

# JORNAL DA SEARA

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



ANO II / EDIÇÃO 5 / DEZEMBRO 2014 EDIÇÃO TRIMESTRAL  
E-MAIL: jornaldaseara@gmail.com  
COORDENADOR: Paulo Mimoso  
Distribuição gratuita / 250 exemplares SSN 2183-1653

## 1º ANIVERSÁRIO

### Editorial

#### “Parabéns Jornal da Seara”



Caros amigos e amigas searenses,

Há um ano atrás na 1ª edição do Jornal da Seara escrevi o seguinte “*é com alegria e satisfação que assisto ao lançamento de um grande desafio para a nossa freguesia, a concretização do Jornal da Seara. Este jornal será um veículo de informação, comunicação e divulgação das iniciativas, atividades e projetos do interesse de todos os searenses. Toda a população da Seara está convidada a participar, quer sejam crianças, estudantes, jovens, empregados, desempregados, reformados, empresários, as coletividades e associações, bem como os nossos emigrantes.*”

Passado um ano, só tenho que dizer “Parabéns Jornal da Seara”.

**Obrigado ao coordenador do Jornal, Paulo Mimoso,** pelo seu trabalho incansável de horas e horas na organização das várias edições do jornal.

Uma palavra de agradecimento às coletividades/associações da Freguesia pela participação e divulgação das vossas iniciativas no jornal, aos vários searenses que escrevem e aos outros que leem o jornal... **é por todos estes que o Jornal da Seara faz sentido.**

Nesta edição damos a conhecer as inúmeras iniciativas que serão realizadas nos próximos meses na nossa Freguesia. Para além disso, ficam a conhecer também o Orçamento e Plano de Atividades para o ano 2015 da Junta de Freguesia da Seara, isto é, **damos a conhecer a toda a população os investimentos/obras que iremos realizar na nossa freguesia.**

**Espera-nos um início de ano de 2015 com várias iniciativas e com várias obras.**

Para terminar, em meu nome pessoal e do executivo que me acompanha, Vasco Lima e Fernando Cunha desejamos a todos um **Santo e Feliz Natal** e que o ano de 2015 seja repleto de saúde, paz e amor para todas as famílias da Seara.

Filipe Lima

Presidente da Junta de Freguesia de Seara



### A Coordenação do Jornal,



Paulo Mimoso

“Deus quer, o homem sonha, a obra nasce.”

Fernando Pessoa

Este verso escrito pelo grande poeta Fernando Pessoa na sua obra “Mensagem” a propósito da grande aventura dos Descobrimientos, não é mais do que a expressão da idiosincrasia do povo português que é sonhador e luta, incessantemente, para concretizar ambições pessoais e coletivas.

Serve o anteriormente referido para sustentar a razão do nascimento deste Jornal (cumpre nesta Edição o seu 1º aniversário) que por inspiração divina (a mesma que terá inspirado outros, mas que, ainda assim, não os tornou capazes de concretizar o projeto), não foi mais do que um sonho que, por vontade de várias pessoas, se tornou realidade. Se porventura esta fosse a última edição já teria valido a pena, porque tem sido uma experiência, ainda que muito exigente, fascinante e enriquecedora para todos os que têm colaborado na sua elaboração. Quando partimos para um novo desafio tudo são dúvidas, receios, inseguranças. Persegue-nos, a todo o momento, o medo de falharmos e a incerteza da concretização das nossas ambições. Foi exatamente o que aconteceu no momento em que decidi aceitar este desafio. Mas, na verdade, tudo tem corrido bem e o **Jornal da Seara** é hoje um projeto coletivo e uma referência para a nossa comunidade e não só, e que, apesar de algumas, poucas, resistências na aceitação da sua validade e qualidade, tem dado passos seguros e terá, certamente, uma vida longa. Este projeto tem cumprido o seu objetivo inicial: ser um veículo de comunicação entre a Junta de Freguesia e os searenses e um meio para todos expressarem as suas ideias e transmitirem os seus testemunhos de uma forma civilizada e respeitosa. Nem sempre quem tem palco privilegiado para fazer passar mensagens positivas que visem a promoção de uma sociedade mais justa, solidária e fraterna o utilizam adequadamente e é isso que nós pretendemos com cada edição deste Jornal, ser exemplo de cidadania participativa e ativa no desenvolvimento do bem comum.

“O exemplo é a mais poderosa retórica”,  
Thomas Brooks

Termino agradecendo a todos os que tem feito possível a existência do “nosso” Jornal, e, mais uma vez, recordo que o mesmo tem as suas páginas disponíveis para serem utilizadas por todos os que assim o entendam. Não se retraiam e sigam o exemplo de muitos que já deram o primeiro passo e enriqueceram as páginas do **Jornal da Seara**.

Um feliz Natal e um bom Ano 2015 para todos!

## CENTRO DE ESTUDOS DA SEARA

## Sessão do dia 2 de Janeiro de 1904

Aos dois dias do mez da janeiro do anno de mil novecentos e quatro, na sacristia da igreja parochial d'esta freguesia da Seara, concelho de Ponte de Lima, estando presentes o Reverendo Abbade João António Pereira Lima, presidente da junta da parochia e os vogaes Domingos António Mendes e José de Caldas Júnior, pelo presidente foi dito que tendo recebido um officio do Exmo. José Maria da Cunha Cerqueira, proprietário e capitalista d'esta freguesia, passava a ler o seu conteúdo: "Seara, 1 de janeiro de 1904 - Exmo. Sr. Presidente da junta da parochia - Sendo de minha especial devoção o culto de Nossa Senhora da Conceição, padroeira do Reino e minha particular protectora, resolvi oferecer uma bandeira de cetim branco e azul, com a imagem da Virgem Immaculada pintada a óleo sobre o mesmo setim, com bordados a ouro e matiz e monograma em prata; e mais oito opas brancas com cabeção azul, a Nossa Senhora da Conceição que se venera na Igreja parochial d'esta freguesia para servir nos actos solemnes de culto ou em outros igualmente solemnes d'esta freguesia. E visto não se achar ainda organizada a irmandade ou confraria com aquella invocação, entrego estes objectos à junta da parochia de que V.Exa. é digno presidente para as conservar como convem até que se organize legalmente a dita irmandade ou confraria de Nossa Senhora da Conceição, não consentindo que se emprestem para fora, excepto quando tenha de incorporar como irmandade em alguma festa mais solemne e com pessoal d'esta freguesia."

Finda a leitura que foi ouvida pelos vogaes com as mais vivas demonstrações de satisfação e reconhecimento, o presidente disse que não se podia discutir a aceitação d'esta oferta e que a junta só tinha que admirar este rasgo de fé, esta manifestação de preito e amor à Virgem Immaculada. Portanto propunha que a junta aceite o offerimento do Exmo. José Maria da Cunha Cerqueira com as condições exaradas em seu officio e d'isto se lhe desse conhecimento mandando-se-lhe copia d'esta acta como manifestação de gratidão e reconhecimento. Sendo esta proposta unanimemente aprovada e nada mais havendo a tratar o presidente encerrou a sessão lavrando-se a presente acta que vai ser assignada pelos vogaes. Eu Domingos António Mendes, secretario da junta a subscrevi e assigno.

Presidente, P. João António Pereira Lima

Vogal Secretario, Domingos António Mendes

Vogal, José Caldas Junior

**Nota:** Reescrita conforme o original.

## Informação

### CANTAR DAS JANEIRAS

#### Caros Conterrâneos,

Um grupo de Searenses, pelo 2º ano consecutivo, decidiu manter a tradição do Cantar das Janeiras na nossa Freguesia.

As famílias interessadas em receber em suas casas, no mês de Janeiro, esta tradição devem contactar a Junta Freguesia ou Armando Barros (964662166).



## INFORMAÇÕES JUNTA DE FREGUESIA



## Junta Freguesia da Seara solicita e recebe apoio financeiro da Câmara Municipal de Ponte de Lima para efetuar 6 obras na freguesia em 2015



A Câmara Municipal de Ponte de Lima aprovou, na reunião realizada a 27 de outubro, atribuir à Junta de Freguesia da Seara, uma verba no valor de 17.764,86€, destinando-se a ajudar a custear as obras que a Junta de Freguesia da Seara irá levar a cabo em 2015. As intervenções são: "Requalificação da Rua de Ramos, Rua do Fontelo, Pavimentação da Rua de Barreiros e da Travessa de Ramos"; "Beneficiação da Rua da Varziela" e ainda a "Reparação da Rua Penedo da Janelinha".

A Junta de Freguesia da Seara já procedeu ao pedido de vários orçamentos a várias empresas (entrega esta que será em carta fechada e aberta na presença de todas as empresas) e que posteriormente a Junta de Freguesia da Seara irá optar pela proposta que apresenta a proposta mais baixa e que vá ao encontro das necessidades de cada projeto. A Junta assegurará 30% do investimento com verbas próprias.

O início de todas as obras ocorrerá em janeiro de 2015 e a sua conclusão será em junho de 2015

## Reunião com Diretora das Estradas de Portugal



Os três membros do executivo da Junta de Freguesia da Seara reuniram-se, no passado dia 29 de Setembro, em Viana do Castelo, na sede da EP com a diretora das Estradas de Portugal, Engª Luísa Cordeiro.

Esta reunião teve como objetivo chamar a atenção daquele organismo para a questão da sinistralidade rodoviária nas Estradas Nacionais 203 e 204. A Junta Freguesia da Seara deu a conhecer à diretora das Estradas de Portugal as suas intenções para a requalificação do entroncamento da Seara, bem como, a possibilidade de construção de passeios na Freguesia.

Foi uma reunião muito produtiva, pois ficaram já assumidos alguns compromissos para o futuro da Freguesia da Seara.

## Colocação de placas de Água não controlada

A Junta de Freguesia da Seara já concluiu a colocação de placas identificativas de "água não controlada" pela nossa freguesia.



Este procedimento é para fazer cumprir a lei nº 306 de 27 agosto de 2007 que estabelece o regime da qualidade da água destinada ao consumo humano, tendo por objetivo proteger a saúde humana dos efeitos nocivos resultantes da eventual contaminação dessas águas.

## Mudança contentores do lixo no Centro Cívico



A Junta de Freguesia tendo em conta a falta de cuidado e de higiene que existia no parque do Centro Cívico (antiga Escola Primária) procedeu em articulação com os técnicos da Câmara Municipal de Ponte de Lima a uma avaliação da situação. Assim, numa primeira fase, e após reunião no local com técnico responsável decidiu-se proceder a alterações quanto à localização dos respetivos contentores do lixo e dos ecopontos para por fim à situação.

Volvidos dois meses da alteração verifica-se que esta medida está a ter sucesso, pois a falta de cuidado na colocação do lixo desapareceu, verificando-se assim um espaço mais digno e limpo junto de um local que recebe muitos searenses, e não só, para várias atividades na antiga Escola Primária.





## INFORMAÇÕES JUNTA DE FREGUESIA



### Iluminação de Natal

A Junta de Freguesia da Seara informa que estabeleceu uma parceria com o Centro de Emprego e Formação Profissional de Viana do Castelo, na qual foi possível conceber e construir para este Natal, uma estrela que se encontra a iluminar o Largo do Pinheiro Manso.



Este trabalho deve-se aos vários formandos do centro de formação que estiveram sob orientação do formador Fernando Oliveira e do Engenheiro João Magalhães.

Os formandos do curso de soldadura foram responsáveis pela elaboração da estrutura em alumínio e os formandos da turma de instalações elétricas, no módulo de eletricidade e de eletrónica, conceberam o circuito elétrico e eletrónico.

A Junta de Freguesia da Seara agradece todo o trabalho prático e gratuito dos formandos e dos orientadores do Centro Emprego e Formação Profissional de Viana do Castelo, tornando assim esta quadra natalícia mais iluminada na freguesia da Seara.

### Assembleia Municipal de 13 Dezembro 2014 - voto contra os novos Paços do Concelho -



Em reunião ordinária da Assembleia Municipal no passado dia 13 de dezembro, o membro eleito e presidente da Junta de Freguesia da Seara, Filipe Lima, na votação sobre os novos Paços do Concelho, votou contra, pois em seu entender “não se justifica uma obra de milhões quando nas juntas de freguesia anda-se a contar os tostões” e, por outro lado, é um voto contra “por convicção, pois não se justifica para o concelho de Ponte de Lima a construção deste novo edifício dos Paços do Concelho”.

Para além do Presidente da Junta da Seara, votou também contra o Presidente da Junta de Freguesia da Facha, de Brandara e de Arca/Ponte de Lima.

### Peditório Anual para a Liga Contra o Cancro



Mais uma vez se fez notar a solidariedade dos searenses.



No passado dia 2 de Novembro, como vem sendo habitual todos os anos nesta data, o peditório para a luta contra o cancro saiu à rua e a Seara não foi exceção.

As crianças que um dia serão o nosso futuro, vão dando o seu contributo para esta causa, que, cada vez mais, se torna urgente e indispensável. Sejamos solidários mesmo nestes tempos difíceis, pois são pequenos gestos de hoje que fazem um futuro melhor amanhã

Obrigado ao Duarte Santos Caldas e à Lara Torres Silva

### Entrega de diplomas do Curso de Arte Floral



No próximo dia 8 de Janeiro de 2015, pelas 20h, decorrerá, no Salão Nobre do Edifício da Sede da Junta de Freguesia da Seara, a entrega dos diplomas do Curso de Arte Floral.

Este momento contará com a presença dos responsáveis das duas entidades parceiras nesta Acção de Formação, a Junta de Freguesia da Seara e a Associação Empresarial de Ponte de Lima.

### II Ciclo Reuniões com os Searenses (Janeiro e Fevereiro 2015)

Com o propósito de preparar o futuro da Seara, a Junta de Freguesia irá realizar no Edifício Sede da Junta o **II Ciclo de Reuniões denominado “O futuro da Seara no séc. XXI”**. Agradece-se que cada searenses esteja presente na ou nas reuniões que lhe seja apropriada tendo como objetivo articular e dar a conhecer as principais preocupações, desafios e projetos futuros para a população da Seara.



**11 Janeiro de 2015 às 10h** – reunião com os dirigentes das diversas associações/coletividades da Freguesia.

**18 Janeiro de 2015 às 10h** – reunião para pais/encarregados educação e filhos que frequentam o Jardim de Infância e 1º ciclo.

**25 Janeiro de 2015 às 10h** – reunião para pais/encarregados de educação e filhos que frequentam o 2º e 3º ciclo, ensino secundário e ensino superior.

**1 Fevereiro de 2015 às 10h** – reunião com todos os empresários searenses que tenham estabelecimento comercial na Freguesia ou fora dela.

**8 Fevereiro de 2015 às 10h** – reunião com antigos autarcas da Freguesia.

### Fim de semana da Saúde na Seara (21 e 22 de Março 2015)



A Junta de Freguesia da Seara irá realizar nos dias 21 e 22 de março 2015 um fim de semana totalmente gratuito e dedicado à Saúde dos searenses. Teremos várias atividades completamente direccionadas para cuidar a saúde, no sentido de manter o seu bem-estar.

**Trate de si, para que possa tratar dos seus!**

**Sábado, 21 de março:**

**Tarde**

**Palestra “Os Pés levam-nos a todo lado! Será que sabe tratar dos seus?”** – atividade direccionada a toda a população da Seara, mas em especial aos diabéticos, pelos riscos inerentes ao desenvolvimento de complicações da diabetes – pé diabético. O objetivo é apresentar os cuidados básicos, tendo por base o que está correto e errado, bem como as suas razões.

**Palestra sobre Saúde Oral** – pretende salientar a importância da saúde e higiene oral na saúde global, não devendo, por isso, ser negligenciada.

**Rastreio ao Pé Diabético**

**Domingo, 22 de março:**

**Manhã**

Esta componente do dia, que finalizará o fim de semana da saúde, estará voltada para os rastreios mais variados, no sentido de lhe dar alguns dados objetivos (avaliações) do seu estado de saúde.

**Rastreio de Hipertensão Arterial e Diabetes**

**Rastreio Visual e Auditivo**

**Diagnóstico Precoce de Doenças Respiratória (Espirometria)**

### Preenchimento Gratuito do IRS (Março e Abril 2015)



A Junta de Freguesia informa que no próximo ano haverá de novo a **título gratuito** para população da Seara o preenchimento do modelo de IRS. Sendo assim, podem fazer o vosso IRS no edifício da Sede da Junta de Freguesia numa das seguintes datas:

**21 Março 2015** - das 9h às 12.30h – preenchimento em papel do IRS

**11 e 18 Abril de 2015** – das 9h às 12.30h – preenchimento pela internet do IRS

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

Serviços de Topografia  
**José Maria Araújo**  
Topógrafo

**loja do lar**  
TEXTEIS & DECORAÇÃO

CAFÉ E MINI MERCADO  
**GARRAFEIRA**  
DE: MARIA DE FÁTIMA LIMA DE MATOS MARTINS  
SEARA - P. LIMA  
258 102 606

**“O FARINHEIRO”**  
Pudaria e Pastelaria Lda  
Publicamos todos os dias a Panfletaria para Casamentos, Baptizados, Comunhões, Aniversários e outras Festas

# INFORMAÇÕES JUNTA DE FREGUESIA

## PLANO ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2015

A Junta de Freguesia da Seara viu aprovado pela Assembleia de Freguesia, do dia 14 dezembro, de 2014, o Orçamento e Plano de Atividades para o ano de 2015.

Assim, traçou como prioridades para 2015 o seguinte:

- ◆ Apoio às crianças da escola, continuando a assegurar o **transporte escolar gratuito** para os alunos do jardim de infância e 1º ciclo;
- ◆ Manter a **oferta dos manuais** escolares aos alunos do 1º ciclo;
- ◆ Manter o **pagamento da praia** às crianças do infantário;
- ◆ Manter a realização do **preenchimento do IRS gratuito** dos searenses;
- ◆ Continuação da **isenção da taxa de manutenção e conservação do cemitério**;
- ◆ Realização do **II Passeio da Freguesia da Seara**;
- ◆ Apoio às **Associações/Coletividades da Freguesia** na realização dos seus eventos;
- ◆ **Instalação de Wireless** (rede sem fios) na Seara;
- ◆ Dinamização do **Jornal da Seara, Centro de Estudos da Seara, Site da Freguesia e Facebook**;
- ◆ Rede viária – beneficiação, reparação, pavimentação, alargamento e construção de caminhos/Ruas, principalmente na **Rua Penedo da Janelinha, Rua da Varziela, Rua de Fontelo, Rua de Ramos, Rua de Barreiros e Travessa de Ramos**.

Assim, para 2015 o total do orçamento das receitas, bem como das despesas, ascendem a **97 095,00 euros**, perfazendo as receitas correntes e de capital respetivamente, **52 095,00 euros e 45 000,00 euros**, e as despesas **51 945,00 euros e 45 150,00 euros**.

### RECEITAS

As principais fontes de receita que a Freguesia dispõe, provem essencialmente do Fundo de Financiamento das Freguesias (FFF) e do Município de Ponte de Lima.

### DESPESAS

Nesta rubrica grande parte do investimento vai para despesas de capital devido às obras de beneficiação da rede viária já aprovadas pelo Município de Ponte de Lima. Para se concretizar estas obras, procurou-se como já é hábito, reduzir as despesas correntes ao indispensável para o funcionamento da Junta de Freguesia.

## Oferta de Emprego (Junta de Freguesia de Seara)

A Junta de Freguesia da Seara apresentou pelo 2º ano consecutivo uma candidatura ao Instituto do Emprego e Formação Profissional à Medida Contrato Emprego - Inserção (CEI) a fim de contratar um colaborador para exercer 8 horas diárias ao serviço da mesma (4h de vigilante e 4h na limpeza e manutenção da Freguesia). Poderá ser integrado neste projeto quem no momento atual se encontrar desempregado e a receber o subsídio de desemprego. Se este for o seu caso ou caso conheça alguém da nossa freguesia que reúna estes requisitos, deverá fazer a sua inscrição na sede da Junta de Freguesia até ao dia 16 janeiro de 2015. O valor a auferir é de 170€ mensais suportados pela Junta de Freguesia e continua a receber na mesma o valor do subsídio de desemprego.



## Curso de Arte Floral

No dia 13 de outubro de 2014 iniciou-se na Junta de Freguesia da Seara o curso de Identificação de flores e princípios elementares de adorno – Nível II.

Esta formação foi realizada fruto de uma parceria da Associação Empresarial de Ponte de Lima com a Junta da Freguesia da Seara.

Para nos dar as boas vindas, contamos com a presença da representante da Associação Empresarial de Ponte de Lima e com o Presidente da Junta da Seara, figura que se tornou familiar, devido a todo o acompanhamento, disponibilidade e interesse, por ele demonstrados. A nossa formadora Carla Dias, desde o primeiro dia que mostrou a sua simplicidade, simpatia e vontade de nos ensinar os conhecimentos que lhe são inerentes.

Na fase inicial do curso, foram-nos transmitidas as bases para sermos capazes de reconhecer as principais flores, as suas respetivas características, o seu grau de importância, bem como que tipo de corte era adequado para uma melhor preservação das mesmas. De modo a percebermos as harmonias entre as flores, foram-nos transmitidas as características das cores e quais as suas possíveis conjugações. Para pôr na prática a harmonia das cores, o desafio seguinte, foi levar para a formação restos de vários tecidos, com diferentes texturas, tendo como finalidade realizar bolas de tecidos para efeitos decorativos. Este exercício deu-nos um contacto mais próximo com as cores e a melhor forma de as tornar harmoniosas. Aprendemos a elaborar flores, através da utilização de "pétalas" de pinhas, para utilizarmos no ramo e arranjo formal, exercícios seguintes. Após sermos possuidoras destas bases, partimos para a elaboração do ramo formal, realizado com centeio, as flores de pinha e crisântemos, onde todas atingimos o objetivo de realizar a técnica em espiral, tendo em atenção a sua proporção e harmonia.

Tendo em atenção a quadra natalícia que se está a aproximar, a formadora propôs-nos a realização de arranjos decorativos adequados à quadra. Cada uma de nós levou materiais natalícios que tivesse em casa, como bolas de natal, bases, velas, entre outros; bem como materiais naturais do quotidiano como o pinheiro, nozes, azevinho, eucalipto, raízes, videira, paus de kiwi, pinhas, cedro, folhas de várias árvores secas, entre outras de modo a elaborar um arranjo formal, para um centro de mesa. Para sermos capazes de realizar o arranjo formal a formadora ensinou-nos o método, como encontrar o ponto vegetativo e como realizar um arranjo formal harmonioso. Como levamos materiais muito diversificados, houve uma partilha entre todas, e foi muito interessante na medida em que, obtivemos arranjos formais distintos, que no fim nos permitiram tirar ideias e verificar que ao mesmo material é possível dar diferentes utilizações, dependendo da criatividade de cada uma. No final cada uma de nós levou para casa o seu arranjo formal natalício, de modo a enriquecer as nossas mesas.

O desafio seguinte foi a elaboração de uma coroa natalícia para colocar nos alpendres das nossas casas, o procedimento foi o mesmo, trazer matérias diversificados e reutilizar aqueles que não foram utilizados no último trabalho. A formadora realizou uma coroa natalícia, para nós aprendermos, passo a passo, como se realiza. Posteriormente cada uma de nós realizou a sua coroa natalícia com materiais diversificados. Elaboramos uma coroa e um arranjo natalício para a Junta de Freguesia da Seara, tendo por objetivo reconhecer toda a entrega, disponibilidade e hospitalidade com que nos receberam ao longo da formação.

O nosso último trabalho foi a realização de um quadro natalício para a Vila do Natal, em Ponte de Lima, uma iniciativa da nossa entidade parceira, a Associação Empresarial de Ponte de Lima. Em conjunto elaboramos este quadro com recurso a vários materiais e aplicação dos vários conhecimentos adquiridos.

Em suma, esta foi uma formação que contribuiu para a nossa formação pessoal e social, pois além dos objetivos delineados, como o conhecimento das flores, realização de arranjos, ramos e coroas, houve trabalho de equipa, que nos permitiu reforçar laços criados na formação e partilha de conhecimentos; uma vez que cada uma de nós tinha percursos de vida distintos e como tal conhecimentos distintos, que se revelaram ser profundamente úteis devido à sua grande diversidade. Todas nós sentimos que esta formação foi muito útil e esperamos poder realizar também na Junta de Freguesia da Seara os níveis seguintes deste curso. Estamos profundamente gratas à Associação Empresarial de Ponte de Lima por nos darem oportunidade de realizar este curso, à Junta de Freguesia da Seara pela cedência do espaço, ao Presidente da Junta da Seara por toda a sua disponibilidade e busca de realização dos nossos pedidos e por fim, mas não menos importante, à Formadora Carla Dias, que mais que uma formadora se tornou nossa amiga, pois esteve sempre disponível a atender às nossas dúvidas, criou laços de cumplicidade conosco através da sua simpatia, boa disposição, simplicidade, paciência, sensibilidade e vontade de ajudar; por tudo aquilo que fez por nós, muito obrigada Carla, esperamos revê-la nos próximos níveis desta formação.

**As formandas**



**Charcutaria MATRIZ**  
Maria Nazaré Lima Fernandes Pinto

Frango assado  
Frango pronto a cozinhar

Largo da Matriz, 61-63 • Telex: 258 941 946  
4990 PONTE DE LIMA

**CORRELHÃ BLOCO** TELEFONE 943101

Francisco Cerqueira Alves

Fabrico e Venda de Materiais de Cimento



## Em época de festas, não se esqueça dos cuidados com a alimentação!



Enf. Ana Fernandes

Mais um ano se aproxima do fim e, nesta altura, já todos fazemos alguns preparativos para a época natalícia. Esta é uma época de partilha, de momentos em família e claro, de alguns pecadinhos na alimentação!

Este texto é dedicado a todos nós, pois todos deveríamos prezar uma alimentação saudável e, nem sempre o fazemos. No entanto, alerta, especialmente, os diabéticos para as dicas a seguir apontadas.

Aprenda a comer saudavelmente, e contribua para um organismo mais saudável!

**Nunca dispense o pequeno-almoço!** - evita a fraqueza e a quebra de rendimento ao longo do dia.

**Faça refeições ligeiras de 3 em 3 horas** - ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue (glicemia).

**Não salte refeições.** Faça pequenos lanches nos intervalos das 3 principais refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar).

**Comece as refeições principais por uma sopa rica em legumes e hortaliças.** É de fácil digestão e ajuda a saciar.

**Como legumes e hortaliças em grandes quantidades.** Os legumes são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Possuem inúmeros benefícios, nomeadamente a regulação do trânsito intestinal e o fortalecimento das defesas do organismo. Faça deles um acompanhamento fundamental do seu prato.

**Nunca ingira fruta isoladamente!** A fruta é muito rica em açúcar e, quando comida sem acompanhamento (pão ou bolachas), este é rapidamente absorvido para o sangue, aumentando os seus valores. Evite as frutas com maior açúcar: figo, banana, cereja, dióspiro e uvas.

**Consuma de preferência carnes brancas (ex: aves e coelho).** O excesso de proteínas é prejudicial à saúde. Os diabéticos devem ter especial atenção a este aspeto pelo que risco que possuem de desenvolvimento de problemas renais (insuficiência renal).

**Prefira o azeite a outras gorduras.** Use o azeite para cozinhas e temperar os alimentos crus.

**Limite a utilização de óleos e alimentos gordos.** Evite margarina, banha, manteiga, fumados, natas, molhos pré-preparados, caldos concentrados, toucinho...

**Diminua o consumo de sal e produtos salgados.** Evite o consumo de produtos ricos em sal, como o caso dos fumados, enlatados, aperitivos e alguns queijos.

**Torne os seus cozinhados mais saborosos com ervas aromáticas e especiarias.**

**Limite o consumo de bebidas alcoólicas.** Limite a ingestão de álcool às refeições principais. Os diabéticos só o devem fazer quando a diabetes estiver controlada, não excedendo 1copo/dia a mulher e 2copos/dia o homem.

**Evite o café e alguns chás com cafeína.** Esta substância eleva a tensão arterial!

**Os refrigerantes, bolos, pastéis, gelados, chocolates, mel, compotas e outros doces devem ser reservados para consumo ocasional e de festa!**

**Prefira cozidos, grelhados e estufados em cru.** Evite os fritos e refogados.

**Beba cerca de 1,5l de água por dia** - ajuda ao bom funcionamento do rim e intestino.

Boas Festas

## ESCRITOS SEARENSES



Este conto, tal como muitos outros, é bem possível que possa fazer parte da história de vida de alguém, mas apesar das semelhanças este pequeno conto é meu.

Tudo aconteceu alguns anos, quando a minha vida andava atulhada de fantasias e ilusões, é estranho recordar algo com tanta dor. O ano iniciara-se frio, húmido e muito chuvoso como já não se vê nem se sente atualmente. Mês após mês os meus dias passavam a correr, divididos entre o trabalho e o que eu achava que seria o grande amor da minha vida. Imaginava como seria a nossa vida a dois, os filhos que teríamos, a casa, o cão e todos os momentos que passaríamos juntos. Já velhinhas, sentados numa cadeira de balanço no alpendre a ver a chuva a cair no inverno. Felizes e sempre juntos. Tínhamos casamento marcado para dezembro, concordamos que o natal seria a nossa data ideal. Foi há dois anos pelo natal que um casal amigo nos apresentou, no natal seguinte fomos viver juntos e acordamos que casaríamos no próximo natal. Era tudo perfeito, eu amava-o e ele amava-me, a nossa química era perfeita, atrevo-me a dizer que nos completávamos um ao outro.

Em outubro, numa manhã gelada de outono acordei sobressaltada, estava sozinha, como vinha sendo habitual desde julho, mais uma vez tinha sido assolada por aquele maldito pesadelo. Era sempre assim, noite após noite, era quase como repetir o mesmo filme vezes e vezes sem conta, o telefone a tocar, eu a atender e ouvir o que me estavam a dizer, praticamente atônita, sem conseguir acreditar no que me estavam a dizer.

- Senhora Ferreira lamento ser portador de tão más notícias, mas ouve um acidente e ele não sobreviveu.

Sobreviveu, foi a única palavra que ficou de todas as palavras, na sua maioria de consolo, que prevaleceu na minha cabeça, ecoava como se de um precipício sem fundo se tratasse, ia-se repetindo e repetindo e repetindo. Não queria acreditar, todos os meus sonhos partiram com ele, entrei em depressão e assim me mantive até Dezembro, mais precisamente no dia 25, que deveria ser mais um dia de pesadelo, foi o dia da reviravolta, o meu renascimento. Acordei de manhã, com a campainha a tocar. Um estafeta que veio entregar-me uma encomenda que se encontrava reservada em meu nome. Estranhei as palavras dele quando disse, "finalmente está pronto, apesar de todos entraves". Abri a caixa e tinha uma chave e um pequeno bilhete onde se podia ler "Nunca desistas de sonhar". Não compreendi, mas mesmo assim foi ter à morada que estava designada no pequeno bilhete, e qual não foi o meu espanto quando lá cheguei. Era a nossa casa, tal e qual como a tínhamos imaginado, as cadeiras no alpendre, os canteiros muito organizados e muitas árvores, tudo perfeito. Comecei a aproximar-me da casa até que foi assaltada por um pressentimento, à porta estava um lavrador de pelagem preta, lindo, olhos negros brilhantes, foi então que percebi, o meu amor estava e sempre estaria comigo da forma mais estranha que se possa imaginar. Muitos não acreditam, mas a primeira vez que olhei nos olhos aquele lavrador vi refletido neles o rosto do meu amado.

Este é o meu pequeno "milagre" de natal, o meu conto com uma pontinha de ilusão. Pode acreditar que é verdadeiro, se assim entender ou simplesmente ignorar, mas seja qual for a sua vertente acredite o verdadeiro amor é forte e faz de tudo para se manter perto de quem ama.

Bom Natal

Bruno Antunes

## Festas Populares de S. Pedro/2015



### CARTAZ DAS FESTA POPULARES DE S.PEDRO/2015

A Comissão de Festas decidiu, pela primeira vez, promover um concurso de Cartaz das Festas para divulgação pública das mesmas. Para mais informações contactar Comissão.

#### Regulamento (resumo)

- 1- **Participantes:** Toda a comunidade searense (individual ou equipas)
- 2- **Condições da candidatura:**
  - Respeitar o regulamento;
  - Desenhos ou pinturas inéditas;
- 3- **Características da proposta:**
  - Desenho ou pintura;
  - Formato A3 ou A4;
  - Deve constar obrigatoriamente da proposta o Nicho do S.Pedro e o Pinheiro Manso;
  - Criatividade;
- 4- **Prazo de entrega:** 30 de Março de 2015;

**Nota:** O nome do autor será referido no cartaz.

## Associação Desportiva e Cultural da Seara

### 30º Aniversário



Neste ano que em breve finda, a Associação Desportiva e Cultural da Seara comemora o seu 30º aniversário. **30 Anos repletos de história**, 30 anos que ficam na memória de muitos e registados em alguns documentos e fotografias. Presentemente com uma direção renovada, cheia de força e ideias para dinamizar o espaço, com os Searenses e mais os que das freguesias vizinhas fazem questão de comparecer nos eventos que se realizaram durante o ano, e usufruem da área, que é aberta a todos.

A pensar na saúde não faltaram caminhadas, seguidas de almoço e muita festa. Na vertente social proporcionamos informação social, parceria com o teatro Sá de Miranda, que proporciona descontos aos sócios, Ação saca-rolhas, OTL, oferta de bilhetes para visitar o Festival de Jardins, oferta de cartões de telemóveis aos sócios e, para terminar, está a ser preparada uma parceria com a INATEL para promover os seus produtos beneficiando assim os sócios da associação.

Não descurando aqueles que são o nosso futuro, **as crianças**, para elas realizou-se o Dia Mundial da Criança e para os mais crescidos organizaram-se torneios de futebol, entre eles Torneio Casados e Solteiros, torneio durante todo o fim de semana. Entretanto realizou-se mais uma Concentração de Motas, que se está a tornar mais um marco para a Associação. Não deixamos de participar na semana da Seara que culminou com o **Almoço do 30º aniversário da ADCSeara** e com um mega bolo de aniversário para todos os presentes. Seguiu-se o Magusto, antecedido pela "caminhada das bruxas" no dia 31 de Outubro. Seguir-se-á o Natalinho e a Festa de Natal das Crianças. As instalações têm também sido muito valorizado para quem precisa de realizar almoços, primeiras comunhões, batizados, aniversários e convívios, como por exemplo, o convívio anual da Brigada de Trânsito Regional, ou a Passagem de Ano programada pela "Seara Jovem", entre outros. Fomos também convidados a participar em programas de rádio, como por exemplo a Rádio Voz de Neiva e a Rádio Ondas do Lima onde divulguei os serviços prestados à sociedade pela nossa Associação durante os 30 anos da sua existência. Sendo, também, convidada a participar no programa Nossa Terra, da Rádio Alto Minho, a ADCSeara propôs que fossem convidados mais alguns searenses, entre eles o Presidente da Junta e assim divulgar a Freguesia. Fomos referenciados por várias vezes nos jornais locais, jornal Alto Minho e o Cardeal Saraiva, devido a alguns eventos. A nível mais abrangente os nossos eventos foram divulgados em *sites* da internet como, por exemplo, blog do Alto Minho e nas redes sociais. Fomos também brindados com visitas ilustres da nossa sociedade, tais como o Presidente da Câmara, vários Vereadores da Câmara e Presidentes de Junta de Freguesias vizinhas. Poder-se-á dizer que foi um ano repleto, muito dinâmico e sempre a pensar em mais e melhor.

Para todo este êxito se tornar real, pudemos sempre contar com o apoio de mais de 3900 pessoas durante o ano e a aceitação que demonstraram a cada evento realizado. Não só aos Searenses, mas, também, a todos aqueles que mesmo não sendo da Seara, nunca deixaram de participar. Do valor anteriormente referido 80% são pessoas de fora da freguesia.

Por último, gostaria de homenagear todos aqueles que fizeram parte dos Órgãos Sociais. Aqui fica o registo e reconhecimento dos seus Presidentes de Direção ao longo dos 30 anos de existência: Cândido Afonso, Alberto Torre, Manuel Abraão Costa, José Mimoso e, em exercício, Bruno Ximenes

Chegados a este momento de comemoração, é fundamental projetar os próximos anos e continuar a envolver mais pessoas na vida associativa, de forma a garantir o futuro desta Instituição que merece o reconhecimento da comunidade e dos responsáveis civis locais e concelhios.

A todos quero agradecer. Desejo que mais 30 anos decorram e a Associação mais 30 anos se mantenha ativa, o que na minha perspetiva não será difícil, se por isso se fizer.

Como muito bem se tem dito, a História desta Associação tem sido feita pelas pessoas e para as pessoas.

Aproveito para desejar, em meu nome e em nome da Associação, Boas Festas e que cada um comece o ano da melhor forma possível e com tudo aquilo que deseja.

**O Presidente da ADCSeara**

**Bruno Ximenes Antunes**

## Festa do Halloween

Apesar da chuva que se intensificou na hora da caminhada das "bruxas", muitos foram os mascarados destemidos que, não se sentindo amedrontados por ela, saíram à rua e fizeram a festa.



**Parabéns, aqueles que participaram!**

## Magusto 2014



O Magusto da ADCSeara, como vem sendo tradição, realizou-se no passado domingo, 16 de Novembro. Apesar do tempo pouco convidativo houve sempre aqueles persistentes que nada os dissuade e fizeram do magusto um evento animado e ativo. A caminhada realizou-se sem incidentes e percorreu as quintas onde se produz vinho e castanhas, a Quinta do Bom Gosto, onde passamos pelo interior da casa.

Seguiu-se a Quinta do Sobreiro, seguida do Parque da Aventura e o Centro Educativo. No regresso, passamos pela Quinta da Marieta e Quinta de Nabais. No Polidesportivo realizou-se o almoço, seguido de castanhas, que tal como manda a tradição, foram assadas na fogueira. Com guitarra portuguesa, viola e cavaquinho a animação não faltou, como vem sendo habitual em todos os eventos que se foram realizando ao longo do ano.



## Pagamento de Quotas

A Direção da Associação Desportiva e Cultural da Seara está a proceder à cobrança das quotas dos sócios.

Visto haver um elevado número de quotas em débito, a nova direção da Associação, que em parte vive desses fundos, decidiu bater "porta a porta", tendo em vista a regularização da situação dos sócios.

A direção alerta para o facto de que, nos termos do Artigo 3 alínea 10 do regulamento Geral Interno, os sócios faltosos no pagamento das quotas, incorrem num processo de eliminação de associados.

Aos devedores relembramos que a regularização das quotas reporta-se apenas a partir de Dezembro do ano 2009, sendo o valor da respetiva quota 8 euros anual até ao ano 2012. Em 2013 passou a vigorar a quantia de 10 euros anual.

A quota dos associados é uma das importantes fontes de receita da associação, que favorece uma melhor gestão financeira da sua atividade.

Contamos com a compreensão e colaboração de todos, pois só dessa forma conseguiremos concretizar todos os objetivos a que nos propomos nos nossos planos de atividades.

Nota: Pede-se aos sócios que entreguem uma foto tipo passe para colocar no novo cartão de sócio.

**A Direção da ADCSeara**



CENTRO EDUCATIVO DA FACHA

**LUÍS MANUEL**  
4º ano

O Natal é maravilhoso  
É a família reunida  
Festa como esta não há  
Toda a gente é bendita

O Natal quero festejar  
O menino Jesus adorar  
Há muita alegria no ar  
Esta festa é de celebrar!

*Feliz Natal*  
Luís Manuel  
4º A

**LEONARDO AMORIM**  
PAI NATAL  
DOM NATAI

**CAROLINA SANTOS**

**GUILHERME**

**CAROLINA VIEIRA**

**FRANCISCA SOUSA**

**TIAGO PINTO**

**MIRANDA GONÇALVES**

**FELIZ NATAL**

Natal é alegria  
com os amigos brincar  
neste dia especial  
o Menino Jesus vamos beijar.

Fazemos o papéio  
E está lá o Menino Jesus  
Ele é o nosso pai  
Ele veio à luz.

Enfartamos o pinheirinho  
com muita alegria  
Todos juntos em família  
fizemos um fantástico dia.

O Natal é maravilhoso  
recebemos belos presentes  
todas as crianças adoram  
e ficam todos contentes.

**GUILHERME LEITÃO**  
**JOÃO CUNHA**  
**REGINA PEREIRA**  
**BERNARDO SOUSA**

O mês de dezembro  
é um mês especial  
pois no dia 25  
é o dia de Natal

No dia 25 de dezembro  
celebramos o nascimento de Jesus  
Os seus magos foram visitá-lo  
Em Belém, Maria deu à luz.

Neste dia importante  
a família reúne-se  
jantamos todos à mesa  
tiramos fotografias e rimos.

**RODRIGO COSTA**  
**JULIANA PALHARES**  
**BEATRIZ BARBOSA**

**FRANCISCO LIMA**

Pergunta e resposta à História de Portugal

- O que está na Batalha de S. Mamede?  
O que D. Afonso Henriques à sua mãe pede.
- O que está no tratado de Zamora?  
A independência do condado nessa hora.
- O que está na Batalha de Ourique?  
O gabarola do Infante D. Henrique.
- O que está no Tratado de Alcanises?  
Um texto cheio de parvoíces.
- O que está na batalha de Aljubarrota?  
D. João I a fazer batota.
- O que está na Batalha de Alcácer Quibir?  
O rei D. Sebastião a fugir.



**BEATRIZ, BERNARDO, GUILHERME, JOÃO PEDRO, JULIANA, REGINA E RODRIGO**

**Textos e desenhos produzidos por crianças searenses**

**FERNANDO D. G. MANSUIDO**  
Construção civil

Rua da Seara nº 73  
4990 - 756 Ponte de Lima  
Tel. :966651318 / 967790462  
962864152  
fernandomansuido@hotmail.com

**PARAGEM**  
CAFÉ - CHURRASQUEIRA  
O PITO DO MARÇO

**OUIVESARIA RELOJARIA**  
**Rego**

**RIOSUL**  
Empreendimentos Imobiliários, Lda.

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

## Olhando a árvore de Natal



Mamede Torres



Chega de novo a quadra Natalícia, e de novo voltamos a procurar os enfeites, as luzes e as bolas, que esperam arrumadas a um canto, que ressurgem novamente para decorar e animar a árvore de Natal de algumas casas.

Entendo que tenham ficado intrigados por dizer “algumas”, mas foi isso mesmo que quis dizer.

Escrevi assim, propositadamente, porque, como todos os anos acontece, há casas onde por força de circunstâncias várias, o Natal não será mais que uma penosa recordação de acontecimentos, que, ao longo do ano ditaram que assim fosse, levando a alegria que noutros anos fazia unir a família.

É o triste Natal daqueles que viram partir para o outro lado da vida alguém querido só um amigo, um avô, um pai ou outro familiar de quem nesta altura especial se sente a ausência de forma mais acentuada.

Neste Natal, enquanto em tua casa há fartura e a alegria mágica da família reunida em volta de uma mesa, de uma árvore e de um presépio em miniatura, numa outra, se calhar não muito longe de ti, quem sabe se a teu lado, acontece precisamente o contrário.

Alguém olha a mesa farta ou talvez não, e sente a falta de alguém querido, um lugar vago, e que este ano será só uma recordação, um período amargo que só o tempo ajudará a aceitar.

Ao olhares as luzes e as bolas da tua árvore a luzirem resplandecentes, se observares bem, verás também um olhar vazio, distante, uma lágrima que rola no rosto triste de quem chora a partida e a ausência de alguém.

Perguntarás: - que tenho eu a ver com isso?

Terás tu, terei eu, teremos todos se pensarmos que, um dia, todos ficaremos órfãos de alguém para nós insubstituível, e seremos nós a sentir na pele o amargo e o vazio que provoca.- Que posso fazer? Dirás.

Podemos todos fazer algo. Mais que ajudar com bens materiais, mais que mil rézinhos repetidas vezes sem conta, mas sem conteúdo, uma palavra amiga de conforto e de esperança. Mostra que estás solidário com ele na passagem deste Natal difícil, uma palavra de incentivo e de esperança pode ajudar a atenuar o sofrimento de alguém.

Depois senta-te, olha de novo a tua árvore de Natal, e sente a diferença, não te admires se refletida nas luzes, vires rolar uma lágrima de gratidão no rosto de quem, apesar da tristeza, fizeste acontecer Natal.

Em tempos de meninice  
Quando chegava o NATAL  
Havia, eu já o disse,  
Repeti-lo não faz mal,  
Uma certa empatia  
Que em todos era igual,  
Um transbordar de alegria,  
Não lhe chamem fantasia  
Pois sabeis ser bem real.

Ao olhar a cabaninha  
Daquele presépio lindo  
De família pobrezinha  
JESUS MENINO bem-vindo.  
Os sinos então tocavam  
E pela gente chamavam  
Para adorar JESUS nascido,  
Que nas palhinhas deitado  
Pelos pais era adorado  
Por animais aquecido.

Hoje de novo a chegar  
O NATAL faz lembrar  
O que parece esquecido,  
Que os sinos devem tocar  
Para o mundo inteiro louvar  
JESUS MENINO nascido  
E em cada toque final  
A magia do NATAL  
Fará de novo sentido.

Sejam felizes neste Natal!

## Lembrar Fernando Lima, com Saudade.



Leonardo Gonçalves

Todas as palavras ou atributos que empregue para eternizar a memória do Fernando serão sempre insuficientes.

Esta homenagem de reconhecimento e gratidão, demonstra o quanto sofri com a inesperada notícia do seu falecimento, morte que lhe bateu à porta, tão cedo, quando ainda podia dar tanto à família, amigos e Freguesia.

É triste perder alguém conhecido, mas ainda foi mais penoso quando desapareceu do meu convívio o Fernando, tratando-se de um verdadeiro amigo. Amigo do seu amigo. Jamais o poderei esquecer, pois foram muitos os momentos inesquecíveis e inenarráveis que passamos juntos na nossa juventude. Recordo aqui o Curso de Dactilografia que tiramos em Viana do Castelo, no ano de 1969. Quantas vezes à noite me dactilografou ofícios, pois era muito bom a escrever à máquina, e assim facilitava-me a vida e adiantava serviço para os dias seguintes. Praticava muito e viria a beneficiar disso aquando da sua vida militar como Cabo Escriturário.

Que mocidade alegre nós passamos e como a aproveitamos, pois éramos amigos autênticos.

Ficamos efetivamente mais pobres e não me sentiria bem se não fizesse esta homenagem a perpetuar a sua memória, como prova de amizade. Esta homenagem singela, mas merecida, só perde por ser tardia, mas mais vale tarde do que nunca e surgiu a oportunidade de a apresentar neste jornal e não a desperdicei.

Agora, a quem o conheceu, nada mais resta do que relembrar as suas virtudes e qualidades e que seja sempre apontado como modelo a seguir.

do Amigo, Leonardo Gonçalves.

**PASSAGEM DE ANO**

2014 2015

ORGANIZAÇÃO: SEARA JOVEM

Apoios: JUNTA DE FREGUESIA DA SEARA, ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DA SEARA

LOCAL: Polidesportivo Edgar Flores

ENTRADA LIVRE

23h00 - Animação Musical  
00h00 - Fogo Artificio  
02h00 - DJ Celsus

**PONTE DE LIMA SEARA**

SERÁ UMA NOITE MEMORÁVEL

**AGROLIMA**

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

**KOMATSU**  
**MERLO**  
**FANUC**  
**Kubota**

**João Martins Varajão**

Instalações e Manutenções Eléctricas

Email: jmvarajao@hotmail.com  
Tlf/Fax 258 743 103 - Tlm. 919 205 698  
Rua da Guerra, n.º 249 - 4990 - 755 Seara - Ponte de Lima

**Móveis Martins**

de: Eduardo Martins  
Telemóveis:  
933234217/ 918361909  
Nabais—Seara

**ENG.º TELMO TORRES**  
Licenciado em Engenharia Civil  
Perito Qualificado (PQ.I)

**CERTIFICAÇÕES ENERGÉTICAS E PROJETOS DE ENGENHARIA**

E-mail: telmоторres@gmail.com  
Tlm: 936175249

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

**quinta das mouramas, Lda.**  
ARQUITECTURA . CONSTRUÇÃO . VENDA  
www.quintadasmouramas.com

**placo becas**  
tetos falsos