

## MACEDO DO PESO: UMA ALDEIA DO INTERIOR OU UMA ILHA NO CONTINENTE?

### A vida numa aldeia oferece, em linhas gerais, melhor qualidade de vida

É frequente ouvir às pessoas dizer que as aldeias do interior do país estão a ficar desertas. E, de facto, se comparamos os dados de povoação de há 30 anos com os do ano 2010, observamos que nestas aldeias ficam apenas a quarta parte dos povoadores, em quanto que se analisamos a média das idades, ocorre ao contrário. Hoje, a maioria dos habitantes são pessoas idosas. Macedo do Peso não é uma excepção perante este problema, mas ainda assim tem uma dúzia de jovens menores de 25 anos face aos pouco mais de 70 moradores habituais.

A pergunta que todos, incluídos os nossos governantes, nos devemos fazer é: Porque ocorre isto?



Casas velhas e curraladas em Macedo do Peso

Nas aldeias as casas, em geral, conservam a estrutura antiga e as condições de habitabilidade não correspondem com as do século XXI. Por exemplo, em regiões frias, como a aldeia de Macedo do Peso, surpreende que as pessoas consideram normal não ter um aquecimento central, que permita passar o inverno com boa qualidade de vida. Possivelmente por isto, a gente janta muito cedo, fica um bocadito ao lado da lareira vendo a televisão e vai-se à cama quase à hora das galinhas. Esta forma de vida, habitual em idosos, não parece apropriada para uma pessoa jovem dos dias de hoje, o que faz com que sejam muitos os que não aceitem este tipo de «sobrevivência» na aldeia.

É um círculo vicioso. A falta de um trabalho bem remunerado, a formação escassa e, em geral, pouco

especializada dos aldeãos, novos e velhos, provoca a emigração na procura de um pequeno ordenado no sector serviços, que os incita, ou convida, a ir viver para a vila mais próxima.



Entrada para Macedo do Peso desde N-219

Há muitas pessoas que vivem a escassos quilómetros do seu lugar de origem, em pequenos, mas confortáveis, apartamentos, quando na sua casa da aldeia têm mais espaço, as suas crianças teriam mais liberdade para brincar na rua sem perigo, para comunicar-se com os seus vizinhos e aprender a ser mais solidários. Sem dúvida, é muito mais fácil conservar certos valores e mais provável que crianças e jovens inexperientes, cheguem a pô-los em prática nas aldeias que nas cidades, quando a tendência actual é de que os pais trabalhem os dois durante muitas horas, e nem sempre têm o tempo necessário para os atender.

Outra razão importante, pela qual algumas pessoas elegem viver na vila frente à aldeia é pela falta de transporte público. Nas aldeias não há uma carreira diária que sirva às pessoas que não possuem carro ou que não tem carta de condução. Por isso, crianças e jovens têm limitado o contacto com a diversão (cafés, bares ou cinema) e certo tipo de cultura (biblioteca, concertos, aulas extracurriculares).

Neste caso, a juventude está condenada a depender dos seus pais, vizinhos e amigos para se deslocar ou vão-lhes faltar alguns dos estímulos que os podem incentivar a melhorar, em definitivo. Esta situação contribui para não criar novas expectativas e pode

determinar, em boa medida, certo insucesso escolar. Dado alarmante no concelho de Mogadouro.

Se, a este problema com o transporte somamos as condições das estradas, a situação agrava-se. Um exemplo do que estamos a falar é a aldeia (ou deveria dizer ilha?) de Macedo do Peso, já que este local não fica de caminho para nenhuma parte, apenas vão até lá as pessoas que precisam ir comprar alguma coisa ou visitar alguém.



Estrada de acesso a Macedo do Peso

### Nesta aldeia acaba uma única estrada alcatroada!

Estrada estreita, apenas cabe carro e meio sem sair-se dela, de tapete irregular, com alguma curva muito perigosa, uma delas de 180°, com inclinação ao contrário e **sem protecção lateral**, apesar de ter um forte desnível até a Ribeira, durante quase todo o percurso da N-219 até a própria aldeia.

Para dar mais emoção ao trajecto, umas vezes o desnível está pela direita e outras, pela esquerda. Resulta tão perigoso, que de facto, no passado mês de Outubro uma das vizinhas despistou-se com a carrinha e foi parar, junto com o seu filho pequeno, à Ribeira. Por fortuna, desta vez não houve que lamentar nenhuma desgraça irreparável.

A outra via que comunica com a «civilização» (ou deveria dizer o continente?), é a antiga estrada situada entre as aldeias de Peso e Macedo do Peso, mas está intransitável. Em vez de ter alcatrão, o tapete está formado por pedras soltas de diferentes tamanhos e formas, que dificultam a circulação em carro ou a pé; unicamente em mota, os mais atrevidos, ou em tractor se pode superar este circuito. O seu mal estado é apenas superado pelo caminho

que vai da aldeia até o rio Sabor, único lugar que dispõem os vizinhos para desfrutar um dia de calor no Verão.

É de lamentar que as autoridades competentes não tenham consciência deste problema e o arranjo destas «estradas» não seja considerado prioritário, quando desde sempre a confraternização dos povoadores das aldeias de Peso e Macedo foi vital, chegando a partilhar terras de cultura, maquinaria e utensílios agrícolas, escola e até a igreja. Domingo sim, domingo não havia missa em cada uma das povoações.

Antigamente havia caminhos de carros que uniam aldeias entre si, como os de Macedo do Peso a São Martinho e a Sampaio. Onde estão hoje estes caminhos? Invisíveis sob o mato, ervas e silvas, ou incorporados com terras cultivadas que os delimitam.



Alguns dos antigos caminhos e estradas de Macedo do Peso

Hoje, apenas alguns idosos são capazes de reconhecê-los e, em poucos anos, nem isso, quando seria interessante recuperar estes velhos caminhos, pensando numa melhor comunicação dos habitantes ou num possível turismo de natureza. Poderiam ser trilhos para que as pessoas que visitam o concelho de Mogadouro em geral, e Macedo do Peso em particular, pudessem conhecer os lugares de interesse que rodeiam a aldeia e, de passo, poderiam adquirir algum dos bons produtos regionais que nela se produzem.

EDITORIAL



# EDUCAÇÃO E VIOLÊNCIA: EDUCAR CRIANÇAS BATENDO NELAS?

**A violência apenas gera violência, nunca ajuda a resolver problemas a longo prazo, mais bem ajuda a criá-los**

Este texto está baseado no artigo «Dez razões para não bater nos filhos» da reconhecida psicóloga Dra. Jan Hunt, coordenadora do "The Natural Child Project" ([www.naturalchild.org](http://www.naturalchild.org)).

Nalguns países está totalmente proibido bater nas crianças, quer pais e professores, quer qualquer outra pessoa, noutros é tolerado e mesmo incentivado como necessário à educação, e nalguns é proibido, mas ninguém faz nada para controlar a situação.

Nos últimos anos são muitos os psiquiatras, os sociólogos e os pais que recomendam evitar o castigo corporal. O argumento mais importante é que "todas as pessoas têm direito à protecção de sua integridade física e as crianças também são pessoas". Além disso há mais razões para suprimir o castigo físico ou pensá-lo muito antes de aplicá-lo.

Uma frase antiga, baseada em interpretações bíblicas erróneas, dizia "poupe o bastão e estrague a criança". Mas a Bíblia apenas apoia a disciplina severa, nos Provérbios de Salomão, e Jesus via as crianças próximas de Deus e pedia para elas amor, jamais castigo.

Bater nas crianças ensina-as também a se tornarem agressoras. Uma vez que as crianças aprendem pelo exemplo dos pais e educadores, o castigo físico ensina que bater é um modo correcto de exprimir sentimentos e solucionar problemas.

O normal é que as crianças aprendam pela observação e imitação das atitudes dos educadores. Não é estranho que os erros dos pais se repitam na geração seguinte. E, de facto, quase todos os criminosos perigosos da história foram vítimas de constantes ameaças e castigos na infância.

O castigo físico passa à criança a mensagem injusta e nociva de que "o mais forte sempre tem razão", por isso, pode ferir aos demais desde que sejam menores ou menos poderosos. E pode concluir que é permitido maltratar crianças mais novas (o conhecido «bullying» nas escolas) e quando for adulto pode não ser capaz de sentir compaixão pelos menos afortunados (uma consequência disto é a violência doméstica). Terá tendência a temer aos mais poderosos e nunca será livre à hora de tomar as suas decisões e defender os seus direitos.

Quando o castigo não atinge os objectivos previstos e os pais não conhecem outras alternativas, os maus-

tratos podem se tornar cada vez mais frequentes e perigosos para a criança, resultando cada vez mais ineficazes.

A raiva acumulada ao longo dos anos pode desabafa-la contra os educadores quando a criança sentir que já tem forças para expressá-la. O castigo pode manifestar-se como "bom comportamento" nos primeiros anos, mas quase sempre a um alto preço, que será pago pela sociedade em geral quando a criança atingir a adolescência e juventude.

Além de tudo isto, se a criança só recebe a atenção dos educadores quando é castigada, os conceitos de dor e prazer podem chegar a ser confusos na sua mente. Uma criança nessa situação vai ter uma baixa auto-estima, acreditando não merecer nada melhor e mesmo as surras, relativamente brandas, podem ameaçar a integridade física. Golpes nas nádegas ou na região lombar transmitem ondas de choque ao longo de toda a coluna, que podem causar lesões futuras.

Em muitos casos do chamado "mau comportamento", a criança simplesmente reage da única forma que é capaz, dada sua idade e experiência, a uma maior necessidade de chamar a atenção por parte dos pais e educadores, que, com frequência, estão distraídos demais com seus próprios problemas e preocupações para tratar deles com paciência e empatia.

De forma especial na escola, uma criança castigada fisicamente pode ficar ocupada com sua raiva, e fantasias de vingança, e perde a oportunidade de concentrar-se no que está a fazer e de aprender um modo mais eficiente de resolver o problema em questão.

O verdadeiro espírito de colaboração entre pais ou educadores com as crianças só pode surgir de um vínculo calcado em sentimentos mútuos de amor e respeito. O castigo, mesmo quando parece funcionar, origina um comportamento superficial, induzido pelo medo, e apenas persiste enquanto a criança não tiver idade para reagir.

Podemos concluir que, a violência apenas gera violência e nunca ajuda a resolver problemas a longo prazo, mais bem ajuda a criá-los.

MARISA CASTRO





# JOGO POPULAR

## «O ESTENDIDO»

Objectivo: Controlar o equilíbrio durante o estiramento e o retorno: a precisão para deslocar a marca e a força dos braços para o retorno.

Material: Uma vara forte («bastão») de 1,5 metros de comprimento, giz para marcar as linhas e uma pequena pedrinha para controlar a marca.



Participantes: Jogo individual.

Regras do Jogo: O jogador coloca os pés juntos antes duma raia, previamente demarcada no chão, e estende-se ao longo do seu corpo para a frente, apoiado num bastão, que ele próprio coloca à

distância e posição que considerar (o bastão pode apoiar ou ser travado por outra pessoa para evitar a deslocação involuntária e a queda do jogador).



Postura correcta



Postura incorrecta

O participante deverá segurar no bastão com uma das mãos, estender o seu corpo o mais que puder e tocar no chão com a ponta dos dedos da outra mão, voltando à posição inicial apoiado no bastão, sem cair, sem apoiar-se no chão e sem pisar ou «queimar» a risca com os pés. A sua marca deverá ser assinalada com uma pedrinha.

O próximo jogador empurrará a marca do anterior, ou não, assinalando então a sua marca atrás desta. Ganha o que chegar mais longe com a sua marca.

MARIAZINHA CASTRO

## PASSATEMPOS:

### «Põe à prova a tua inteligência»

#### OS TRIÂNGULOS

Com 6 fósforos constrói 4 triângulos equiláteros (os 3 lados iguais). Claro que sem quebrar os palitos.

#### QUANTO PESA?

Se 1 quilograma mais  $\frac{1}{2}$  tijolo pesam o mesmo que um tijolo inteiro. Quanto pesa cada tijolo?

#### A CAMINHADA DO CARACOL

Dois caracóis têm que subir uma ladeira de 12 metros. Durante o dia conseguem subir 2 metros cada, mas quando descansam pela noite, descem 1 metro cada. Quantos dias tardarão os amigos caracóis em chegar ao topo da ladeira?

ALEXANDRE AIRES

# A DANÇA DAS ABELHAS

## Você sabia que as abelhas comunicam-se através de danças, sons e odores?

No Concelho de Mogadouro encontra-se a maior concentração de colmeias da região. A maioria está implantada no termo de Macedo do Peso.



Abelha aproximando-se da flor

Aristóteles (filósofo grego do século IV antes de Cristo) e Plínio O Velho (escritor romano contemporâneo de Jesus) foram os primeiros em observar, e deixar escrito, as características de linguagem das abelhas nas colmeias para encontrar suas fontes de pólen. Por muitos séculos, pesquisadores observaram como as abelhas viajantes contavam às suas companheiras o que descobriam longe da colmeia. Os passos e o ziguezague de uma viajante bem sucedida correspondem exactamente à distância e direcção a serem tomados dali até ao local onde foi encontrado o pólen.

Experiências foram feitas observando colmeias através de paredes de vidro usando pequenos robots que voam e «cantam» como as abelhas e até instalando uma espécie de «sol artificial» sobre as colmeias. A abelha viajante caminha através dos favos, traça a figura de um 8 no ar, pára em cada volta e chocalha o seu corpo de lado a lado. Um pequeno número de recrutas segue a coreografia por algum

tempo e depois voa em direcção à fonte de alimento. Se elas gostam do que encontram, voltam à colmeia e dançam, chamando as demais.

Uma das experiências mostrou que a dança localiza o alimento em relação à posição do sol: Se a abelha se movimenta voltada para cima, apontando para o correspondente ao 12 no relógio, então o alimento será encontrado na direcção do sol; caso ela voe 60 graus para a esquerda do 12, então o alimento está nessa direcção.

A velocidade com que a abelha completa o ritual da dança é que transmite a distância entre a colmeia e o alimento. Quanto mais perto é esse local da colmeia, mais frenético é o ritmo da sua dança.



Abelha libando

O que, para as abelhas parece ser muito simples de compreender, permanece um mistério para os humanos. Apesar de terem descoberto o significado desta estranha coreografia, os cientistas ainda tentam decodificar os sons emitidos por elas e como, exactamente, os odores ajudam na comunicação entre as abelhas.

MARIAZINHA CASTRO

## CONVERSAS ENTRE a «MALHADA» E o «TARECO»

por CRIS MARTINS



# **DEZ QUESTÕES AO SR. PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DE MACEDO DO PESO**

## **A associação necessita com urgência, de um espaço físico para levar a cabo outras iniciativas e realizações**

Francisco Xavier Martins nasceu, em São Martinho do Peso, no ano 1951, quase ao mesmo tempo que a flor das amendoeiras, e aos 10 anos «migrou» para o Porto a estudar, onde se fez médico ortopedista e onde viveu e trabalhou até o ano 2008, em que decidiu regressar à terra com a sua família. Foi fundador, e Presidente durante 10 anos, da Associação Micológica A PANTORRA, à que, junto com Mogadouro, colocou, nacional e internacionalmente, num alto nível no mundo dos cogumelos. É o actual Presidente da ACR de Macedo do Peso.

**Depois de 47 anos vivendo e exercendo a sua profissão numa grande cidade, porquê retornar agora a uma pequena aldeia como Macedo do Peso?**

*Verdadeiramente eu nunca de cá saí, pois aqui tenho as minhas recordações de infância e juventude. E durante o tempo em que tive prática privada da medicina, fiz consulta de ortopedia em Mogadouro e Macedo de Cavaleiros. E, ultimamente a vida na grande cidade conduziu-me a uma saturação de stress que eu já não suportava bem, e como creio que a minha função social como médico será mais necessária em Trás-os-Montes, decidi vir para cá.*

**Qual é a diferença mais notável que sente ao trabalhar no Centro Hospitalar do Nordeste, em face ao Hospital Pedro Hispano no que trabalhava antes?**

*De facto sinto que o meu trabalho é aqui mais útil e como tal posso ser mais eficaz no tratamento dos doentes do foro ortopédico. Sinto que cá o meu trabalho é importante, especialmente para os mais necessitados.*

**Por que vir a exercer a medicina e não a reformar-se como fizeram outras pessoas que retornaram nos últimos anos? Acha que, no campo da medicina, pode aportar alguma coisa à sua terra?**

*Nas condições actuais, não penso reformar-me tão cedo. Acho que ainda posso contribuir para a solução de muitos problemas de saúde da nossa gente, em especial da idosa. A minha experiência pode ser rentabilizada num Centro Hospitalar como o do Nordeste, que tem manifesta falta de médicos. Sinto-me na obrigação de partilhar com os demais o que aprendi.*

**Faz quase um ano que é Presidente da ACR de Macedo do Peso, inactiva desde 1983. Foram alcançados todos os objectivos planeados para o 2010? Das actividades realizadas quais destacaria?**

*Com o meu pai aprendi a olhar primeiro para o que falta ceifar da seara e não para o já ceifado... Ainda falta muito para fazer! Mas ainda que não tenham sido alcançados os objectivos inicialmente previstos, fizemos mais do que se pensava. Creio que é unânime a satisfação das gentes de Macedo do Peso que participaram nas actividades: Viagem a Miranda do Douro e Festas de Páscoa, São Isidro, Jogos Tradicionais, de Ténis de Mesa, do Outono, Noite das Bruxas, Matança do Porco e Fim de Ano.*

**Entre os objectivos que não foram conseguidos, quais considera prioritários e urgentes?**

*A associação necessita com urgência, de um espaço físico para levar a cabo outras iniciativas e realizações: sala de informática e biblioteca e um espaço polidesportivo minimamente adequado. Aguardamos com paciência para que as autoridades da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal nos ajudem a procurar uma solução.*

**Todos os vizinhos da aldeia formam parte da associação? Quem pode ser sócio da ACR de Macedo do Peso? Quantos sócios activos têm?**

*Quando foi fundada, pela Merência Alves, cerca de 50 pessoas aderiram, neste momento algumas não manifestaram desejo de continuar e outras aderiram e depois demitiram-se. Temos na actualidade mais de 90 sócios activos. Podem ser sócios todos os que gostarem de Macedo do Peso e seu entorno e que desejem o melhor para a região. Resulta curioso que mesmo pessoas não originárias e que não habitam cá têm manifestado o seu desejo de se associarem e participar nas actividades organizadas recentemente.*

**Nestas associações sem fins lucrativos, normalmente são uma ou duas pessoas as que trabalham e o resto dos sócios «aproveita» a situação. É isto o que ocorre nesta associação?**

*Não, sinto muita satisfação que quase todos os sócios participam com o seu grão de areia, uns mais, outros menos, conforme as suas possibilidades. Eu apenas*

*pretendo coordenar, ajudar a dinamizar e dar corpo às ideias que forem surgindo. A participação de todos é muito importante, não gosto que as pessoas se dispensem, desejo que todos se tornem necessários.*



Francisco X. Martins com o seu cão de gado transmontano no jardim da sua casa em Macedo do Peso

**Num mundo de novas tecnologias, que você aceita como indica o já existente site da associação, que importância tem a conservação do Património material e imaterial numa zona etnograficamente bem conservada como é o Nordeste Transmontano?**

*O site [www.acrmacedodopeso.pt](http://www.acrmacedodopeso.pt) constitui um elo de ligação muito importante da nossa freguesia com o mundo lá fora, pois tem contribuído para aumentar a comunicação entre aqueles que estão emigrados (Alemanha, Brasil, Espanha e França). Fez com que redescobrissem o gosto e estima pela terra, recuperando muitas das suas memórias do seu património histórico e imaterial.*

*Numa zona como esta, bem conservada etnograficamente não devemos esquecer que estamos num espaço rural e agrícola que está em contínua e rápida mudança. É urgente recolher e publicar lendas, jogos, canções, etc. Corre-se o risco de perdemos objectos e utensílios de utilização milenar.*

**Que está a fazer a ACR de Macedo do Peso para conservar o património imaterial da sua aldeia, em particular, e da Junta de Freguesia de São Martinho do Peso, em geral?**

*É importante a colaboração de alguns sócios que têm vindo a recolher jogos, músicas e brinquedos tradicionais, palavras de uso regional, lendas e «contas», assim como usos e costumes da nossa terra que estão a cair em desuso. Alguns deles já foram publicados no Jornal O Sussurro, não a Voz, apenas o sussurro de Macedo do Peso.*

*O Doutor António Mourinho está a trabalhar numa monografia da aldeia, que será publicada neste ano.*

*Está em germinação a ideia de criar um Museu da Aldeia, onde se possa guardar e preservar a nossa memória histórica e a dos nossos antepassados.*

*Apesar do apoio verbal às iniciativas realizadas, ainda não sentimos a eficácia das propostas apresentada à Junta de Freguesia e à Câmara Municipal para poder alargar algumas actividades e fazê-las extensivas a aldeias anexas.*

**O que acha que devem fazer os nossos governantes para consolidar e respeitar o Património, quer material, quer imaterial?**

*De facto, pouco ou quase nada tem sido feito, apenas algumas actividades a nível particular. Desde a preservação de alguns monumentos históricos até a recolha e protecção de instrumentos agrícolas, noto uma grande falta de sensibilidade para salvaguardar estas obras, monumentos culturais da memória do nosso povo. A CULTURA ainda está em segundo plano na mente dos nossos governantes.*

*Penso que quem está mandatado para exercer funções de governação tem uma responsabilidade moral acrescida para prestar também este serviço público na nossa sociedade, com uma obrigação histórica e moral de ajudar e ensinar os que, por não saberem, têm dificuldades nesta área.*



**INFORMÁTICA  
&  
NOVAS TECNOLOGIAS**

**[www.lbox.com.pt](http://www.lbox.com.pt)**

**Mogadouro / Miranda do Douro**

**opal**

Opal Publicidade S.A.  
Porto Ed. Aviz - Av. da Boavista, 3523 - 1.º - 4100 - 139 Porto  
Tel.: +351 22 207 36 60 - Fax: +351 22 205 62 23  
E-mail: [geral@opalpublicidade.pt](mailto:geral@opalpublicidade.pt)  
Lisboa Rua Nova Stella, 11 - 2760 - 087 Cascais  
Tel.: +351 21 440 67 60 / 61 - Fax: +351 21 440 67 69  
[www.opalpublicidade.pt](http://www.opalpublicidade.pt)



# ACTIVIDADES REALIZADAS EM MACEDO DO PESO

## Outubro, Novembro, Dezembro e Janeiro

Continuando com as actividades do verão, comentadas já no Sussurro nº 2, realizou-se o dia 17 de Outubro a «**Festa dos Produtos do Outono**», que começou por uma missa de Acção de Graças, oficiada pelo pároco da aldeia, e sócio da ACR de Macedo do Peso, o Padre Virgílio. As crianças fizeram o ofertório com produtos regionais frescos e o acompanhamento musical correu a cargo do Dr. António Mourinho e a sua filha Fabiola. No fim da missa, realizou-se um torneio de pingue-pongue, e que ficou como vencedor Natanael Castro.



Cabaz vencedor do concurso, apresentado por São Santos

A tarde foi mais activa, começando por um concurso de cabazes com produtos regionais, que contou como júri com Francisco X. Martins, Presidente da Associação, Helder Vaz, colaborador habitual, e Vítor Coelho, Presidente da Junta de Freguesia. Os três primeiros prémios corresponderam aos cabazes apresentados por São Santos, Alice Marcelino e Matilde Lagoa. Todos os cabazes participantes, até 7, foram leiloados depois.

Também se apresentou uma palestra sobre «Produtos de Outono e importância na cozinha» por Francisco X. Martins e Marisa Castro, na que se pôs de manifesto o elevado valor dos produtos da zona e a necessidade de valorizá-los de cara ao exterior com um distintivo particular e a que assistiram algo mais de 50 pessoas. Em continuação, visualizou-se um DVD referido à aldeia, «*Macedo do Peso, presente... com futuro*», que pode ser adquirido por 20 € (15€ sócios).



Crianças disfarçadas

O lanche de convívio no café da aldeia fechou as actividades deste dia.

Este ano as crianças da aldeia organizaram uma «**Noite das Bruxas**», em que todos se disfarçaram e percorreram a aldeia, acabando com uma pequena festa no café da aldeia.

No mês de Novembro, o dia 7, realizou-se uma **viagem à cidade de Miranda do Douro**, no autocarro amavelmente cedido pela Câmara Municipal de Mogadouro. Durante a manhã, o grupo de sócios, uns 32, visitou a Sé e o Museu Terra de Miranda, guiados pelo Doutor António Mourinho, antes de fazer algumas compras e ir almoçar ao restaurante tradicional «O Mirandês».



Vizinhos de Macedo do Peso em Miranda do Douro

Já pela tarde, o passeio no barco da Estação Biológica Internacional pela Barragem de Miranda do Douro fez as delícias de grandes e miúdos.

O mês de Dezembro, com a apanha da azeitona, não deixou espaço para fazer grandes actividades, assim apenas no fim do ano e princípios de novo tivemos um fim-de-semana especial, organizado conjuntamente pela Comissão de Festas do São Bartolomeu 2010-2011 e a Associação Cultura e Recreativa de Macedo do Peso.

Começou na tarde do 31 de Dezembro com a **matança do porco ao modo tradicional**, habilmente morto por Rodrigo Pires e cortado por Alcino Castro. Uma boa parte do animal foi grelhado para, regado com vinhos da zona aportados por alguns dos assistentes, servir de jantar aos assistentes. A maioria, algo mais de meio cento, vizinhos de Macedo do Peso e Peso, não faltando a companhia de pessoas do Azinhoso, Zava e Mogadouro, sem contar com os que vieram do Porto para recordar as matanças passadas na aldeia.

O baile, apenas interrompido pelos foguetes e o tocar do sino para dar a bem-vinda ao Novo Ano, durou até altas horas da madrugada. O 2011 começou com



grande convívio, partilhando uvas, sobremesas e abundante vinho espumante.



Matança tradicional

Já no dia 1 de Janeiro, pela tarde, houve missa. E, uma vez mais, os membros da Associação aportaram o melhor de si para que fosse uma missa diferente. Os cânticos foram coordenados por Isabel Martins, Dárida Martins e Carolino Alves, o ofertório foi realizado pelas crianças da aldeia, que depois representaram um presépio «ao vivo».



Presépio ao vivo

No fim alguns dos assistentes fizeram entrega da sua oferta pessoal ao Menino: uns rezaram, outros leram algum poema e, algum mesmo assobiou: a «Noite de Paz» de Francisco X. Martins, emocionou boa parte dos presentes.

A DIRECÇÃO

## ACTIVIDADES PREVISTAS EM MACEDO DO PESO

[a programação completa será anunciada no site da Associação]

### FEVEREIRO

#### **Dia 13: Dia do Azeite Novo**

16.00 h. Exposição e prova de azeites produzidos na zona

20.00 h. Jantar de convívio

### MARÇO

#### **Dias 5-6: Fim-de-semana das amendoeiras em flor**

Sábado, 21.30 h. Baile, organizado pela ACRMP

Domingo, 10.00 h. Passeio em bicicleta, em burro ou a pé pelo «Trilho das amendoeiras»

#### **Dia 7: Carnaval**

17 h: Festa organizada pelas crianças

20.00 h. Jantar de convívio

### ABRIL

#### **Dia 23: Festa de Páscoa**

21.30 h. Baile, organizado pela Comissão de Festas 2010-2011

#### **Dia 25: Dia da Liberdade**

Programa a concretizar



# ETNOBOTÂNICA

## O CARDO DE SANTA MARIA: UMA ERVA ÚTIL E COM PERSONALIDADE

Em Portugal também se conhece como cardo mariano e cardo de leite.

É uma erva grande, que vive nas margens das estradas e caminhos, em lugares com entulhos ou restos diversos, sempre em solos pouco férteis. Quer as folhas, quer as cabeças floridas têm fortes espinhos, de onde deriva o nome de cardo.

Como planta medicinal é amplamente utilizada na medicina tradicional europeia. Raízes, folhas e frutos são usados no tratamento de prisão de ventre crónica e de várias doenças hepáticas (icterícia, cálculos biliares, hepatite). Também como descongestionante do sistema circulatório, no tratamento de hemorróidas e úlceras varicosas e, como anti-alérgico no tratamento da asma e urticária.

Dela extrai-se a silimarina, que protege contra as necroses hepáticas, como as provocadas pelas toxinas de certos cogumelos, e um derivado, a silibina, que estimula várias funções das células hepáticas.

Recentemente é usada nos tratamentos com quimioterapia, ajudando ao fígado a suportar os efeitos secundários resultantes destes tratamentos químicos.

O Professor Doutor Abílio Fernandes (1906-1994), antigo director do Jardim Botânico de Coimbra, deixou escrito, em relação a esta planta, um texto interessante que a relaciona com os transmontanos:

*“Se há planta que se possa tomar como símbolo do povo do Nordeste Transmontano, essa planta é, sem dúvida, o Cardo de Santa Maria. Rude, áspero, erigido de espinhos, ele é o reflexo do médio agreste*

*e árido em que vive e onde a tudo resiste; sóbrio, com*



*pouco se*

*contenta e do pobre solo para cuja formação contribui arranca o parco alimento que o mantém; precavido, encaminha a preciosa água que cai sobre as suas folhas para as próprias raízes; e previdente, zela pelos seus filhos até à morte para que a espécie se não extinga. E, não obstante as condições inóspitas em que se desenvolve, é forte e robusto, o seu porte é erecto e orgulhoso e, no cimo dos seus caules, as suas “cabeças” purpúreas erguem-se altaneiras. É, pois, também belo e, apesar da sua aparente agressividade, bem no seu íntimo, é suave e doce, guardando nas suas corolas o precioso néctar que as abelhas vão libar.*

*Assim é também o povo do Nordeste Transmontano que, num meio hostil, lutando numa batalha sem fim pela sua sobrevivência, mantém dignidade e altivez; que, sendo rude na aparência, é lhano e leal no trato e esconde dentro de si tesouros de sensibilidade e humanidade que terminam sempre por desabrochar como as flores vermelhas do Cardo...”*

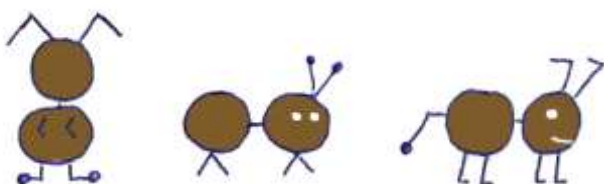
MARISA CASTRO

## BRINQUEDOS TRADICIONAIS

### Animais feitos com bulhacas

Material: Bulhacas (é preciso recolhe-las no princípio do Inverno nos carvalhos); palitos de dentes e palitos de fósforos.

Com estes materiais podem-se construir tantos animais como a nossa imaginação o permita. Sirva a modo de exemplo os seguintes: coelho, vaca, formiga, ...



MARIAZINHA CASTRO

## POEMA A «MACEDO DO PESO» por M. CAROLINO ALVES

Macedo de Mogadouro  
É minha terra natal  
Freguesia de São Martinho  
Nação de Portugal.

Macedo linda terra  
Ao meio tens um repuxo  
Tens raparigas bonitas  
E de rapazes é um luxo.

Macedo linda terra  
Quem te pôs o nome errou  
Era para me ir embora  
Agora já não me vou.

Macedo linda aldeia  
Olá, olá, olá  
Pois em chegando a ser vila  
Ó quem te falará.  
Tens a escola primária

Situada num outeiro  
Onde eu aprendi a ler, escrever e contar  
Saía sempre em cantigas  
E voltava sempre a cantar.

Tens a Associação Cultural Recreativa  
Que te d's grande valor

Deus proteja a fundadora Merência Alves  
E o senhor Doutor Xavier  
O seguidor.

Tens o cemitério sagrado  
Situado na Eira da Igreja  
Onde eu tenho os meus amores  
Que Deus os proteja.

Que Deus os proteja  
E toda a associação  
Já não posso escrever mais  
Que sinto grande emoção.

+++++

(continuação da página seguinte)

Por exemplo, se considerarmos o factor de inércia térmica, ou seja, a capacidade de armazenamento de calor dos materiais, poderemos concluir que as paredes exteriores de uma parede de alvenaria ou taipa com 80cm de espessura pesam cerca de 4 vezes mais por m<sup>2</sup> de envolvente do que uma parede construída com o sistema actual de parede dupla de tijolo furado e cozido com isolamento em poliestireno.



Recuperador a lenha de alto rendimento para alimentação do sistema de aquecimento central

O que se traduz pela diferença de temperatura face ao exterior nos dois tipos de construção. No sistema de construção moderno, são precisos mais sistemas activos de aquecimento, arrefecimento e ventilação, do que no método de construção tradicional para o mesmo tipo de conforto. Estes conceitos de arquitectura bioclimática começam finalmente a voltar a ser encarados em Portugal, dadas as enormes vantagens associadas.

Também no que respeita à implantação dos edifícios e

à orientação das fachadas e alçados, se nota uma diferença do que se constrói hoje quando comparado com a construção tradicional. Aproveitar as vertentes com orientação a sul para as fachadas aproveitando as técnicas solares passivas para delas tirar benefício, contrastam com a enorme indiferença dos projectos actuais nesta matéria. A diferença é significativa quer em termos de iluminação, de conforto e, sobretudo, de consumos energéticos.

Uma última observação quanto aos sistemas activos de energia. A utilização de painéis solares para aquecimento de águas sanitárias, é hoje o modo mais competitivo disponível no mercado. E que pode ser utilizado com toda a fiabilidade, desde que haja um sistema auxiliar de recurso, em caso de falta de insolação nos meses de inverno. Esse sistema auxiliar poderá ser uma caldeira a lenha de alto rendimento, o que terá também a vantagem de se utilizar um recurso endógeno, abundante e muito competitivo face ao gasóleo ou ao gás.

Vai sendo tempo de se abandonarem os preconceitos relativos aos métodos de construção.

E numa época em que se fala tanto de sustentabilidade, é imperioso que se analisem as características dos materiais em todo o seu ciclo de vida.

Está ao nosso alcance evitar a construção de edifícios “energívoros” e de promover a utilização de materiais locais, não tóxicos e renováveis, a fim de que o conforto interior permita uma vida mais saudável. E, ao contrários do que se julga, sem agravamento dos custos.

ANÍBAL FERNANDES



# ENERGIA E CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEIS

## **A energia é o motor do desenvolvimento e sem energia competitiva não há progresso nem conforto social**

Esta é uma afirmação que está presente no nosso dia-a-dia e que tem ocupado muitas páginas de jornais e televisões com infindáveis debates. Mas sendo uma matéria algo complexa, e sobretudo, de decisões centralizadas ao nível dos Governos, será que as populações poderão intervir na procura de eventuais soluções? Por outras palavras, que poderemos nós fazer para melhorar a nossa factura energética no final do mês, quando as condições gerais para o fornecimento da energia são decididas internacionalmente apenas com acertos pontuais feitos pelos Governos de cada País?

Acresce o facto de se ter generalizado a ideia de que Portugal é um País pobre em termos de recursos energéticos pois não possuímos nem petróleo, nem gás, nem carvão. Estaríamos assim condenados a ter de aceitar os preços dos mercados internacionais.



Construção local de adobes com barro e palha para as paredes interiores

Mas felizmente que as coisas não são bem assim. Portugal não possui de facto jazidas de petróleo, gás ou carvão, mas tem um elevado potencial energético no sol, no vento, nos recursos hídricos, na biomassa, nas ondas e até, nalguns sítios, na geotermia. E que têm sido utilizadas pelo Homem desde tempos imemoriais com tecnologias adaptadas ao estágio de conhecimento de cada época. Hoje, em Portugal, há felizmente uma enorme capacidade de aproveitar estes recursos com modernas tecnologias, algumas com desenvolvimento local não despreciable, que permitem alguma independência neste domínio e, sobretudo, uma salvaguarda face às bruscas oscilações dos preços nos mercados internacionais. Com a vantagem de serem tecnologias amigas do ambiente, o que assume também uma importância fundamental nos tempos que correm, com as alterações climáticas na ordem do dia.

Posto isto e tentando concretizar, abordemos hoje um dos sectores que, a par com os transportes, é um dos que mais contribui para o uso ineficiente da energia em Portugal: a construção e a utilização dos edifícios.



Parede exterior em alvenaria de pedra local com cerca de 80 cm. de espessura

É sabido que cerca de 60% de toda a energia que consumimos é pura e simplesmente desperdiçada sem qualquer vantagem ou conforto adicional e que 50% da electricidade (que por sua vez representa cerca de 20% da energia total) é consumida nos edifícios. Tem por isso todo o cabimento analisar o modo como se tem construído em Portugal na perspectiva da utilização da energia e sobretudo analisar se esses recursos têm revertido a favor do conforto e bem-estar oferecidos às pessoas.

Desde a utilização de materiais, até à tipologia de implantação, importa verificar se temos de facto evoluído ou pelo contrário regredido.



Reboco com cal aérea das paredes exteriores e painel solar térmico para aquecimento de águas sanitárias

Começemos pelos materiais. Até meados do século XX utilizavam-se essencialmente os materiais que era possível encontrar localmente, como a pedra, madeira, cal, terra, palha, etc. Hoje, cerca de 90% dos materiais são duros e sintéticos como o betão, o vidro o aço e o PVC. Muitos deles, importados.

Tudo é calculado para que se construa o mais rapidamente possível e pelo custo mais “barato” de investimento. O contraste das antigas paredes de alvenaria ou taipa com as mais modernas utilizando materiais leves, é evidente. Já não tão evidente é o resultado alcançado.

(continua na página anterior)