



## UM ANO DE PANDEMIA A ENGANAR A SAUDADE

Diretora da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da Santa Casa de Vagos revela as dificuldades que a instituição ultrapassou.

SUP. II

### ENTREVISTA: EDUARDO JAQUES

PÁG.4



### RESTAURANTE COM CONSTRUÇÃO PARADA

PÁG.6

Edifício começou a ser construído na Quinta do Ega, no ano passado, mas pandemia travou a obra.



### PROJETO CULTURAL UNE VAGOS, MIRA E TÁBUA

PÁG. 4

### ACÁCIAS-DE-ESPIGA INVADEM AS DUNAS

PÁG. 5

### ASAE APREENDEU QUASE 3 MILHÕES DE MÁSCARAS

PÁG. 6

### IMPRESSÃO GRATUITA DE TRABALHOS ESCOLARES

PÁG. 7



## EDITORIAL

### Vacinas, nem vê-las

A esperança, para os utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, chegou com a administração das vacinas contra a covid-19. Os utentes e funcionários da instituição já foram inoculados com a segunda dose do fármaco. Respiraram mais fundo, depois de quase um ano em que o coração esteve mais nas mãos do que no peito. Mas quando é que poderão respirar fundo, também, os restantes idosos do concelho de Vagos, que vivem o confinamento geral nas suas próprias casas?

Ao fecho desta edição do Eco de Vagos, não havia resposta para uma das perguntas que mais se tem feito, nos últimos tempos. E que já decorre, a nível nacional, a segunda fase do plano de vacinação contra o novo coronavírus, em que começaram a ser chamados os

idosos, acima dos 80 anos, tal como as pessoas, com mais de 50, que sofrem de patologias que podem potenciar o desenvolvimento da covid-19. O problema é que a chamada não é global.

Ninguém sabe muito bem quais são os próximos concelhos abrangidos pela vacinação. Sabe-se que tudo está dependente da chegada de mais vacinas - que vão sendo remetidas para o nosso país de forma faseada -, mas pouco se torna público quanto ao que está a ser feito, em cada concelho, para garantir que o processo de vacinação, quando começar, decorre sem problemas. Vagos não é exceção. Silvério Regalado, presidente da Câmara, confirmou, recentemente, numa comunicação aos munícipes via Facebook, que a autarquia "não tem conhecimento" sobre quando

avança o processo de vacinação no município e que a Câmara "não tem uma palavra a dizer nas propriedades". A única garantia dada foi a de que "estamos preparados", "quer ao nível do Agrupamento dos Centros de Saúde do Baixo Vouga, quer da autoridade local de saúde". Mas como vai ser feito? Como vão os utentes ser chamados? Onde é que as pessoas vão ter que se dirigir para ser vacinadas? Não se sabe.

Esperemos. Não temos feito outra coisa, nos últimos 11 meses. Mas o certo é que quem esperou até agora pode esperar mais um pouco. Pensando em nós e pensando, sempre, nos outros. Principalmente nos mais velhos, para quem a covid-19 é uma ameaça ainda maior. E a quem está a sufocar os últimos anos de vida. Por isso, mesmo que não



vejamos as vacinas chegar, quando tivermos que sair de casa que nos vejamos sempre, uns aos outros, de máscara colocada corretamente. Sem narizes de fora. De fora, para já, só podem ficar os olhos, para podermos ver o mundo. Mesmo que seja pela janela.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

## EFEMÉRIDE

### Mário da Rocha Merendeiro, benemérito ausente

Fundador, na década de 70 do século passado, do Companhia, semanário de intervenção cultural e órgão do movimento cooperativo, Mário da Rocha Merendeiro nasceu a 19 de junho de 1931. Licenciado pela Universidade de Lisboa, em 1954, publicou um ano depois o seu primeiro livro, a coletânea de poemas "Sinfonia Incompleta". Referência cultural na região, participou na criação do Circulo Experimental de Teatro de Aveiro (CETA), seção de artes plásticas do Clube dos Galitos e Externato de S. João em Vagos. Crítico de arte, dirigiu os suplementos literários "Vae Victis" e "Diagonal", tendo em 1969 passado a colaborar no suplemento do Diário



de Lisboa, a convite de Mário Sacramento, de quem se tornou amigo, com quem viria a publicar, em co-autoria, "Frátria, Diálogo com os Católicos" (1971), obra que revela o papel dos católicos e movimento eclesial na evolução política portuguesa.

Uma vida intensa, passada a escrever (jornalista) e a ensinar (professor), em condições profissionais "não regularizadas, em termos de segurança social, pela corrupção de

certos colégios", como ele próprio confessava. Faleceu na Quinta do Silveiro (Oiã), a 27 de dezembro de 2014.

Em 1984, em carta dirigida à direção do Centro de Educação e Recreio (CER), Mário da Rocha anunciou ter a intenção de "deixar a sua biblioteca", então com cerca de dois mil títulos. Alegava que o CER era a única coletividade "que poderia pôr ao serviço de todo o bom povo de Vagos os livros que então tinha", adquiridos ao longo de quase 30 anos, fruto da sua herança, e também do seu trabalho, como professor de literatura, latim e grego. Mais tarde, chegou à conclusão que o CER se tinha "distraído", ao não construir um espaço para acolher a biblioteca que, por sua irrefutável vontade, seria sempre "indivisa e pública". Viria a dar o dito por não dito, por discordar que, à falta de espaço bastante, os livros pudessem vir a ser colocados em corredores, ou na sala de jogos. "Uma biblioteca pública, para de facto o ser e para gozar de apoios oficiais, exigia, legalmente, certas condições básicas", argumentava, pesaroso. A grande beneficiada acabaria por ser a câmara, que havia de garantir condições "fundamentais e indispensáveis", para a colocação dos livros. Segundo Mário da Rocha, para quem a doação era uma "forma de sobrevivência e de luta", a autarquia estava "sumamente interessada na promoção educacional do concelho", e sem a qual a biblioteca "não podia ser viva". Deixava claro, na sua última entrevista: afinal, por que "se há-de continuar a deixar tudo, só porque não podemos levar nada para a cova?"

Eduardo Jaques

## CONSULTÓRIO

### Preparar a gravidez. Quais as vantagens?

A gravidez conta com uma vigilância apertada, seguindo um protocolo previamente estipulado, com várias consultas no médico de família e no especialista de ginecologia/obstetrícia no hospital de referência. Isto ocorre por forma a diminuir o risco de complicações durante a gravidez, que possam ter impacto para a grávida e/ou para o bebé, promovendo assim, um parto mais seguro.

Para uma gravidez saudável, porém, é importante uma promoção da saúde logo no período pré-concepcional. O período pré-concepcional começa com o início da idade reprodutiva e, neste, deve ser abordada a possibilidade de uma gravidez e disponibilizada informação sobre as alterações e desenvolvimento das primeiras semanas do feto no útero. Na eventualidade de existir uma doença genética, doença crónica ou uso de medicação, é fundamental o planeamento prévio da gravidez através da consulta pré-concepcional.

A consulta pré-concepcional deve ser realizada antes da interrupção do contraceptivo usado (preservativo, pílula, entre outros). O objetivo desta consulta passa por avaliar o risco de gravidez do casal, estudar o seu histórico de doenças, bem como os antecedentes familiares, prevenir défices nutricionais, eliminar ou reduzir fatores que possam contribuir para problemas na gravidez e, por fim, fornecer todo o tipo de informação e esclarecer eventuais dúvidas do casal.

Na consulta são abordados diversos temas, tais como o momento correto para parar o contraceptivo, o tempo

recomendado entre gestações e modificações de estilo de vida a ter em conta, como ajustes alimentares, cessação tabágica ou moderação do consumo de álcool. São ainda realizados os rastreios oportunistas - a citologia, vulgarmente conhecido como "papa nicolau" - e avaliação do estado da vacinação. Por norma, são solicitadas análises para conhecer o tipo e as características do sangue e determinar a presença de alguma doença infecciosa. O futuro pai também deverá realizar o rastreio analítico de doenças infecciosas que possam pôr em risco a mãe e/ou a gravidez.

Quanto à suplementação, destaca-se o uso de ácido fólico, a iniciar pelo menos 2 meses antes da interrupção do contraceptivo, mantendo durante os primeiros meses de gravidez, visto que é considerado um nutriente altamente necessário no desenvolvimento do feto.

Caso não tenha sido realizada esta abordagem no período pré-concepcional e tenha constatado que está grávida, é de elevada importância marcar consulta com o seu médico de família, de modo a efetuar o estudo necessário o mais rapidamente possível, assegurando o melhor acompanhamento da gravidez.

Para mais informações consulte o seu médico de família.

Afonso Carvalhal  
Médico Interno da USF  
Senhora de Vagos



## FICHA TÉCNICA

**Proprietário e Editor** Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos  
**Telefone** 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915

**Depósito legal** 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 2500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola e Eml - Comércio de Carnes, SA | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, Eduardo Jaques, João Ferreira, Paulo Pereira, Alice Tavares, Pe. Nuno Queirós, Gabriela Leal, Sofia Ribeiro, Afonso Carvalhal, José Almeida, IPSS do Concelho, Mesa Administrativa e colaboradores da Misericórdia de Vagos. Os artigos dos colaboradores não vinculam a Direção do Eco de Vagos, são da inteira responsabilidade dos seus autores | **Estatuto editorial publicado em:** ecodvagos.pt

**Design e Paginação** Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, n.º 161 . 3020-265 Coimbra



## O último canto do cisne da nossa cultura Gandaresa

A pandemia Covid 19 veio demonstrar que Portugal precisa de equilibrar a balança entre o turismo interno e o turismo internacional. Esta não será a última pandemia, segundo dizem especialistas, pelo que ações concretas de apoio financeiro e de orientações para intervenções qualificadas de reabilitação devem ser implementadas e dirigidas para as regiões mais afastadas dos grandes centros de Lisboa e Porto. A procura por Portugueses e estrangeiros dessas regiões, algumas delas rurais e fora dos itinerários da CP, veio dar o mote para a necessidade de criar âncoras, que distribuam a procura e sirvam uma oferta diversificada de turismo cultural e de paisagem. É essa a oportunidade para a região da Gândara ver reconhecido o seu valor, que se estende por um território com potencial paisagístico, mas sobretudo é uma das poucas regiões onde o sentido comunitário ainda se consegue ler nas raízes da sua cultura e das suas habitações, a Casa Gandaresa. O turismo faz-se de oferta de experiências de vida, de percursos por paisagens distintas, da gastronomia, das histórias de vida das gentes, do conhecimento do lado humano, criativo e por vezes da resiliência quase heróica dos nossos antepassados. Mas é preciso, ultrapassar a memória de tempos difíceis e valorizar o que de genuíno ficou.

Lembro os meus 15 anos, de vida na cidade, onde as férias se gastavam muitas vezes na praia, até que um dia os meus pais resolveram ir para uma área rural serrana. A perspetiva era-me desagradável, não imaginava o que fazer por lá, não conhecia ninguém da minha idade, ou com os meus interesses e não via como um local com uma população envelhecida podia ser um destino de férias. Quando lá cheguei, tudo parecia bater certo com a minha imagem preconcebida, casas antigas com ar de serem desconfortáveis, poucas pessoas, velhotes na beira de estrada sentados em bancos a conversar, mulheres no lavadouro. Da casa no alto observava os ritmos dos afazeres, dos carros de bois, dos tratores, da carrinha do peixe ou do mercado que fazia correr as gentes mal tocavam a buzina. Uma realidade diferente da minha, numa paisagem serrana. Ao fim de poucos dias conheci o meu tio-avô que tinha resolvido voltar a essa aldeia, onde tinha nascido, após a reforma e uma vida inteira vivida em Lisboa. A sua imagem contrastava em tudo com um cidadão, tinha um bigode farto que parecia do século passado e vestia as roupas de homem de aldeia, o que não estava à espera. Mas tinha um sorriso e sobretudo um riso e dizer fácil, que deixava toda a gente animada. Os dias seguintes com ele foram de desafios

novos todos os dias. Um dia a ida de bicicleta até lugares onde em casas dispersas e isoladas pessoas idosas hospitaleiras ofereciam o lanche e conversas que duravam até ao anoitecer, outro dia o desafio da malha, outro dia as vinhas até ao rio, outro, as minas abandonadas, mas cheias de histórias, e muitas outras. A energia que tinha ultrapassava-me e foi uma lição de humildade e de vida, num lugar onde achava que ia morrer de tédio e acabou por ser das melhores férias, por ter lidado com pessoas genuínas, de resistência admirável, de simplicidade no falar, que sensibilizava. Quantas saudades do meu velho tio e da aldeia. O que uns vêm como obsoleto e velho, mesmo com condições difíceis, têm vivências, gastronomia e gente simples valiosa que não se encontra em muitos lugares. Tudo evoluiu desde então.

No presente, encontro-me perante uma cultura e o seu legado, a Cultura Gandaresa, que aprendi a conhecer e a respeitar, que não sendo as minhas raízes, tenho um solidário prazer em apoiar a sua defesa e a contribuir para um dos projetos que a dá a conhecer através do turismo, o Gândara TourSensations, que envolve os municípios de Vagos, Mira e Cantanhede e a Universidade de Aveiro. Cruza-se



com a investigação que realizo sobre a reabilitação de edifícios de adobe na Universidade de Aveiro, com comunidades que procuro apoiar, com as comunicações que faço no estrangeiro deste legado. A Casa Gandaresa precisa que os proprietários as vejam como um Património cultural que merece ser conhecido, estimado e preservado. Hoje teremos em toda a região da Gândara menos de 10% de Casas Gandaresas genuínas. É o último canto do cisne, do desafio de salvar a genuína Casa Gandaresa da extinção ou transformação irreversível.

Alice Tavares  
Investigadora da Universidade de Aveiro  
Presidente da Associação Portuguesa para a Reabilitação Urbana e Proteção do Património (APRUPP)

## Ação Social de Superação

Quando nos alvares de 2020 nos chegaram as primeiras notícias de casos de pneumonia de origem desconhecida detetados em Wuhan, na província de Hubei, na China, nunca imaginávamos o cenário pandémico que veio alterar significativamente a rotina do mundo e o leque de prioridades nos âmbitos mais diversificados. A análise científica do novo coronavírus foi acompanhada por um crescimento alarmante de novos casos de doença por todo o orbe com os seus consequentes efeitos nefastos. Aquilo que nos parecia improvável e distante, rapidamente nos recrutou como protagonistas, obrigando a uma série de novas rotinas e ritmos, acompanhados de forte insegurança e de um boom comunicacional nem sempre clarividente. Não somos capazes de vislumbrar o desfecho deste capítulo da História que escrevemos na primeira pessoa - se algum dia ele realmente existir - porém já contamos o sangue de tantas vítimas, o suor de profissionais nos mais variados setores (não só na saúde e na segurança), e as lágrimas de todos, mas sobretudo dos que veem agudizar, sem qualquer possibilidade de resposta, a sua já débil situação social. Via-se facilmente que não iria "ficar tudo bem!".

Se, por um lado, o sentido de sobrevivência é hoje fortemente inventivo na resiliência e superação; por outro lado, a emergência sanitária correrá o risco de silenciar a concomitante urgência social que encontrará novos e complexos desafios somados dolorosamente, até que, como por entre escombros, pudermos recuperar mais consistentes razões de esperança. Nunca na história recente se tornaram tão imperiosos os princípios da subsidiariedade e corresponsabilidade, para uma resposta ágil, operativa e efetiva a esses que estão na linha da frente da precariedade, da carência, da disfunção e da marginalização sociais. Não bastarão os bons propósitos políticos. Há que ousar criativa e decididamente no recurso aos mais diversificados meios da rede pública, institucional, associativa e particular. D. António Francisco dos Santos na sua primeira homilia como Bispo do Porto dizia sabiamente, como nos habituou, "Sejamos ousados, criativos e decididos. Sobretudo onde estiverem em causa os frágeis, os pobres e os que sofrem. Os pobres não podem esperar". (Homilia na Entrada Solene, 06/04/2014).

Só no esforço pessoal e conjugado poderemos, juntos, contribuir eficazmente para semear esperança neste contexto adverso, que nos exigirá uma reeducação social contra a pandemia agravada da indiferença, do individualismo, do desrespeito e da comunicação fake.

Apesar do cenário negativo, por cá não podemos ser tão pessimistas. De facto, o nosso concelho foi até agora dos menos afetados do distrito no concernente a números de infetados e óbitos, o que nos responsabiliza ainda mais no esforço conjunto para debelar os efeitos potencialmente indesejáveis, sobretudo a nível da saúde integral, na economia, na ação social e na educação. Há largos anos contamos com uma rede de solidariedade plurifacetada que intervém quotidianamente, de norte a sul do concelho, fazendo muito junto de quem mais precisa, com recursos e incentivos muitas vezes insuficientes. É nesse amplo rol de iniciativas públicas, instituições, associações e movimentos, aos quais se soma a boa vontade de tantos vaguenses voluntários anónimos, que encontraremos o olhar atento e disponível para que ninguém e nenhuma



situação fique para trás. Não ficará tudo como antes. Não ficará tudo bem. Não seremos sequer iguais depois desta crise. Contudo, estou certo, que poderemos ser melhores.

Exprimo profunda homenagem a todos quantos, por cá, nos habituaram à superação, a dar sempre mais e melhor, e agora nos dão motivo acrescido de esperança.

Pe. Nuno Duarte da Silva Queirós  
Pároco



## Eduardo Jaques levou a vida a escrever por ter algo para dizer

**Ex-diretor do Eco de Vagos recorda memórias de mais de 45 anos de jornalismo, numa “viagem guiada” à história de Moçambique e ao passado da vida autárquica do concelho de Vagos.**

O “bichinho” pelo jornalismo nasceu ainda no liceu, mas consolidou-se em Moçambique, onde se iniciou também na profissão de bancário, em António Eanes, no Banco de Crédito Comercial e Industrial. Eduardo Jaques, de 75 anos, passou a vida a dividir-se entre as duas profissões. Em 2003, reformou-se e deixou os bancos. Mas não os jornais. Até há dois meses, quando abdicou do cargo de diretor do “Eco de Vagos”. Natural de Eixo, Aveiro, mas a residir em Vagos há 45 anos, tomou o concelho como seu e deu-lhe voz anos a fio. Agora, conta-nos o que o marcou por lá, em África, e por cá, em Portugal, ao recordar um percurso onde as palavras – e a liberdade de expressão – falaram sempre mais alto.

### **Bancário de profissão principal, como é que o jornalismo surge na sua vida?**

Admito que o bichinho terá surgido quando era estudante, ao publicar em 1963 o meu primeiro conto, na revista “O Farol”, do Liceu Nacional de Aveiro. Em Moçambique, onde cumpri serviço militar, acabei por ser correspondente dos matutinos “A Tribuna” e “Notícias”, que se publicavam na capital, Lourenço Marques (hoje Maputo). Embora longe, mantinha colaboração assídua com os semanários “Correio do Vouga”, “Litoral” e “O Lutador”.

Regressado a Portugal, em 1976, estive na génese da fundação do “Jornal de Aveiro”, que deixou de se publicar cinco anos depois. Passei então a escrever para o “Notícias de Vagos”, “Terras de Vagos”, “Eco de Vagos”, “Diário de Coimbra”, “Soberania do Povo”, “Jornal da Bairrada”, “Jornal da Província”, “Região Bairradina” e “Gandarez”. E também fui colaborador do Diário de Aveiro, no noticiário local e no de desporto, desde o primeiro número, e fui, a partir de 1983, correspondente, em Vagos, do “Jornal Notícias”, “Comércio do Porto”, “O Século” e “Região de Aveiro”. Finalmente, acabei por fazer parte da redação do quinzenário “O Ponto”.

### **Com tantas colaborações, como foi conciliar duas profissões tão distintas?**

Creio que é tudo uma questão de hábito, sempre que está em jogo a comunidade.

O pluralismo da informação e a liberdade de expressão dão-nos responsabilidade, que é maior do que possamos imaginar. Talvez por isso é que vim a publicar, em 2014, o livro “Política(s) à moda de Vagos”, que não pretendia ser, longe disso, um acervo adensado de memórias que vão prescrevendo. Na rota das palavras sábias, ditas por alguns atores no palco dos acontecimentos, acabei por reunir um conjunto de textos e deixar impressos alguns pedaços nos mais de 30 anos da história de Vagos, praticamente todo o pós 25 de abril.

### **E que melhores memórias recorda dos tempos de jornalista?**

Destaco naturalmente o texto “Diálogo com uma farda” (não censurado), que fiz publicar a 27 de janeiro de 1970, no



suplemento “Coluna em marcha” do “Notícias de Lourenço Marques”. Em causa estava a atitude do então comandante-chefe das Forças Armadas de Moçambique, general Kaukza de Arriaga, que tinha mandado cancelar todas as manifestações de caráter militar, incluindo os tradicionais bailes de fim de ano nas messes dos oficiais, que geraram alguma polémica.

Cumpria eu serviço militar no quartel-general, em Nampula, e Kaulza acabou por ler a dita peça e optou por solicitar a minha presença, no seu gabinete. Pretendia, ao que fui informado, conhecer

o “autor” da prosa. Não estava à espera do contacto, subi ao 1º andar com o ajudante de campo, e tive com o general uma longa e amistosa conversa, sobre a situação militar naquela província ultramarina. Recordo-me que à despedida, sabendo que em breve iria passar à disponibilidade, Kaulza foi sensível e mostrou-se disponível para “ajudar” na procura de um emprego, no regresso à vida civil. Para a época, a “cunha” de um general era sempre bem-vinda. Agradei reconhecido, como era meu dever, mas acabei por não revelar que já tinha planos futuros.

Ainda em Moçambique, onde casei e permaneci cerca de doze anos, recordo a reportagem alargada, publicada em 1972, no semanário Voz do Norte sobre a construção da barragem de Cahora Bassa, que visitei a convite do Comando Militar da região.

### **E depois, em Portugal, o que o marcou?**

Recordo as viagens a Cabo Verde e a França, ao serviço do “Diário de Aveiro”,

recordar que até um deputado mandou verter para a ata, com oratória a preceito, todo o desconforto centrista e “laranja”.

### **Em que contexto surgiu, entretanto, a colaboração com a Santa Casa da Misericórdia e, conseqüentemente, com o Eco de Vagos?**

Ao deixar de ser bancário tinha, como é evidente, disponibilidade para gerir todo o meu tempo. Porque era irmão da Santa Casa da Misericórdia, e sabia da venda do jornal pelo seu proprietário, acabei por aceitar de bom grado o convite formulado pelo Provedor. Iria cumprir mais uma missão, como de resto já tinha acontecido noutras situações, nomeadamente quando fiz parte da comissão de restauro da capela da Senhora de Vagos, ou da direção dos Bombeiros durante vários mandatos.

### **Como foi ser diretor do Eco? Com que desafios se deparou?**

Ser diretor de um jornal, mesmo da dimensão histórica do Eco de Vagos, implica experiência e responsabilidade. Continuo a acreditar que não se escreve por se querer dizer alguma coisa, mas porque se tem alguma coisa para dizer. E, neste caso, a memória coletiva de Vagos falou sempre mais fundo.

## “O pluralismo da informação e a liberdade de expressão dão-nos uma responsabilidade maior do que possamos imaginar”

e fica o registo das entrevistas (algumas polémicas) à totalidade dos presidentes de Câmara de Vagos. Com destaque para Alda Victor, que tinha sido uma das cinco primeiras mulheres, eleitas presidentes, nas eleições autárquicas disputadas em dezembro de 1976. Para além dos jornalistas, a quem chamava “jornaleiros”, porque, alegadamente, só diziam “mentirolos”, a presidente também tinha os seus “inimigos” políticos. Quando se vinculou ao PPM, havia de declarar que os dirigentes locais do CDS lhe faziam a vida “em sal e vinagre”. Dizia-me, numa entrevista que, dentro da Câmara, ainda lhes falava, mas que nem os conhecia lá fora. Ficou a frase: “Os cães ladram e a caravana passa, nunca lhes respondo e é isso que os dana, porque para mim é como se não existissem”...

De referir, ainda, que fui assessor de imprensa, no último mandato de Carlos Bento, presidente eleito pelo CDS/PP. Uma honra servir Vagos, que terá enfurecido a oposição como se de um facto político se tratasse. Vale a pena

### **Com o que se prendeu a decisão de, recentemente, deixar os comandos do jornal?**

Entendi que, ao fazer 75 anos, a missão tinha sido cumprida. Como tal, havia de dar espaço a outra pessoa. E reconheço que o comando ficou bem entregue.

### **Olhando hoje para Vagos, que terra vê?**

Um município com futuro, que tende a modernizar-se, na medida em que a demanda da alternância do poder estará consolidadamente adquirida, sem utopias.

### **Por fim, quem é, afinal, o Eduardo Jaques, enquanto profissional e enquanto pessoa? Nota-se alguma diferença?**

Em Portugal, como diria Saramago, “somos todos escritores, só que alguns escrevem e outros não”. Ter amor às nossas coisas nem sempre implica dizer bem delas.



## Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

**1860 – 2021:  
161 anos de Música,  
por Vagos**



### DIA DE S. VALENTIM 2021

Para celebrar condignamente o dia dos namorados, ocorrido a 14 deste mês, a Banda Vaguense - braço musical mais importante da nossa Instituição - publicou nas redes sociais um vídeo em que alguns músicos da casa interpretam a canção "Anel de rubi", do artista portuense Rui Veloso.

Os cantores Verónica Matias e Jonathan Margarido emprestaram as suas excelentes vozes, sendo a orquestração do tema da responsabilidade de João Samuel, a edição áudio de Paulo Gravato e a edição vídeo de Ruben Almeida (os dois primeiros músicos criados na nossa Associação e o último músico e professor de música na Filarmónica Vaguense). A supervisão ficou a cargo do nosso maestro Leonel Ruivo.

Todo o trabalho foi realizado à distância, porque a isso obriga o presente tempo de pandemia.

Esta iniciativa também visou agradecer aos profissionais que abnegada e diariamente cuidam de nós, nestes tempos tão difíceis. No preâmbulo da publicação pode ler-se: "Hoje é um dia especial, uma data em que celebramos o amor!"

O amor expressa-se das mais diversas formas e, este ano, quisemos fazer algo diferente e assinalar não só o amor a dois, mas também o amor/paixão que, durante este último ano, aqueles que estão na linha da frente nas mais diversas instituições têm manifestado pelo próximo. Todos os dias nos inspiram, emocionam e alegram, lembrando que, mais importante que a azáfama da vida, são aqueles que nos são queridos.

Agradecimentos: Ao Maestro por toda a coordenação deste trabalho, aos Músicos, aos Cantores, ao João Samuel, ao Paulo Gravato, ao Ruben Almeida e todos os que se quiseram associar a este trabalho para assinalar um dia tão especial." (Tema gravado pelos músicos e cantores nas suas casas com telemóvel)

O vídeo está ao dispor de todos quantos o queiram visualizar.

### CD "POR TERRAS DO ZECA" - Davide Zacaria com Banda Vaguense

Os interessados em adquirir este CD podem contactar a FV através do email [filarmonicavaguense@gmail.com](mailto:filarmonicavaguense@gmail.com) ou solicitá-lo junto de qualquer músico ou elemento da direção.

### QUOTA DE ASSOCIADO 2021

Informamos os nossos sócios que já podem proceder ao pagamento da quota referente a 2021, junto dos elementos da nossa direção ou fazendo a transferência bancária para o nosso Iban, Neste caso, deverão pedir instruções pelo nosso email acima referido. A todos muito obrigado.

Votos de muitas "Notas...Soltas" nas nossas vidas.

José A. Almeida

## Dunas de Vagos invadidas por acácias-de-espiga e austrálias

### Plantas invasoras estão a ser combatidas no âmbito do projeto GANHA

Chega o inverno e, inevitavelmente, as dunas e os pinhais ficam "pintados" de amarelo. As principais responsáveis pelo fenómeno são a acácia de espigas e a denominada austrália. Por isso, devido aos problemas graves que acarretam - quer para o ecossistema, quer a nível económico - é necessário controlar essas espécies. É isso que começou a fazer, recentemente, o projeto GANHA, nas dunas de Mira, Gândara e Gafanhas, com a ajuda de um pequeno inseto, a "trichi".

acácias - surgiu porque, quando ele coloca os seus ovos nas gemas que originam as flores, a planta reage, formando uma galha "ou bugalho", no lugar das flores. Isso causa a diminuição do número de sementes e, consequentemente, impede que a planta se prolifere.

#### Apelo à população

Os responsáveis pelo GANHA sublinham que para controlar as espécies invasoras é necessário um esforço conjunto, que



O projeto GANHA é financiado por fundos comunitários e tem como beneficiários a Câmara de Vagos, a Câmara de Figueiró dos Vinhos, a Universidade de Coimbra e o Raiz - Instituto de Investigação da Floresta e Papel. E, recentemente, começou a utilizar um método de controlo natural, para travar a invasão da acácia-de-espigas, ao mesmo tempo que se encontra a fazer testes em laboratório para mimosas e austrálias.

O método de controlo de acácias-de-espigas através do inseto "trichi" - natural da Austrália, como as próprias

envolve a população. E explicam que as mesmas "alteram a frequência e a intensidade dos fogos, diminuem a disponibilidade e a qualidade da água e provocam alergias", entre outros problemas. Por isso, dizem que quem "tem plantas invasoras no seu terreno ou quintal" deve "controlá-las". Mas como? "Arrancas as acácias-de-espigas e austrálias pequenas, incluindo as que nascem em zonas ardidas", "descascar as austrálias adultas" e "cortar as acácias-de-espiga, reste ao solo, depois do verão" são as ações que podem ser desenvolvidas.

S.F.

## Plano de Urbanização de Vagos em fase de discussão pública

### Municípios podem consultar proposta e apresentar sugestões até dia 9 de março

Depois de ter sido alterado, o Plano de Urbanização de Vagos encontra-se em fase de discussão pública, desde o passado dia 9 e até 9 de março. Esse período permite aos municípios formular sugestões ou requerer informações sobre as alterações ao documento.

De acordo com a Câmara Municipal, "todos os interessados podem consultar

a proposta de alteração ao plano, acompanhada do parecer final da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro" e "o aviso publicado no Diário da República". A autarquia adianta que as reclamações, observações ou sugestões devem ser apresentadas por escrito, devidamente fundamentadas, e sempre que necessário acompanhadas por planta

de localização. E podem se entregues na secção de atendimento ao público da Câmara (de segunda a sexta-feira, das 9 às 16 horas) ou enviadas por correio (dirigido ao presidente da Câmara Municipal de Vagos, Rua da Saudade, 3840-420, Vagos) ou por correio eletrónico (através de [geral@cm-vagos.pt](mailto:geral@cm-vagos.pt)).

Durante o horário de expediente da autarquia, poderão também ser solicitados esclarecimentos técnicos relativos ao Plano de Urbanização, a ser prestados pela Divisão de Planeamento e Obras Públicas, mediante marcação prévia de atendimento.

S.F.



## Vagos, Mira e Tábua unidos pela cultura

### Projeto prevê propostas culturais itinerantes e uma programação em rede entre os três concelhos

“Os nossos e os vossos pela Cultura!” é o nome do projeto cultural que vai unir os municípios de Vagos, Mira e Tábua. Numa altura em que os agentes culturais se vêm a braços com dificuldades, devido à pandemia, os três concelhos juntaram-se para desenvolver uma proposta cultural itinerante, que vai contar com o envolvimento de associações e de outros agentes locais. O investimento global é de 300 mil euros - 100 mil cada autarquia -, comparticipados por fundos comunitários.

No âmbito da iniciativa, serão desenvolvidas e programadas várias atividades culturais e eventos, que vão acontecer nos três concelhos. As atividades previstas vão “do teatro à música, passando pelo 'videomapping' e pela dança, adicionados a outros momentos de caráter inovador”. Dependendo do evoluir da pandemia e, consequentemente, da situação do país, a ideia é que a iniciativa avance já no verão.

De acordo com um comunicado,

divulgado pela Câmara de Mira, o objetivo do projeto é “promover e desenvolver o património cultural e natural, material e imaterial, característico de cada região”, ao mesmo tempo que pretende fomentar “o acesso universal à cultura de todos os cidadãos”. E pretende apoiar os agentes culturais, tal como “abrir portas e criar oportunidades e sinergias a nível local e regional, quer para os artistas, quer para a nossa população”.

“Este é um projeto no qual a Câmara Municipal de Vagos se empenhou a fundo e ao qual se reconhecem diversos méritos, nomeadamente a interação intermunicipal e a possibilidade de permitir aos vários agentes culturais e oportunidade de poderem realizar o seu trabalho, numa altura particularmente difícil para este setor”, sublinhou Silvério Regalado, presidente da autarquia vaguense. O edil frisou também “a diversidade que esta proposta representa, permitindo abrir horizontes para diversas formas de interpretação cultural”.

S.F.

## Quase três milhões de máscaras ilegais apreendidas

### Material apreendido pela ASAE num armazém de Vagos valia cerca de 100 mil euros

No âmbito de uma investigação, para verificação do cumprimento das regras respeitantes à segurança de produtos utilizados para proteção da pandemia de covid-19, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) apreendeu, neste mês, mais de 2,7 milhões de máscaras de uso comunitário, num armazém situado no concelho de Vagos. As mesmas continha várias irregularidades e estavam prontas a ser colocadas no mercado.

Na sequência da ação de fiscalização, a ASAE acabou, assim, por apreender 454 400 máscaras filtrantes para proteção contra partículas, designadas “KN95”, “adquiridas a um operador económico sediado nos Países Baixos, sem quaisquer instruções ou informações em língua portuguesa, sem identificação do importador e sem declarações de conformidade válidas”. Confiscou, também, 2 284 000 máscaras de uso comunitário ou sociais, “com indicação de não serem destinadas a uso médico, mas com aparência de máscaras cirúrgicas”. Nesse caso, a entidade fiscalizadora referiu, em comunicado, que aquele material podia “induzir o consumidor em erro” e que as máscaras em questão não eram acompanhadas “de qualquer documento válido que atestasse tratar-se de um produto seguro”.

Por fim, na mesma ação, a ASAE apreendeu mais 24 300 máscaras de uso comunitário, que também tinham indicação de não serem destinadas a



Créditos foto: ASAE

uso médico e que ostentavam, indevidamente, a marcação CE (que dá a garantia de o produto cumpre todas as disposições aplicáveis). Nesse caso, as embalagens das máscaras também apresentavam irregularidades ao nível da rotulagem e não se faziam acompanhar da identificação do importador nem do responsável pela colocação no mercado.

S.F.

## Espaço de restauração da Quinta do Ega atrasado devido à pandemia

### Infraestrutura está a ser construída por um privado que ganhou concurso público da Câmara



Créditos foto: Facebook, Jardim do Ega

A pandemia atrasou a construção do espaço de restauração que está a ser construído no Parque da Quinta do Ega, no centro de Vagos. A informação foi prestada, publicamente, por Silvério Regalado, presidente da Câmara Municipal, que concessionou o local em 2018.

“Houve uma entidade privada que ganhou o concurso público que lançámos, para concessão daquele espaço. Essa entidade comprometeu-se a pagar um montante mensal ao município, por ocupar o local, construir a infraestrutura e explorá-la”, recordou Silvério Regalado, recentemente, na sessão quinzenal que faz, na página de Facebook da autarquia, para responder a questões colocadas por munícipes. “A obra iniciou em 2020, mas com o cenário de pandemia houve um abrandamento, por parte da entidade privada que está a construir o espaço. Todos ansiamos que entre rapidamente em funcionamento,

mas também compreendemos que a situação em que vivemos não é a melhor”, sublinhou o autarca, adiantando que acredita que o mesmo vá ficar concluído e comece a funcionar “em breve”.

Naquele local, vai nascer um bar e restaurante, com esplanada, de nome “Jardim do Ega”, cujos proprietários já tornaram público o projeto. A concessão feita pela Câmara, em 2018, por um prazo de 25 anos, teve como objetivo, de acordo com Silvério Regalado, criar condições para “que se usufrua ainda mais da Quinta do Ega, uma obra que veio requalificar uma zona que não estava aproveitada devidamente e que, aos poucos, vai ganhando vida”. O edil aproveitou a ocasião, ainda, para explicar aos munícipes que a situação pandémica atual também não permitiu à Câmara, no último ano, “fazer tudo o que queria naquele espaço, que é encantador”.

S.F.



Créditos foto: Facebook, Jardim do Ega



# ECO DA SANTA CASA

V SÉRIE . Nº 35 . FEVEREIRO 2021

## Há quase um ano a enganar a saudade

Entrevista com a diretora da ERPI

**Há muitos abraços que se deram pela última vez há quase um ano. Por isso, no lar da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, os meses têm sido passados a enganar a saudade. As novas tecnologias ajudam e levam amor aos utentes, através de um ecrã ou de uns auscultadores.**

Quando Daniela Domingues assumiu a direção técnica da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, em setembro de 2019, pensava que o maior desafio com que se ia deparar era o facto de estar a assumir um cargo de gestão com apenas 27 anos. Enganou-se. Seis meses depois, em março de 2020, a pandemia de covid-19 trancou as portas do lar para o exterior. No interior, a equipa teve que se reinventar. E, afinal, o maior desafio acabou, por ser, mesmo, aprender a enganar a saudade que os idosos sentem. Da família, dos amigos e da vida como ela era. E têm conseguido.

Os dias não são iguais ao que eram há um ano. Para ninguém. E, muito menos, para os 53 idosos que residem na ERPI. Os passeios em grupo – semanais ou bissemanais – ao exterior nunca mais aconteceram. A vida que alguns utentes tinham, autónoma, na comunidade, deixou de ter lugar. Já estão longe as memórias dos frequentes intercâmbios com outras instituições e os abraços dos familiares nunca mais puderam ser sentidos. Mas uma coisa é certa: até

agora, nem um caso positivo de covid-19 na instituição. “A Santa Casa está de parabéns, porque, felizmente, esteve sempre um passo à frente. Fecharam-se as portas e foi feito um plano de contingência, mesmo antes das orientações da Direção-Geral da Saúde”, recorda Daniela Domingues.

A partir daí, foi necessário reorganizar as rotinas dentro do lar. Nomeadamente as atividades sócio-culturais, “que tanta importância têm para os utentes”. “Eles estavam habituados a estar sempre na mesma sala. Mas tivemos que criar três salas, explicar o porquê e desdobrar-nos, sempre tentando manter a distância entre eles. Felizmente, eles perceberam e ajudaram-nos”, recorda a diretora técnica.

### Reiki e ioga

Com as atividades em grupo suspensas, entre abril e maio, foi necessário reinventar a ocupação dos idosos, até porque, como sublinha Daniela Domingues, “a pandemia trouxe alterações de comportamento e de humor”. Uma das soluções encontradas foi avançar com terapias de reiki e, aliadas às mesmas, com sessões de ioga, levadas a cabo por uma técnica da instituição que tem formação na área. A partir de junho, as restrições abrandaram. Mas as portas da instituição continuavam fechadas, como, aliás, ainda hoje estão. “Passámos a ter aulas de ginástica por videochamada e outras atividades tiveram que ser adaptadas.



Também os encontros que fazíamos com outras instituições passaram a ser feitos online”, adianta a diretora técnica da ERPI.

A tecnologia começou a ter um papel central no quotidiano do lar. Por um lado, são feitas videochamadas para as famílias. Por outro, quando há visitas, por marcação, as mesmas só são possíveis de acontecer com uma porta de vidro a separar os visitantes dos utentes. E é aí que entram os auscultadores, para que a conversação, de parte a parte, seja possível. “Os nossos idosos sentem falta de tudo. Da rotina, da família e da envolvimento que tinham na comunidade. Estão confinados há quase um ano. Isso causa uma desorientação espaço temporal e tem consequências no foro mental. Estamos a verificar que muitas demências estão agravadas”, lamenta Daniela Domingues.

### Substituir a família

Na luta contra o vírus e contra a saudade, o trabalho na ERPI tem sido feito em equipa. “Estamos a tentar substituir a família e dar amor e afeto. Se nos pedem um abraço, não o podemos negar. Negar carinho é ainda mais desumano do que tudo isto que está a acontecer”, sublinha a responsável. Ela que lidera um grupo de pessoas que teve que “fazer uma reaprendizagem do controlo das emoções”. “No início, lidámos com a incerteza, com a frustração e com a impotência de não conseguirmos fazer mais. E a vida profissional de todas nós passou a estar acima da vida pessoal. O que fazemos lá fora pode ser um espelho do que acontece no interior do lar. Temos que ser exemplares”, realça a diretora técnica. Afinal, “a responsabilidade é muito acrescida, pois falamos de 53 vidas”.

Todos os dias, ainda hoje, a “nova” – agora já habitual – rotina de limpeza mantém-se. As casas de banho, por exemplo, são limpas quatro vezes por dia. Tal como se mantém a vontade de minimizar, para os idosos, os efeitos de uma pandemia que os fez ver o mundo apenas por uma janela. É por isso que Daniela Domingues faz um apelo: “As pessoas têm que cumprir as medidas. Por todos e, muito, pelos idosos. Ninguém quer um final de vida assim, confinado. Queremos sair disto rápido, para que eles possam ter um resto de vida em plenitude”.

S.F.

## Tem a Palavra a Mesa

Mais um confinamento: não é vergonha ter MEDO! Como saber lidar, viver e tirar proveito do medo!

Um ano depois, infelizmente, as temáticas são as mesmas! Desta vez só me surgem ideias recorrentes: até onde vai o “chico-espertismo”? Para quê festas secretas, para quê? Para nos contaminarmos e, assim, contaminarmos a nossa comunidade? Onde vamos? O que queremos? Caminhamos para o precipício e nem assim deixamos o vício? Antes de mais, quero dirigir as minhas mais gratas saudações a quem ainda não desistiu de nós, de trabalhar pela saúde e segurança de todos nós! Por quem luta por um tratamento válido e duradouro. Porém, nunca nenhum tratamento será válido, se o nosso sentido de responsabilidade não cooperar!!

Um ano depois, ainda tenho mais medo! Não por mim, mas antes de tudo mais pelos que me são próximos: familiares, amigos, familiares de amigos. E a cadeia alarga-se mais e mais. E as notícias, as más notícias, crescem todos os dias. Sim, eu tenho medo! Sim, todos temos que saber lidar com o sentimento do medo e para o bem de todos: exatamente para controlarmos eventuais impulsos

de saídas a despropósito!!

Todos dependemos e temos responsabilidades para com a nossa rede de suporte que também está lá para nos dar “colo”, quando chega a hora de sermos nós os atingidos. É nesses que todos devemos pensar, antes de decidirmos sair à rua, só “porque sim”.

É demasiado egoísmo, não pensarmos em quem nos rodeia, em quem devemos pensar, antes de qualquer dos nossos ímpetos mais primários. Colocámo-nos em causa e continuamos deliberadamente a sabotar a segurança de alguém que poderia (poderá) ser um dos nossos. Só isso me revolta, me move neste testemunho. Ver tanta inconsciência nas imagens que, diariamente, nos são fornecidas pelos meios de comunicação social. Lamentável!!

As atitudes dos negacionistas que, para não revelar outros pensamentos que me ocorrem, digo apenas que são criminosos irresponsáveis, inconscientes! É a VERGONHA de quem de atitude humana

NADA tem! Para estes, o confinamento compulsivo ou as multas, não servem! A multa revertida em trabalho comunitário, em apoio à limpeza de sarjetas entupidas de máscaras descartáveis, inconscientemente descartadas, seria apenas o início. Talvez dessa forma, perspetivassem a realidade calamitosa em que nos encontramos. Todos temos que saber lidar com todas as armas com o MEDO - uma arma poderosa! Reconhecer o medo, não é ser “medricas”! É saber ser cautelosa/o, perspicaz: corajosa/o! Ter medo é ter consciência da situação que nos rodeia, para podermos reagir com sabedoria, inteligência, ponderação.

É mau ter medo? Não! Mau é ser inconsciente, pior ainda, ser negligente! Não acredito que haja alguém que não tenha ainda percebido o estado em que nos encontramos! No ano passado, por esta altura, perguntava-se se seria preciso um polícia para cada pessoa... para que cada um de nós se comporte como cidadão. Hoje, pergunto-me: se só à força de multas, deixaremos de

infringir o confinamento?

Somos muito fracos, pensando-nos mais espertos do que os outros. Sempre me repito: a ignorância ampliada pela arrogância, declina em aberração. Desculpem, é o pensamento que a realidade do momento me inspira! Os princípios, a preocupação com o outro, com o global, evitaria tantas ações que classifico de vergonhosas!

Entretanto apareceram movimentos pela liberdade. Vindos de onde? Ora pois, dos negacionistas, claro! Ciclos negativos que geram a escalada de contaminações e muito tristemente o reconhecimento, óbitos! E minha resposta é uma pergunta. Quando seremos capazes de nos autorregular? De que vale clamar por liberdade com desrespeito pelo outro, pela segurança do outro? O Homem só será livre, quando for capaz de se controlar! A minha humilde derivação a propósito de um pensamento de Pitágoras (Grécia, 580-495 a.c.).

Maria do Céu Matos  
Mesária



## 10 MEMÓRIAS em tempo de Pandemia - MEMORIZAR

A pandemia apanhou a população desprevenida, assim como, muitos projetos iniciados ficaram em “standby” e outros reinventaram-se.

O projeto Memorizar não foi exceção e reestruturou-se para continuar a apoiar uma população já inicialmente fragilizada, de forma a minimizar o impacto que este isolamento tem na vida destes utentes e seus cuidadores.

Neste contexto epidemiológico, a saúde mental pode sofrer alterações, quer do foro emocional, quer do foro cognitivo. Encontrar estratégias, estabelecer metas e expectativas realistas a este período de confinamento, vai permitir manter uma boa saúde psicológica. Como tal, este “grande” desafio, implica uma readaptação de hábitos de rotina, uma mudança de comportamentos e um planeamento de ações por partes destes cuidadores, de forma a equilibrar, a dar continuidade e a manter o que até aqui foi feito por esta equipa.

Como já abordado anteriormente, o bem-estar psicológico está intimamente ligado ao funcionamento cognitivo, pois permite ao indivíduo um ajustamento emocional e social, uma construção positiva de si e dos outros e uma adaptação natural ao seu contexto social, familiar e profissional. Seguindo esta linha, ficam aqui 10 memórias importantes a seguir em tempos de pandemia:

**1. CÉREBRO ATIVO.**  
Estimule o cérebro criando hábitos de rotina (horário para ler, escrever, jogar, conversar, etc.)

**2. MINDFULNESS.**  
O aqui e agora! Viva cada dia de forma atenta, plena e relaxada.

**3. ARTETERAPIA.**  
Nunca pegou num lápis de cor? Nunca é tarde! Pegue numa folha e dê asas à sua imaginação e criatividade. O seu Cérebro agradece!

**4. MUSICOTERAPIA.**  
Oíça música e cante! Melhora a concentração, raciocínio e humor.

**5. DIÁRIO DE BORDO.**  
Registe todos os dias um acontecimento feliz!

Deixe “entrar” os pensamentos positivos e estimule a sua memória, a escrita e a leitura.

**6. EXERCÍCIO FÍSICO.**  
Exercite em casa. Exercícios simples e adaptados a si!

**7. INTERAÇÃO FAMILIAR.**  
Jogos de mesa são os mais tradicionais! Estes têm um papel importante na nossa perceção visual, atenção e memória.

**8. LIGUE A ALGUÉM.**  
Partilhe o seu dia com um familiar, amigo e/ou vizinho.

**9. EVITE VER e OUVIR NOTÍCIAS SOBRE A PANDEMIA.**  
Estas informações poderão provocar sentimentos de ansiedade e angústia.

**10. HUMOR.**  
Esteja atento às alterações emocionais (sentimentos de tristeza, medo, etc.) que possam surgir nesta fase. Peça ajuda e coloque os pensamentos em palavras!

Anabela Silva  
Especialista em Neuropsicologia

## CARNAVAL - SAD

O Carnaval é uma tradição popular, sendo mais celebrado no Brasil, Itália e Portugal. É tradicionalmente ligado ao catolicismo uma vez que se celebra antes da quaresma.

Carnaval significa “retirar a carne” relacionado com o jejum durante a quaresma.

Vagos não tem grande tradição, mas em “Vale de Ilhavo” sim. Aqui são muito conhecidos os chamados “cardadores” que, nesta altura, com a ajuda de fatos muito coloridos e com um perfume muito ativo, passam pela roupa dos habitantes uma “carda” (que é uma palma de tábua com pregos, embora esta última seja só para mostrar o que era na sua origem).

Passado este dia entra-se na época de Jejum e oração até à Páscoa.

J.S  
Cliente de SAD



## Emoções - ci

Numa altura em que diariamente ouvimos falar sobre as consequências que este confinamento pode trazer para o bem estar físico e social das pessoas, torna-se importante refletir sobre como as crianças estão a conviver com as suas emoções.

Até ao primeiro ano de vida conseguimos identificar as emoções das crianças através da sua expressividade. Reconhecemos aquilo que sente através da forma como se expressa, alegria quando sorri, tristeza quando chora...

Dos 2 aos 4 anos tudo aquilo que vai sentindo se vai tornando mais complexo, começando a surgir emoções como a vergonha, os ciúmes... A partir desta altura cada criança consegue relacionar e gerir as suas emoções de acordo as situações que vai vivendo conseguindo já falar sobre o que está a sentir.

Entre os 4 e os 6 anos percebe que o seu comportamento produz reações nos outros, começando a saber controlar os seus impulsos e adquirindo uma maior estabilidade emocional.

Tendo sempre como princípio que cada criança é um ser único, a ação dos adultos que a rodeiam deve ser sempre no sentido de a ajudar a compreender aquilo que está a sentir, o que deseja e como o conseguir. A consistência das respostas e a disponibilidade para auxiliar a criança a gerir as contrariedades que vão surgindo diariamente, vão facilitar na gestão das emoções e da frustração da mesma.

É muito importante que cada criança vá percebendo e falando sobre o que sente,

e é igualmente muito importante que o adulto esteja atento às variações de comportamento da mesma para a poder ajudar.

Estratégias para uma educação emocional positiva:

- Falar sobre as emoções beneficiando das situações reais que ocorrem ao longo do dia, ajudando a perceber comportamentos menos positivos e reforçando as atitudes assertivas;

- Nomear e identificar as emoções sentidas;

- Criar um clima de segurança afetiva, onde a criança se possa expressar livremente;

- Ajudar a criança a identificar e a expressar em cada situação o que lhe agrada e o que lhe desagrada;

- Estabelecer critérios de atuação coerentes e que promovam o desenvolvimento de atitudes sólidas;

- Ajudar a criança a vivenciar e a gerir os seus êxitos e frustrações como parte integrante do crescimento individual;

- Criar momentos de partilha, de forma, a que os adultos falem sobre as suas próprias emoções;

O conhecimento de cada criança sobre as emoções é fundamental para o seu equilíbrio, favorecendo o desenvolvimento de relações pessoais positivas, o controle dos impulsos e a autoconfiança.

## Regresso às aulas online - CAR

Na CAR depois de quinze dias de férias as nossas jovens regressaram à escola...

Na CAR, depois de quinze dias de férias, as nossas 20 jovens regressaram à escola. Parece um lugar comum e bom, mas não é! Os poucos passos que separam os seus quartos da nova sala de aula, onde tudo acontece, são a distância que a vida lhes permite percorrer por estes dias. Fechadas em casa, há mais de um mês, o mundo delas encolheu e tem agora o tamanho do que vêem pela janela ou do que o telemóvel ou o computador lhes permite.

Habitadas a vidas desafiadoras, até parece que as nossas jovens resistem à doença pandémica e que este vírus não lhes faz mossa.

Estão aparentemente saudáveis,

refilonas e bem-humoradas, mas a distância física da família, o medo de perderem os amores conquistados, a falta do convívio diário com os amigos, provoca-lhes irritação à flor da pele, ansiedade, apatia, desinteresse e a lágrima fácil. Combater com determinação os momentos depressivos e alguns dos fantasmas que vão povoando os sonhos delas (e até os nossos...) tem sido uma batalha diária das meninas, da equipa educativa e da equipa técnica.

Vê-las por estes dias, envolvidas nas tarefas escolares diárias, a cumprir rigorosamente o calendário das aulas online e as tarefas propostas pelos professores, dá-nos a esperança que a vida continua e de que vamos ter sucesso.

Elas já são umas mulherzinhas!





## Em fevereiro - CLDS4G VAGOS CONVIDA

O segundo mês do ano obrigou-nos novamente a trabalhar por casa e a ter aulas online. Tem sido mais um tempo em que somos colocados à prova, mas não vamos desistir nem desanimar.

Agora que estamos mais pelas nossas casas e com mais tempo para descobrir novos hobbies e novos gostos, relembramos o nosso concurso de fotografia. Se têm estado atentos às redes sociais do CLDS, sabem que as fotos dos concorrentes do 1º período do concurso de fotografia - Olhares de Vagos - já estão a ser analisadas pelo júri. O resultado desta avaliação será publicado no dia 15 de fevereiro de 2021. Já falta pouco para sabermos quem são os vencedores do 1º período do nosso concurso.

Nestes últimos tempos todos os dias somos invadidos com notícias e números que nos assustam, nos preocupam, nos deixam com medo, com muitas dúvidas e principalmente nos deixam muito tristes.

A equipa do CLDS quer ser uma ajuda e

**Vagos CONVIDA**

**LINHA DE APOIO PSICOSSOCIAL**

**932 785 831**

(DIAS ÚTEIS DAS 9H ÀS 17H)

PRECISA DE CONVERSAR...  
ESTAMOS AQUI PARA O OUVIR.

DÚVIDAS  
MEDOS  
INCERTEZAS  
CONTACTE-NOS

POR SI  
POR TODOS  
#FIQUEEMCASA

um apoio para a comunidade Vaguense. Assim, criamos uma linha de apoio psicossocial para onde pode e deve ligar sempre que se sentir sozinho, triste, com medo ou mesmo para esclarecer alguma dúvida. Ligue-nos, nem que seja apenas para conversar. O nosso contacto é o 932 785 831, estamos aqui para o ajudar.

Dia de S. Valentim, este ano, já sabemos que temos de nos adaptar nestes dias festivos.

Como forma de nos adaptarmos, porque não fazer a diferença no coração dos que amamos? Podemos tornar este dia algo mais que o dia dos namorados e torná-lo no dia dos Afetos.

Neste contexto em que vivemos vamos lá pensar em como podemos levar amor e afeto àqueles que amamos? Porque não ligar aos avós, que neste momento vivem mais isolados, acredita que os irá deixar de coração cheio. Já que não podemos ir jantar fora, vamos ser criativos e encomendar o jantar num restaurante ou até mesmo fazer nós próprios uma receita especial, nada melhor que um jantar a dois ou em família onde se celebra o amor e a união nestes dias que nos têm posto à prova. Podemos gravar um vídeo com uma mensagem ou uma música e enviar para os nossos amigos, demonstrando que mesmo longe continuamos unidos. Espalhar Amor e Afeto de uma forma diferente. Reinventar e fazer a diferença! A equipa do CLDS deseja a todos um Feliz dia dos Afetos.

Fevereiro traz-nos mais uma data festiva, o Carnaval.

O Carnaval é uma festividade cheia de histórias e lembranças por todos os cantos do mundo. No nosso país cada terra tem as suas tradições e Vagos não é exceção.

A equipa do CLDS e com a ajuda na Animadora Elsa da ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, procurou saber junto dos mais sábios quais as tradições

**CONCURSO DE FOTOGRAFIA**

**2º PERÍODO**

1 FEV A 27 MAR DE 2021

TEMAS:  
CONSTRUÇÃO URBANA,  
INVERNO E AFETOS

*Olhares de Vagos*

Público: comunidade de Vagos a partir dos 12 anos, exceto profissionais ligados à fotografia.

INSCRIÇÕES GRATUITAS DE 15 A 31 DE JANEIRO DE 2021  
Enviar para: [clds@vagos.pt](mailto:clds@vagos.pt)  
(Assunto: Concurso Olhares de Vagos | Mensagem: Nome, Idade, Frequência, e-mail)

PRÉMIO: WORKSHOP DE FOTOGRAFIA.

carnavalescas de Vagos.

Os nossos idosos da ERPI ensinaram-nos o que são as Cegadas e as Contradanças. Descobrimos a forma como se expressavam contra o governo na altura. Através de canções, o povo criticava o governo e o racionamento que era feito.



## O privilégio de ser cuidador - ERPI

A vida é uma dádiva, disponível para todos os seres viventes, podemos aproveitá-la intensa e felizmente, ou não... essa será, sempre, uma escolha de cada um de nós!

Podemos trabalhar horas, dias e anos a fio num posto de trabalho enfadonho, de que nada gostamos, inserido em mais um sem número de rotinas, também elas enfadonhas... sim, porque não há dúvida de que certas rotinas nos tornam rígidos, aborrecidos, maldispostos, infelizes, até doentes...enfadonhos!

Nós, aqui, somos, de facto, uns seres privilegiados!

Colaboradores de uma equipa fantástica, formada por pessoas sensíveis e humanas, ricas de coração!

Mas, ainda mais privilegiados somos, porque trabalhamos com 53 maravilhosos seres humanos que têm muito mais para nos dar a nós, do que de nós receber...



Damos muito, é um facto, zelamos pelo seu bem-estar físico, emocional, mental, de saúde, cuidamos da sua higiene, alimentação, posicionamento, atividades dentro e fora da instituição, zelamos pelos seus interesses, pelo exercício dos seus direitos, estamos 24 sobre 24 horas, 365 dias por ano ao seu lado, para tudo o que for necessário, somos, na verdade, uma equipa disponível, trabalhadora, mas hoje estamos aqui para agradecer a estes 53 idosos que tornam cada dia das nossas vidas mais rico e feliz! OBRIGADO!

Vamos ver a verdadeira razão, em primeiro lugar é de seres humanos de que estamos a falar, não trabalhamos com qualquer outra coisa, com objetos, trabalhamos com seres humanos, só isso já valeria o dia, mas, não bastasse, temos, ainda, a individualidade de cada um, o ser específico, diferente, especial, que cada um é e que nos obriga a ajustar, a todo o momento, a nossa intervenção e, por isso, que nos obriga/ajuda a crescer, todos os momentos do nosso dia, não é isto um privilégio maravilhoso?

Temos gratuita e genuinamente, carinho, olhar meigo, ternura, toque caloroso, segurança, abraço de amor, não é isto um privilégio maravilhoso?

Partilha gratuita e genuína de sabedoria de uma vida cheia de experiência, que podemos usar para nós, em jeito de crescimento e aprimoramento humano, não é isto um privilégio maravilhoso?

A dor, a doença, a perda diária de capacidades, que está impregnada nas

Ao conjunto da música, dança e coreografias que se fazia no Entrudo chama-se Contradança. As Cegadas têm as suas raízes nas formas medievais das cantigas de escárnio e maldizer. Como era uma forma de crítica, revelando o sentido humorístico e malicioso do povo, a melhor altura de o fazer era no Entrudo, pois nessa altura ninguém levava a mal as brincadeiras.

As Cegadas quase desapareceram, mas nos nossos dias apenas se transformaram na crítica e malícia que vimos nos carros alegóricos em algumas regiões do país.

Foi muito divertido ouvir as histórias e as canções que os nossos queridos idosos nos mostraram.

É de encher o coração ver a alegria que eles sentem em recordar os seus tempos de mocidade. Para nós, equipa do projeto, é sem dúvida muito enriquecedor e uma honra conseguir estes tesouros e dá-los a conhecer, fazendo com que as tradições se mantenham vivas.

O CLDS 4g Vagos ConVida deseja um feliz Carnaval, mesmo que tenha de ser passado em casa. Que a alegria destes amigos mais velhos e sábios nos invada os corações e aqueça os nossos dias.





# Depressa e bem, não há quem.

E a qualidade não se apressa.

Carne maturada com preceito e sabedoria, durante 40 dias.

Cada garfada é um hino ao sabor, inesquecível desde o primeiro momento.



COMÉRCIO DE CARNES S.A.

Rua António Carlos Vidal, 3840-411 Vagos | Tel. 234 791 170

Horário: Segunda a Sábado - 9:00-13:00 / 14:00-19:00



## DESPORTO

### #deixajogar2

A hashtag está de regresso. Com o mesmo apelo. Pode parecer um contrassenso. Vivemos dias difíceis. De luta. Titânica, contra um vírus que mudou a nossa forma de vida. É o leitor mais desatento até pode perguntar, “e estes tipos querem que se abra a formação e se deixe jogar?”. Sim, é exatamente isso. É essa a reivindicação, apelo, pedido ou exigência, conforme se queira chamar.



Queremos voltar a ver e ouvir os sons característicos. O chiar das sapatilhas no chão encerado dos pavilhões. O ruído da bola ao embater na relva. Os incentivos vindos das bancadas. A concentração empenhada, vista no olhar dos atletas. E não, pedir isto não é inconsciência, ou negacionismo. É apenas preocupação. A pausa, que prometia ser breve, feita em março de 2019, já leva quase um ano. Um ano de interregno, de sonhos interrompidos, de promessas feitas, de fantasias que não se cumprirão. Um ano de paragem que representa mais do que isso. É um retrocesso enorme, ao nível físico e mental. Já se percebeu, numa análise ponderada a todos os desportos profissionais,

que o contágio entre jogadores, sobretudo nas modalidades ao ar livre, é improvável. Não acontece. Os surtos, vistos em equipas profissionais, independentemente da modalidade, aparecem como eventos avulsos, e não relacionados com propagação via toque nos campos de jogos. Não é “treta”. É mesmo a realidade. Aqui, ou em qualquer outro lugar. Do outro lado do Atlântico terminou, na semana passada, o campeonato de futebol americano. Uma prova profissional, intensa, com plantéis compostos por mais de 50 jogadores, divididos em 32 equipas, disputada num País onde a pandemia grassou – e grassa – e onde as vontades nem sempre se conjugaram. Resultado? Nível de infeção,

entre atletas, no decorrer de jogos e/ou treinos, infinitesimal, num desporto que faz do choque corporal o seu modo de vida.

Por isso, por muito que se invente, por muita criatividade que seja usada, por clubes e técnicos, na procura de debelar os efeitos nefastos da paragem prolongada, não se consegue emular a própria competição, a formação ativa. Sim, há clubes que replicam treinos, que criam programas online para serem seguidos pelos atletas, em organizações mais autónomas, em regime de autogestão, ou acompanhadas por treinadores e/ou preparadores físicos, mas fica a faltar tudo o resto, desde o fator motivacional, passando pela própria componente física e técnica. Este ano – ou mais – de paragem vai pesar drasticamente na próxima década e levar ao abandono milhares de atletas. Realço aqui, apesar do desencanto, a forma como a maioria dos clubes do concelho de Vagos tentam evitar o isolamento social dos seus atletas, usando uma estratégia que tem as redes sociais como aliadas, com publicações, desafios e grupos para uma manutenção mínima da atividade. Se não há a visceral rotina

do exercício, tenta-se pelo menos gizar um plano que reforce a forma física e saúde mental, o cuidado na composição corporal (pese o reduzido gasto energético que a falta de treinos e competição provoca) e a motivação para a obtenção de um objetivo, criando com isso disciplina e resiliência em contexto de adversidade, numa forma exemplar de lidar com este inédito desafio. Mas é pouco. É como tirar água dum barco a naufragar, usando um simples balde.

Estamos, no entanto, num tempo de enorme exigência e em que urge fazer algo de concreto para uma atividade estruturante, na nossa sociedade, e que desempenha um papel formativo, social e de promoção da própria saúde pública. Urge repensar o Desporto e a Formação, a sua sustentabilidade e forma de financiamento. Será um plano assimétrico, mas que terá de envolver diferentes sensibilidades, desde Governo a Autarquias, até Associações e Federações, como forma de permitir que o Desporto continue a desempenhar o seu inestimável papel na sociedade.

Paulo Pereira

## Há 36 restaurantes onde se pode encomendar comida

### Câmara reuniu numa lista única todos os estabelecimentos de restauração e similares que estão a funcionar com “take away” e entregas ao domicílio

Os restaurantes tiveram que encerrar portas, no âmbito do estado de emergência decretado, mas isso não significa que deixaram de funcionar. A maioria continua a trabalhar, em regime de “take away” e com entregas ao domicílio. Para facilitar a escolha aos vaguenses, a Câmara Municipal reuniu os estabelecimentos todos, e respetivos contactos, numa lista única. São 36. A iniciativa da autarquia, realizada em conjunto com o Núcleo Empresarial de

Vagos, pretende apoiar os empresários do setor, facilitando a aquisição de clientes. É dar a conhecer, também, aos munícipes o facto de os estabelecimentos de restauração em questão poderem, pela lei, funcionar após as 20 horas, à semana, e após as 13 horas, ao fim de semana, ao contrário do restante comércio. A lista de todos os restaurantes que estão a laborar encontra-se na plataforma “Vagos+Comércio” e no site da Câmara.

S.F.

## Junta imprime trabalhos escolares gratuitamente

### São abrangidos os alunos residentes na freguesia de Vagos e Santo António

À semelhança do que aconteceu no ano passado, no primeiro confinamento, a Junta de Freguesia de Vagos e Santo António está a disponibilizar, gratuitamente, um serviço de cópias de trabalhos escolares, para facilitar o estudo aos alunos da freguesia. A iniciativa mantém-se enquanto decorrerem, nas escolas, as aulas à distância.

A Junta oferece-se, assim, para imprimir as fichas que os alunos tenham que realizar em casa e que lhes são enviadas pelas escolas. Para usufruir do serviço, todos os alunos residentes na freguesia de Vagos e Santo António, ou seus encarregados de educação, podem

enviar para aquela autarquia os trabalhos a imprimir, através do e-mail geral@uf-vagosesantoantonio.pt. Os documentos podem ser levantados, depois, no dia seguinte ao envio, no edifício da Junta, das 9.30 às 12.30 horas e das 14 às 17.30 horas.

Fernando Julião, presidente da Junta, adiantou ao Eco de Vagos que a iniciativa “não está a ter tanta adesão como no ano passado”, “talvez por estarem mais serviços abertos ou por os alunos ainda não terem muito volume de trabalho”. Confirmou, no entanto, que a mesma vai continuar disponível “para todos os que precisarem”.

S.F.

## BREVES

**ENSINO.** A Junta de Freguesia de Ouca entregou equipamento informático a nove alunos dos estabelecimentos de ensino da freguesia, que não foram abrangidos pelos programas de entrega de computadores do Ministério da Educação. Para a iniciativa contribuíram, também, uma empresa de formação e os professores das escolas, que foram quem fez o levantamento dos alunos que não dispunham de condições para acompanhar as aulas à distância.

**FLORESTA.** Até dia 15 de março, é obrigatório, de acordo com a lei, que os

proprietários de terrenos procedam à intitulada “faixa de gestão de combustível”, numa largura de 50 metros à volta da edificação e numa largura de 100 metros à volta dos aglomerados populacionais. A limpeza dos terrenos prevê que as árvores e arbustos tenham que estar a mais de cinco metros dos edifícios e que as copas das árvores distem, entre si, 10 metros, no caso de pinheiro bravo e eucalipto; nas restantes espécies, quatro metros. Também materiais ou substâncias combustíveis não podem estar acumuladas. As coimas vão dos 280 aos 10 mil euros.

**ALERTA.** A Junta de Freguesia de Calvão lançou um alerta, na sua página de Facebook, relativo à circulação de “uns papéis que defendem que a covid-19 é uma fraude”. “É uma comunicação anónima que passa uma mensagem errada. Por favor, colaborem no esforço de todos, para que todos possam ficar bem. Fiquem em casa”, apelou aquela autarquia.

**ANIMAIS.** Está a decorrer, através do Gabinete Veterinário da Câmara de Vagos, uma campanha de sensibilização para os benefícios da esterilização dos

animais de companhia (cães e gatos). A campanha sublinha que a esterilização “evita as fugas ou gravidezes indesejadas, doenças e outras infeções, assim como aumenta a esperança média de vida dos animais”. As informações podem ser pedidas através de telefone (234 799 600) ou e-mail (helena.sousa@cm-vagos.pt).

S.F.





# CUIDADO PROFISSIONAL EM **PRIMEIRO** **LUGAR**

SOLUÇÕES PROFÍSSIONAIS DE HIGIENIZAÇÃO



DESINFECÇÃO



PAVIMENTOS E SUPERFÍCIES



COZINHA



LAVANDARIA



(+351) 234 799 120



info@mistolinpro.com

[www.mistolinpro.com](http://www.mistolinpro.com)





## Associação Betel - Ponte de Vagos

### FEVEREIRO, Mês DO AMOR...

Origem do Dia dos Namorados... Valentim, foi um bispo que viveu na Idade Média, sob o comando do Imperador Cláudio II (que foi de 268 a 270 d.C.), ou Marco Aurélio Valério Cláudio. O Imperador tinha proibido o casamento em tempos de guerra, pois acreditava que soldados solteiros eram melhores combatentes.



O bispo Valentim, lutou contra esta imposição de Cláudio II, continuando a celebrar casamentos. Pela desobediência, o bispo Valentim foi preso e condenado à morte. Enquanto aguardava pelo seu cruel destino, recebia cartas de jovens afirmando que ainda acreditavam no amor.

Durante a prisão, Valentim apaixonou-se pela filha cega de um carcereiro e devolveu-lhe, milagrosamente, a visão. Ao ser encaminhado para a morte, no dia 14 de fevereiro, deixou-lhe um bilhete de adeus, no qual assinou "do seu namorado".

A partir de então, houve a tendência de trocar bilhetes e presentes para celebrar o dia de São Valentim, resultando no que se tornou o fenómeno moderno conhecido como Dia dos Namorados ou Dia de S. Valentim, no qual pessoas que se amam, celebram o amor mútuo a união e o romance entre o casal.

## Centro Social e Paroquial de Santo António

"Manter a esperança viva é a maior prova de força que uma pessoa pode dar a si mesmo."

Este mês de janeiro veio reforçar a confiança, a esperança e a nossa fé! Gostamos de reportar isto para um lado mais idílico e isso faz-nos sentir que é um presságio de que este, vai ser o ano em que tudo se vai compor!... É que temos saudades de ter os portões abertos, temos saudades da casa cheia ao domingo, da companhia das famílias a toda a hora... mas, voltaremos a abrir os portões em breve! Contamos que com a vacinação isso seja possível!

Queremos agradecer à equipa incansável que nunca deixou de sorrir, que mesmo

Como celebrar o Amor em tempos de Pandemia?

Se ainda não teve nenhuma ideia para o Dia dos Namorados, uma vez que nos encontramos num momento difícil devido à Pandemia e ao facto de termos de permanecer nos nossos domicílios, deixamos algumas sugestões:

Acorde a sua "cara-metade" com um maravilhoso pequeno-almoço servido na cama, complementando com uma flor ou uma mensagem romântica;

Façam um Piquenique no jardim se o tempo o permitir, se não tiver espaço exterior, improvise no chão da sua sala (se houver crianças em casa, é uma ótima sugestão familiar);

Escreva mensagens românticas e espalhe-as pela casa em pontos estratégicos;

Encomende um ramo de flores e peça para entregar no domicílio à pessoa amada, há empresas que para além de flores, entregam refeições, chocolates, roupa, acessórios, etc. (Assim, ajudamos também o comércio local e restauração).

Faça uma seleção de fotos e faça uma montagem desde o início da relação, viagens, festas e outros momentos de asas à sua imaginação.

Se estiver sozinho/a, adapte as nossas sugestões e mime-se, temos de nos amar a nós mesmos, para podermos amar os outros.

Sejam Felizes!!

em momentos de desânimo não o transparece e continua com determinação a levar esta casa para a frente. A todas as colaboradoras que são os pilares deste Lar, que são as peças cruciais para os nossos residentes se sentirem em casa e em família, obrigada!

Continuem em segurança, a contribuir para a rápida melhoria da situação do nosso país. Tenham fé, esperança e até já!

Obrigado

## Centro Social e Bem Estar de Ouca

Mesmo sendo este ano, um ano atípico não podíamos deixar passar em branco o DIA DE REIS. Pois é uma tradição já bastante antiga, este ano um bocado diferente...mas não foi por isso que os nossos utentes da ERPI deixaram de festejar!

Janeiro também foi para nós um mês importante pois deu-se início ao plano de vacinação contra a COVID-19 nos nossos utentes e colaboradores.



Avista-se uma nova esperança nos nossos olhares.

"JUNTOS SOMOS MAIS FORTES"

## Associação Boa Hora

### A Terapia Ocupacional no Centro de Dia da Gafanha da Boa Hora

No ano de 2018, o curso de Licenciatura em Terapia Ocupacional da Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria, em parceria com a Câmara Municipal de Vagos e o Agrupamento de Escolas de Vagos, encetou o Projeto ComuniTer no município, oferecendo serviços de Terapia Ocupacional onde não existe a oferta. Após um interregno devido à Pandemia, este ano, foi possível retomar o projeto, com as estagiárias Gabriela Leal e Sofia Ribeiro, do 4.º ano, sob a orientação do Professor Doutor Jaime Ribeiro.

A Terapia Ocupacional pode responder a múltiplas necessidades da população de Vagos, ao nível da inclusão na comunidade de indivíduos com deficiência ou outra condição de saúde, na acessibilidade de espaços, no treino e aconselhamento de produtos de apoio e no ensino de estratégias, entre outras. Neste sentido, o Projeto veio colmatar a inexistência de intervenção da Terapia Ocupacional a indivíduos vulneráveis na comunidade, providenciando o acesso a serviços de (re)habilitação.

Mas afinal o que é um Terapeuta Ocupacional? É um profissional da área da saúde, que intervém junto de pessoas de todas as idades, cuja condição de saúde desencadeia alterações na sua funcionalidade e independência. Pessoas que por algum motivo, por exemplo, deixaram de conseguir realizar as suas atividades diárias, como tomar banho, vestir e comer.

Quanto à intervenção realizada no Centro de Dia, existiu a preocupação de compreender as necessidades e os interesses dos utentes, desenvolvendo atividades terapêuticas de estimulação cognitiva, mobilidade articular e atividades de vida diária instrumentais (preparação de refeições), de forma a promover as relações interpessoais, a capacidade funcional, o envelhecimento ativo e a qualidade de vida.

Estagiárias de Terapia Ocupacional  
Gabriela Leal  
Sofia Ribeiro





# Ainda não viu nada

Temos muito mais  
para apoiar a sua vida.

## Soluções para:

- Dia-a-dia
- Financiar
- Poupar
- Investir
- Proteger

Fale connosco,  
há tanto mais para ver.



[creditoagricola.pt](http://creditoagricola.pt) • 808 20 60 60  
Atendimento personalizado 24h/dia, 7 dias/semana

 **CA**  
Crédito Agrícola



# O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

## O QUE SABE A JUVENTUDE DOS "SALÕES DE CINEMA" QUE HOUVE EM VAGOS?

Desta vez vou escrever nos "Salões de Cinema" que houve em Vagos, desde que, em criança cheguei a esta vila, vindo de Vale de Ílhavo, onde nasci em 10 de Fevereiro de 1932.

Ainda de tenra idade comecei a ir ver filmes ao antigo quartel dos Bombeiros Voluntários de Vagos (o que ardeu), quer nas traseiras, quer na parte da frente. Houve também, no "Encontro" o Salão Estrela, mas ali eu nunca fui, embora minha mãe ma falasse de filmes que ali foram exibidos e que vi mais tarde, como "João Ratão" e "Maria Papoila".

Comecei a ir ao cinema, quando ali vinha uma empresa, dessas que andavam de terra em terra, que trazia filmes como "O Trevo das Quatro Folhas", com essa grande Beatriz Costa, "O Regresso do Par Invisível", "O Ladrão de Bagdade", com Sabú, "Rosa do Adro", em que numa das versões a preto e branco entrava Maria Lalande, que eu vi em 1967, já idosa, no Teatro Sá da Bandeira, no Porto, ao lado de Eunice Muñoz e João Perry, em "António, o Marinheiro", quando ali andei a pintar dois prédios, de 4º e 6º andar. Vi no Salão dos Bombeiros, "Amor de Perdição", "Inês de Castro", os 2 cim com António Vilar, nos papeis de Simão e de D. Pedro e outros filmes.



No rés do chão, na frente, lembro-me até de "O Pátio das Cantigas", mais tarde, com meus 11 anos, na versão a preto e branco, quando o comandante dos B.V. de Vagos era o saudoso Narciso Gravato. Este "O Pátio das Cantigas" era na primeira versão, a preto e branco, mas já houve uma versão a cores, que vi num dos cinemas, em Aveiro, há pouco tempo.

Também serviu de salão para exibições de filmes uma parte de baixo da casa da família Freitas, que vieram de Matosinhos, vender peixe por todo o concelho de Vagos, começando por morar numa casa na Rua Padre Vicente Maria da Rocha, e mais tarde mandaram construir a casa que ainda existe na rua principal. Aí recordo na parte de baixo dessa casa, o filme espanhol "Carmem a de Sevilha",

onde eram cantadas lindas canções.

Na esplanada do Café Guarani, quando foi gerente o sr. Américo Mateus, também foram exibidos filmes e eu vou lembrar "O Favorito dos Bórgias" e "A Morgadinha dos Canaviais"

Outro local onde se exibiram filmes foi no pátio de uma casa onde mais tarde se fez casa nova e se instalou uma loja, do sr. António Carlos Simões Franco. Aí recordo o filme "Audaz Aventureiro".

No Centro de Educação e Recreio, no edifício antigo, lembrarei 4 filmes, dos muitos que ali se exibiram, a preto e branco. Foram "A Severa", "O Homem do Ribatejo" e Rainha Santa", este com esses geniais António Vilar e Virgílio Teixeira, que andaram pelo mundo a honrar Portugal. e ainda "Heróis do Mar" com parte do filme rodado na Gafanha da Nazaré, do concelho de Ílhavo. Nos anos sessenta houve exibições de filmes no Salão Paroquial, no tempo de sr. Padre Manuel de Carvalho e Silva. Neste salão, nos primeiros anos assisti a muitos filmes, mas apenas falei de "José do Telhado", com Virgílio Teixeira, "A Luz Vem do Alto", com Maria Dulce, Curado Ribeiro e Mário Pereira, "O Costa de África", com Vasco Santana e "O Milionário", com esse

inimitável Raul Solnado.

Já no novo edifício do Centro de Educação o Recreio exibiram-se grandes filmes, mas foi "sol de pouca dura". Lembrarei, "O Homem da Máscara de Ferro" e o "Titanic", o único que se aguentou vários dias e com casa cheia. Atualmente não há exibição de filmes em Vagos, o que é pena.

Nota - A foto é do filme a preto e branco, "O Pátio das Cantigas", com António Silva e Vasco Santana, nos papeis principais.

João dos Santos Ferreira



es·pe·ran·ça





## PREVENÇÃO **COVID-19**



**Fique em Casa**

*Nós vamos por si!*

**CONTACTE-NOS:**



234 799 600 | 924 463 307

**Se tem:**

- *Mais de 65 anos*
- *Dificuldades motoras*
- *Mobilidade reduzida*
- *Ou está em quarentena*

**Precisa de ir...**

*À farmácia | À padaria | Ao supermercado  
Ou a outro local de extrema necessidade?*

CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS!

**NÃO ARRISQUE,  
NÓS VAMOS POR SI!**