDA COSTA**  
PRÉ-LANÇAMENTO DE CD

**16 OUTUBRO | 15H00**  
LARGO DO PINHEIRO-MANSO, NA SEARA, PONTE DE LIMA

Artists: ALEXANDRE FARIA, FÁTIMA SUNBU, ELVIO SANTOAGO, JOANINHA, RUI ALVES, TIA ALMIRA, MARCELO ALVES, LETICIA LOPES, GASPAR BEBEIRA LIMA, ARTUR ACOSTINHO

EMISSÃO EM DIRETO MEOCANAL 500043  
COLABORAÇÃO DOS BOMBOS DA SEARA

APÓIOS: NPC, APOIOS: [Logos], PARÓQUIA DA SEARA

**Comunidade Local do Baldio da Seara**



Caros Searenses / compartes desta Comunidade

Na anterior edição deste Jornal, demos conta de que a Comunidade Local do Baldio da Seara mandatou a Associação Florestal do Lima (AFL) para submeter e executar uma candidatura para florestação, através do programa COMPETE, abrangendo uma parcela de cinco hectares do nosso baldio.

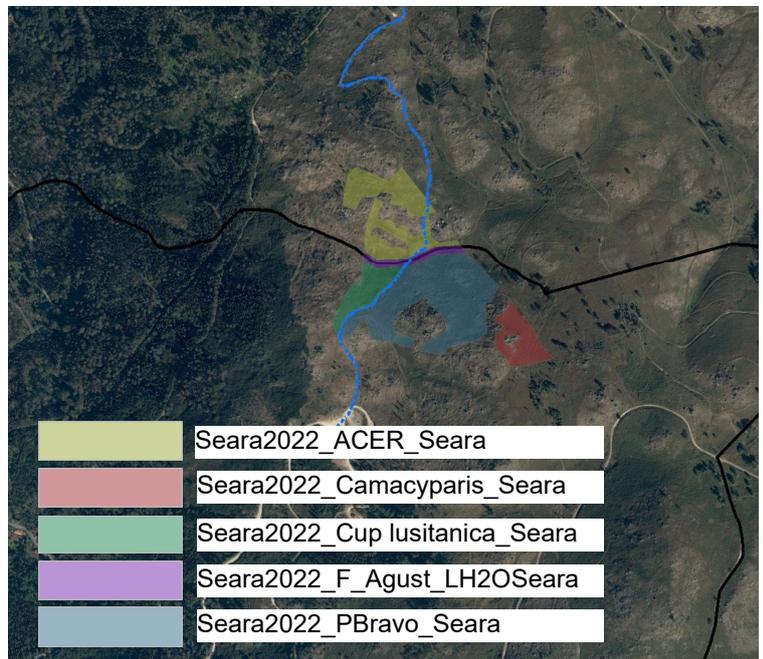
Estamos agora em condições de informar que o mesmo mereceu parecer favorável por parte da Autoridade competente, o que significa que está no bom caminho para ser aprovado e executado.

Realça-se que todos os trabalhos ficarão a cargo da AFL, que terá de o executar até ao final de 2023.

A este texto anexa-se ortofotomapa com indicação da área a intervencionar, bem como das espécies florestais a plantar.

O Presidente do Conselho Diretivo do Baldio da Seara  
António Manuel de Oliveira Santos

Email.: [Baldiosdaseara@gmail.com](mailto:Baldiosdaseara@gmail.com)  
Facebook ( Baldio Seara )



	Seara2022_ACER_Seara
	Seara2022_Camacyparis_Seara
	Seara2022_Cup lusitanica_Seara
	Seara2022_F_Agust_LH2OSeara
	Seara2022_PBravo_Seara

Planta de localização  
Candidatura COMPETE  
Aviso Convite n.º 12/REACT-EU/2021  
Unidade de Baldio da Seara

Fonte (s):  
CAOP 2019 - DGT  
Extrato de Folha 28 da Carta Militar de Portugal  
Série M888 - Edição 2 IGE 1997

**Nuno Barros é campeão do Mundo em C1 Men 40-44!**



A Freguesia da Seara felicita Nuno Barros, residente na nossa freguesia, por se ter sagrado campeão do mundo de canoagem nos mundiais que decorreram em Ponte de Lima.

Parabéns!!!

**RIOSUL**  
Empreendimentos Imobiliários, Lda.

**CAFÉ LIMA**  
Seara - Ponte de Lima

**Imobiliária quinta**  
das mouramas, Lda.  
ARQUITECTURA . CONSTRUÇÃO . VENDA  
[www.quintadasmouramas.com](http://www.quintadasmouramas.com)

**CORRELHÁ BLOCO** LEFONE 13101  
Francisco Cerqueira Alves  
Fabrico e Venda de Material de Cimento

**Minimercad da Elisabete**  
Rua de Paradela da Seara, 588  
Tlf.s 258 944 645 \* 967 475 036

**NUNO & ZÉ**  
Todo o tipo de serviços de Construção Civil  
- Pedreiros - Limpezas  
- Ladrilheiros - Arranjos em Geral  
- Isolamentos - Pintura  
Telm. 964782695



## Informações da Junta de freguesia

### Seara presente nas comemorações dos 135 anos dos Bombeiros PTL

A convite dos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima, a Freguesia da Seara marcou presença através do seu Presidente da Junta de Freguesia, Filipe Lima, nas comemorações dos 135 anos desta instituição.

Foi um momento de bênção de novas viaturas e de homenagens. De realçar que a Junta de Freguesia da Seara é associada desta instituição e que tem colaborado com a mesma sempre que é solicitado. De realçar que no ano passado a Junta de Freguesia da Seara ajudou na aquisição de 30 fatos de combate a incêndios urbanos.



### Iluminação da Imagem de Santiago

Com o intuito de a tornar visível durante a noite, foi instalado na base da imagem de Santiago um sistema de iluminação.



### Limpeza da berma da EN204 e EN203

Depois de concluída a construção do passeio pedonal da EN204 e EN203, que conferiu maior segurança à circulação de peões, foi feita, já neste verão, a limpeza de todas as bermas para permitir melhores condições de circulação aos searenses e, também, a todos os peregrinos, que por aí passaram, na sua peregrinação à Sra. da Aparecida, em Balugães, no passado dia 15 de agosto.

### Desobstrução de aquedutos

Procedeu-se, em setembro, à desobstrução de todos os aquedutos existentes no Monte da Nó e na freguesia permitindo assim um melhor escoamento de águas no próximo inverno.

A Junta de Freguesia da Seara solicita que todos os proprietários mantenham as linhas de água, aquedutos, pejeiros e outros devidamente desimpedidos para que não ocorram problemas de maior no próximo inverno.

### Passeio da Seara/2022



No dia 16 de julho de 2022, realizou-se o Passeio Anual da Seara que teve este ano como destino, Matosinhos, Santa Maria da Feira e Esposende. Ao final do dia, como de costume, os participantes degustaram um porco no espeto e caldo verde ao som da música do Gaspar Lima.



### Oferta de livros de fichas para alunos searenses do 1º ciclo

No seguimento da política de valorização da educação das nossas crianças, preconizado e levado a cabo desde 2013, a Junta de Freguesia da Seara realizou um investimento superior a 1.500€ na aquisição de livros de fichas para os alunos searenses do 1º ciclo. Esta iniciativa, inserida num conjunto de apoios disponibilizados pelo Executivo aos searenses, visa diminuir o forte investimento feito pelos pais no início de cada ano letivo e tornar cada vez mais atrativo morar na Seara.

### Colocação de Led's nas ruas e Estradas Nacionais 203 e 204

A EDP tem, ao longo dos três últimos anos, procedido à substituição da iluminação pública existente por tecnologia LED, o que além de permitir uma poupança e eficácia energética maiores, aumentou a visibilidade nas nossas ruas. Neste momento a Seara está coberta por 95% de energia LED.

### Ninhos de vespa asiática

Informamos que os ninhos de vespas asiáticas que tem surgido na freguesia foram todos eliminados pelos Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima. Deixamos, uma vez mais, o apelo aos searenses para informarem a Junta de Freguesia do surgimento de novos ninhos, a fim de evitarmos qualquer dano físico para a população.

### Capela de Nossa Senhora da Conceição zeladora para o ano de 2023

A Capela de Nossa Senhora da Conceição é um local de especial significado para todos os searenses.

Assim, o Executivo da Junta de Freguesia da Seara informa que a partir de 1 de janeiro de 2023 quem pretender compor o altar da Capela do cemitério agradece-se que informe a junta de freguesia.

Aproveitamos para agradecer à Natália Mansuido pelo cuidado demonstrado nos últimos anos por ter zelado a capela sem qualquer encargo para a freguesia. Muito obrigado!



### Semana da Seara 2022 (9ª Edição)

No ano 2022, a Semana da Seara voltou para, mais uma vez, reunir a comunidade searense e promover um saudável convívio entre todos.

Voltamos a realizar a caminhada noturna temática, este ano dedicada à poesia portuguesa, que mais uma vez contou com a participação altruísta de muitos searenses de todas as idades, que declamando poemas, tocando ou cantando tornaram esta atividade numa noite inesquecível. Agradecemos a forma extraordinária com que todos se empenharam e, da mesma forma, o nosso agradecimento aos que nos acompanharam na caminhada. No final, um caldo verde e a atuação dos tocadores de concertina searenses que tornaram esta noite ainda mais especial.

No dia seguinte, a manhã foi dedicada às crianças que visitaram o Museu do Brinquedo e o Centro de Interpretação do Território, em Ponte de Lima. Depois de um Peddy Paper organizado pelo CIT, um piquenique no campo do Arnado. Experiência a repetir.

À noite, o já tradicional arraial minhoto com comes e bebes e a presença dos Bombos da Seara, do Rancho Folclórico de Calheiros, com uma forte ligação à Seara como todos sabem, e a atuação das Marchas Populares da Seara.

No domingo, dia 14 de agosto, como todos os anos, foi prestada sentida homenagem a todos os searenses falecidos com uma deposição de uma coroa de flores no cruzeiro do cemitério de Nossa Sra. da Conceição. De seguida, a Junta de Freguesia e a comunidade searense homenagearam o Engº Victor Mendes (Ex. Presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima) pelos serviços prestados à nossa freguesia, durante os doze anos de mandato. O programa do dia terminou com um almoço na Escola Primária que contou com a presença de 160 comensais.

No dia seguinte, disputou-se uma futebolada no Polidesportivo Edgar Flores, na parte da manhã, e à noite o V Torneio de Matraquilhos da Semana da Seara, que contou com a participação de 16 equipas seniores e 4 infantis. Os vencedores seniores foram Márcio Lima e Guilherme Soares e os infantis, Rúben Fernandes e Guilherme Franco.

No 16 de agosto, uma noite de recordações com a projeção do vídeo da caminhada noturna temática: Cartas de Amor em tempos de guerra”, realizada no ano 2019.

No último dia, celebrou-se a missa do padroeiro, S. Mamede, na Igreja Paroquial da Seara. Na Escola Primária, decorreu o Torneio de Sueca, que contou com 12 equipas, tendo como vencedores absolutos, Hélder Rocha e Herculano Lopes. A noite terminou com a atuação musical do grupo Acordes Vocais.

Pelo exposto, é fácil perceber que a Semana da Seara atinge dois objetivos muito concretos: variedade nas iniciativas e participação da comunidade; e sendo assim a continuidade da mesma está assegurada, sendo que no próximo ano decorrerá a 10ª edição, que pelo seu simbolismo merecerá certamente um redobrar de esforços para que seja inesquecível. Da parte dos membros da Organização da Semana da Seara fica o compromisso de que tudo farão para que a Semana da Seara/2013 envolva mais uma vez toda a comunidade searense.

Por último, importa referir que foram entregues à **Liga Portuguesa Contra o Cancro** o valor de **313€ (255€ de venda de produtos e 58€ de donativos)**.

Agradecemos a todas as pessoas e às coletividades da freguesia que fizeram possível esta Edição porque sem elas não teria sido possível levar a cabo as iniciativas que se realizaram. Obrigado!

**A Comissão Organizadora da Semana da Seara**

## 9ª edição da Semana da Seara (12 a 17 de agosto)



### Caminhada Noturna: “Por caminhos diVERSOS”





**Manhã Infanto-Juvenil**



**Futebolada/Torneio de Matraquilhos**



**Arraial Minhoto**



**Dia da Seara**



**Projeção do vídeo/ Torneio Matraquilhos /Acordes Vocais**



**CMC**  
 Construção Civil e Obras Públicas  
 Martins da Costa e Costa Construções Lda

**Loja da Teresinha**  
 Biquetes - Pizzas - Wraps  
 Refrigerantes - Gulodimas - Café  
 Rua António Amorim, N.º 30 • 4990-074 Ponte de Lima

**Café / Snack Bar GARRAFEIRA**  
 de: Maria Conceição Cruz Fernandes  
 Seara - P. Lima  
 258751036

**DROGARIA SEARA**  
 TUDO O QUE PRECISA, MAIS PERTO!

**COSTINHA** ELECTRODOMÉSTICOS Lda  
 costinhaasil@apo.pt  
**ZON** MULTIMÉDIA  
**meo** TELECOMUNICAÇÕES  
**Confort** SISTEMAS DE AQUECIMENTO  
 Rua Dr. Cassiano Batista, Lj-B  
 4990 Ponte de Lima  
 258 743 712  
 968 506 530

**Pastelaria Topoli**

## Festas de S. Pedro / 2022



## Feiras Novas 2022



### DESPESAS:

Licenças	715,68 €
Casa Pereira	750 €
Conjunto Sexta	600 €
Conjunto Sábado	900 €
Palco	550 €
Fogo	1500 €
Porco	300 €
Sardinha	250 €
Licença Fogo	300 €
Cartazes	150 €
Gaspar Pereira Lima	400 €
Almoços	133 €
Lanche Marchas	100 €
Despesa Bar	67,95 €
Molho Porco	195 €
Missa	10 €
<b>Total</b>	<b>6.921,6€</b>

### Nota:

Informa-se que já existe nova comissão organizadora das Festas de S. Pedro/2023 e que o bar da comissão já se encontra aberto aos domingos de manhã.

### RECEITAS:

Saldo 2019	1.596,97 €
Parque F. Novas 2019	750 €
Rifas 2019	290 €
Junta de F. da Seara	250 €
Patrocínios	1500 €
Peditórios	1795 €
Bar da Festa	2.460,97 €
<b>Total</b>	<b>8.642,94 €</b>
<b>Saldo -</b>	<b>1.721,31 €</b>

**CAFÉ SNACK - BAR**  
**CABANA DA GIESTA Seara**

Serviços de Topografia  
**José Maria Araújo Topógrafo**

**loja do lar**  
TEXTIS & DECORAÇÃO

**AGROLIMA**  
Gerência  
Carlos Henriques  
E-mail: carlos.henriques@agrolima.com  
Tlm: 937 050 101

**KOMATSU**  
**MERLO**  
**FERRI**  
**Kubota**

**"O FARINHEIRO"**  
Pudaria e Pastelaria Lda  
Fabricamos toda a Pastelaria para Casamentos, Baptizados, Comunhões, Aniversários, festas e eventos

**João Martins Varajão**  
Instalações e Manutenções Eléctricas  
Email: jmvvarajao@hotmail.com  
Tlf: Fax 258 743 103 - Tlm: 919 205 698  
Rua da Guerra, n.º 249-4990 - 755 Seara - Ponte de Lima

**Associação Sementes Anónimas  
Marchas da Seara**



**"Depois da tempestade vem a bonança", (frase bíblica)**



Foram dois anos tristes de pandemia, em que nos vimos privados de fazer aquilo que mais gostávamos e esperávamos alegremente e confiantes que este ano chegasse, esperançosos que as notícias fossem melhores, acreditando que já conseguíssemos sair à rua, e levar a todos um pouco de alegria, cor e felicidade com o que melhor sabemos fazer, a nossa Marcha... e, finalmente, este ano chegou trazendo com ele as notícias que tanto queríamos ouvir: a Marcha podia voltar a sair à rua, a alegria de voltarmos a estar todos juntos,

de convivermos, de dançar, cantar, de voltar a ter a Sede da Associação Sementes Anónimas cheia de gente alegre, feliz e de sorriso no rosto, todos prontos a dar o seu melhor, e a "dar a cara" pela nossa freguesia estava a incorporar-se.

E, assim, nos últimos três meses, estivemos presentes e levámos a nossa Marcha e o nome da nossa freguesia às Marchas de São João de Ponte de Lima, ao São Pedro da Seara, à Semana da Seara, ao Cortejo Etnográfico das Feiras Novas e à Feirinha no Largo de Camões; só podemos estar felizes e gratos a todos quantos nos acompanham por todo apoio prestado e por acreditarem em nós!

Foi um ano de muito trabalho, nem tudo correu como nós queríamos, mas temos a certeza que fizemos o que podíamos e que demos o nosso melhor; deixámos os Searenses orgulhosos do trabalho que fizemos

E, assim, desta forma, a Sementes Anónimas Associação Recreativa (Marchas Populares da Seara), agradece a todos os nossos marchantes, aos nossos padrinhos, à nossa Rainha, à nossa incrível costureira D. Fátima, à nossa Junta de Freguesia, às Comissões de Festas, aos nossos patrocinadores, a todos os que durante este ano nos ajudaram, a todos os que quiseram e estiveram presentes nas atividades que fomos fazendo, seja nos trabalhos da Marcha, nas Assembleias Gerais, nas Feirinhas, nas Festas, no Cortejo. A todos aqueles que nos apoiam seja no que for, só temos a dizer muito, mas mesmo, MUITO OBRIGADA A TODOS!, e prometemos que vamos continuar aqui a dar o nosso melhor, sempre.

**Feirinha das Marchas / 25 de setembro / Largo de Camões**



Nota: O Almoço dos marchantes, que será aberto à comunidade, será no dia 30 de outubro.

**Concurso de quadras populares**

Decorrerá até ao dia 10 de dezembro de 2022, um concurso de quadras populares alusivas aos 15 anos das atuais Marchas Populares da Seara, promovido pela Associação Sementes Anónimas.

O número limite de quadras será de 6 e devem ser enviadas para o mail do Jornal da Seara, entregue na Junta de Freguesia ou aos membros da Direção. Na edição de dezembro serão apresentados os resultados do concurso.

**Sementes Anónimas Associação Recreativa  
(Marchas Populares da Seara)**

**FERNANDO D. G. MANSUETO**  
Construção civil  
Rua da Seara nº 73  
4990 - 252 Ancoelho  
Tel. / 966603113 / 967790462  
962884152  
fernandomansueto@hotmail.com

**PARAGEM**  
CAPE - CHURRASQUEIRA  
O PITO DO MARCO



**OURIVESARIA  
RELOJOARIA  
Rego**

**GENTLEMEN'S  
BARBERSHOP**  
Seara - Ponte de Lima  
911 909 476

**Merceria da Aldeia  
Seara**

**João Barros da Costa**  
Construção de muros em pedra e em blocos  
Abertura de poços e minas

**LIMA & MALHEIRO**

Ruínas, S. B.  
4990-252 Ancoelho  
Ponte de Lima  
E-mail: geral@limamalheiro.com.pt

**Associação Desportiva e Cultural da Seara**



**Fim de semana vigoroso 8 / 9 e 10 julho**

A Associação Desportiva e Cultural da Seara, em desenvolvimento da sua atividade desportiva, divulgação e prática do desporto no concelho, informa que se realizou entre os dias 8/9 e 10 julho de 2022 o torneio de futebol de 5 no polidesportivo Edgar Flores.

Muitas foram as equipas que participaram e demonstraram o seu apoio à direção. Devemos também relembrar que a junta da freguesia da Seara criou uma equipa para participar no torneio. As restantes equipas vem do concelho e arredores.

Foram entregues prémios a todas equipas, com taças oferecidas pelos patrocinadores do torneio e pela direção, tal como as medalhas que forma entregues ao melhor marcador, melhor guarda-redes e fair-play .

**Bombos da Seara**

O Grupo dos Bombos da Seara apoiados pela Junta de Freguesia e a ADCSeara, desde cedo animou as ruas da Seara. Foi com grande prazer que os bombos da Seara anunciaram as festividades de S. Pedro durante o dia de sábado. Paramos em todos aqueles que nos abriam as portas e respeitamos, como nos foi pedido a rua de navais devido a sua triste perda recente.

Após o almoço oferecido pela comissão de festas a animação continuou pela tarde fora. Foi muito duro e bom, o que se faz pela freguesia é sempre bom.

Os bombos da Seara estiveram também presentes na Semana da Seara e no cortejo das Feiras Novas em representação da freguesia.

**Motas e Carros clássicos**

Realizamos no dia 7 de Agosto o 9º encontro de motas e carros clássicos. Para quem participou tivemos a oferta o almoço e uma t-shirt com o símbolo da associação e apoiantes deste evento.

O passeio correu de forma ordeira e organizada, com apoio de um grupo de pessoas que se voluntariou para ajudar no que fosse preciso evento. Desde já um agradecimento pelo apoio dado por todos. A todos os participantes também agradecemos e cá vos aguardamos para o ano.

**Dia dos sócios, dia da Associação**

Realizamos a 21 Agosto, o Dia do Sócio onde sócios não pagaram o almoço. Iniciamos com um rodizio de carnes e batata cozida com a pele, seguiu-se a bela da sardinha, para animar a festa e o dia culminou com o torneio da malha.

Com o dia quente a convidar as crianças tiveram direito a uns mergulhos nas piscinas proporcionadas pela direção. Não podia faltar o bolo de aniversário dos 38 anos da associação, e a entrega de prémios do torneio que consistia num bonito cordeiro. Terminamos o dia com o caldo verde para aconchegar a noite que já ia chegando.

**Próximos eventos**

Associação Desportiva e Cultural da Seara  
FUNDADA EM 15 DE JULHO DE 1984

**2º passeio de TRATORES e motocultivadores**

**Domingo 13 Novembro 2022**

A iniciativa prevê juntar dezenas destes veículos, que percorrerão várias localidades do Concelho.

Pequeno-Almoço  
Almoço  
Lembrança

12 km

A concentração está marcada para as 09:00 horas, no Polidesportivo Edgar Flores onde decorrerá a abertura e o pequeno almoço.

O início do passeio terá lugar pelas 9:45 horas.

**Magusto 2022**

**13 novembro**

15h00 ENTRADA LIVRE

haverá uma surpresa

Magusto tradicional, neste 83 ANS DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DA SEARA

Polidesportivo Edgar Flores

Relembramos aos sócios que ainda não têm as suas quotas em dia, que estamos, aos domingos de manhã, abertos para os receber.

**A Direção da ADCSeara**

## Caneta

A caneta é uma amiga  
É nossa amiga de verdade  
Com ela nós podemos dizer  
De quem nós temos saudade

E quando nos sentimos tristes  
E queremos desabafar  
Pega na caneta e escreve  
Vais ver que vais melhorar

Se a tristeza invade a tua alma  
No rosto as lágrimas quiserem correr  
Então pega na caneta  
E põem-te logo a escrever

O sentimento que é bom  
Esse o coração nos faz alegrar  
Então pega na caneta  
E põem-te logo a contar

E se o coração sentir dor  
Aquele dor que faz ele sofrer  
Então pegai na caneta  
E ide logo escrever

Vais ver que te sentirás melhor  
A dor vai aliviar  
Se pegares na caneta  
E te puseres a contar

Eu gosto de escrever  
Em dia de tarde calma  
Assim eu posso escrever  
Tudo o que me vai na alma

Palavras leva-as o vento  
Se eu fosse convosco falar  
Assim escritas ficam gravadas  
Para quando as quiser recordar

As coisas escritas são valiosas  
Valem mais do que mil palavras  
As palavras são logo esquecidas  
As escritas ficam para sempre gravadas



**Carmelinda de Puga Guerra Mansuúdo**

Ó caneta, como és minha amiga  
Contigo eu posso sempre contar  
Desabafar as minhas mágoas  
E se um dia as quiser recordar

As alegrias e as tristezas  
As que a vida nos quer dar  
Pega na caneta e escreve  
Vais ver como tudo vai passar

Como eu gosto de ti amiga caneta  
Tu és um belo instrumento  
Contigo eu posso escrever  
Tudo o que me vai no pensamento

Obrigada, amiga canetinha  
Contigo eu posso dizer  
Que sou amiga de toda a gente  
Por isso estou a escrever

Quando escrevo é para vós  
E sinto-me logo muito feliz  
Com esta linda canetinha  
Escrevi tudo o que eu quis

Recordações tão lindas  
Que as pessoas devem ter  
Estarão escritas na memória  
E não acabarão por esquecer

Algumas nem interessa lembrar  
Serão mesmo para esquecer  
Essas que nos faz doer a alma  
Nem paga a pena as escrever

Foi com o teu amigo lápis  
E contigo, ó minha canetinha,  
Que eu, quando eu era pequenina  
Aprendi a minha primeira letrinha

Ó caneta pequenina  
Mas com tão grande valor  
Contigo os apaixonados escrevem  
Lindas palavras ao seu amor

## Curiosidades



**Leonardo Gonçalves**

Segundo os nossos antepassados, nomeadamente os nossos avós e pais, há uma virtude curativa nos chás e esta era uma tradição transmitida por eles, apesar de sempre nos indicarem para ter cuidado com os excessos de porções de folhas.

Alguns exemplos:

- Chá de Alecrim: ajuda a emagrecer;
- Chá de Barba de milho: faz bem à bexiga;
- Chá de Camomila: atua como calmante;
- Chá de Casca de Batata: alivia enxaqueca;
- Chá de Cebola: indicado para a tosse;
- Chá de Cenoura: alivia a gripe;
- Chá de Cidreira: alivia o estômago;
- Chá de Erva Doce: ajuda a aliviar a ansiedade;
- Chá de Flor de Anis: é aconselhado para o coração;
- Chá de Folha de Laranjeira: indicado para a garganta e constipações;
- Chá de Folha de Loureiro: aconselhado para indisposições do estômago;
- Chá de Folha de marmeleiro: tensão arterial;
- Chá de Folha de Nogueira: desinfeta feridas;
- Chá de Folha de Oliveira: faz bem ao coração;
- Chá de Folha de Pereira: faz bem a diarreia;
- Chá de Folhas de Eucalipto: faz bem à asma;
- Chá de Figos Secos: para a tosse e rouquidão;
- Chá de Hortelã: limpa a pele;
- Chá de Limão: recomendado contra as constipações;
- Chá de Limonete (Lúcia-lima): faz bem ao fígado e à vesícula;
- Chá de Pé de Cereja: dores de bexiga e dores menstruais;
- Chá de Petição (Verde): faz bem ao estômago e aos rins;
- Chá de Pontas de Silvas: dores de barriga;
- Chá de Raízes de morango: faz bem à bexiga;
- Chá de Salsa: infeções urinárias;
- Chá de Salva (Sálvia): ajuda a fazer a digestão;
- Chá de Tília: calmante, indicado para a febre;
- Chá de Urtigas Bravas: purifica o sangue.

O Amigo Leonardo

  
Clínica Médica e Dentária  
Dr.ª **Ivone Lima**

**Jorge Martins - Eletricista**

Reparação de avarias gerais  
**CCTV**  
Automatismos  
Contacte : **933048569**  
Rua da Paradoja da Seara



**Lmc**  
967835079

**OS ESPECIALISTAS DO ASSENTAMENTO**

♦ PEDRA ♦ TIJOLEIRA  
♦ GRANITO ♦ AZULEJO

693 rua de sao mamede -seara