



## PALACETE ENTRA EM OBRAS EM FEVEREIRO

Museu do Brincar suspendeu a atividade e daqui a poucos meses abre portas, temporariamente, no Mercado Municipal.

PÁG. 5

**PESSOAL DAS ESCOLAS TESTADO NO PAVILHÃO MUNICIPAL**

PÁG. 5

**ASSOCIAÇÕES COM PEDIDOS DE APOIO SIMPLIFICADOS**

PÁG. 6

**QUASE 400 PESSOAS JÁ FORAM ÀS URNAS EM VAGOS**

PÁG. 6

**VAGUENSES INTEGRAM LISTAS ÀS LEGISLATIVAS**

PÁG. 3



**ELEIÇÕES LEGISLATIVAS**

30 DE JANEIRO DE 2022

## EDITORIAL

### O egoísmo dos “grandes”

Enquanto houver desigualdade nos processos de vacinação, a nível mundial, a pandemia não termina. Esse é, pelo menos, o entendimento da Organização Mundial da Saúde (OMS). Quase como a apelar de pouco solidários os países ditos desenvolvidos, Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da instituição, lançou um novo apelo, nos últimos dias, para que os Estados-membros da OMS acelerem a distribuição de vacinas nos países pobres. Até porque em África, por exemplo, 85% da população ainda só recebeu uma dose da vacina. O objetivo é claro: vacinar 70% da população de todos os países do Mundo até meados deste ano. Resta saber se vai ser atingido.

Á se sabia, desde o início da pandemia, que era crucial vacinar o maior número de habitantes do planeta, para evitar o aparecimento de novas variantes, mais transmissíveis e agressivas. Mas o processo foi – e continua a ser – lento e moroso. Os países mais pobres não dispõem de estrutura nem de recursos e os países mais ricos demoraram a olhar para o lado. O certo é que o esperado (e temido) chegou: uma variante, de seu nome Ómicron, que fez disparar o número de casos e que, desde novembro, já foi causadora de 80 milhões de novos contágios. Virão mais, a seguir a esta? A resposta está dependente do rumo que a vacinação seguir.

Tedros Adhanom Ghebreyesus diz que “podemos acabar com a fase aguda da pandemia, este ano”, e que “podemos acabar com a covid-19 como emergência sanitária mundial”, que é o nível mais alto da OMS. Mas, para isso acontecer, lá está, é necessário atingir a tal meta de conseguir vacinar 70% da população mundial.

Se esta história – que, infelizmente, não é ficcionada – não nos obriga a tirar ilações para a nossa vida, então não sei o que o fará. Olhar, única e exclusivamente, para o nosso umbigo raramente dá resultado. Seja em que aspeto for. E, afinal, quando se dizia que,



nisto da pandemia, “estamos todos no mesmo barco”, já se percebeu há muito que era errado. Nunca estamos sempre no mesmo barco, porque há sempre quem só consiga uma bateira e outros que conseguem um navio. Mas se todos conseguíssemos navegar, pelo menos, já era bom.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

## EFEMÉRIDE

### Homenagem póstuma a professora primária

As gentes do Boco prestaram, a 30 de dezembro de 1979, homenagem póstuma a uma antiga professora primária – Maria Júlia Brito de Almeida Costa, que durante cerca de 30 anos exerceu, com “abnegado apuro e competência”, a atividade de educadora na escola do Boco. Filha de Manuel Santos Costa e Ana Emília Almeida e Brito, nasceu na Costa do Valado a 1 de agosto de 1879, tendo casado com Silvério Santos Costa, antigo funcionário da Diamang (Angola).



A homenagem terá partido dos seus antigos alunos, e foi impulsionada por uma comissão, de que faziam parte Dorindo Freire de Miranda, João Nunes Sobreiro, João Pires Sineiro, Manuel Martins Oliveira Silva, Victor Nunes Sobreiro, Manuel Freire Rufino e Manuel Simões Freire. Trouxe a Vagos, dezenas de personalidades expressamente convidadas, com destaque para o filho, Prof. Doutor Mário Júlio Almeida Costa, que serviu o antigo regime, sendo Ministro da Justiça e professor da Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra e Universidade Católica de Lisboa.

Para além da missa de sufrágio, celebrada na capela do Boco pelo Pe. Aureo Rodrigues Figueiredo, antigo Reitor do Soza, foi descerrada, pelo presidente da Junta de Freguesia, Delmiro Marto, a placa indicativa da avenida, que vai da casa onde morou a professora, até ao limite norte do lugar. Na romagem de saudade, ao cemitério de Soza, foi colocada uma lápide na sua campa. Na oportunidade

foram proferidos vibrantes e emocionantes discursos, destacando a extraordinária personalidade da homenageada. Além de Manuel Freire, em nome da comissão, usaram da palavra Ernesto Neves (que foi professor na mesma época), o presidente da Junta de Freguesia, e ainda Natalino Domingues Novo, vereador, que representava a câmara municipal.

Emocionado, o antigo Ministro da Justiça agradeceu a presença de todos, e disse continuar a ser “um homem do povo, pelo nascimento e formação”. Para o Prof. Mário Júlio, “antes de mim, no meu pequeno mundo íntimo, existiam a minha Mãe, o meu Pai e a minha aldeia; desse tríptico definitivo que a infância logo sagrou em luminosa fascinação, só resta a aldeia onde nasci, e que hoje ficou ainda mais dentro da minha sensibilidade e do meu entendimento. Bem hajam!”

Eduardo Jaques

## CONSULTÓRIO

### O sono: mente sã, corpo sã



O sono é uma necessidade vital do ser humano, desempenhando um papel fundamental na saúde física e mental. As insónias definem-se como um sono insatisfatório em qualidade/quantidade, sendo que pode ser traduzida por dificuldade em adormecer, manter ou retomar o sono. A privação do sono pode levar a que se sintam mais cansado, irritado, ansioso ou com dificuldade de concentração. A longo prazo, aumenta também o risco de doenças cardiovasculares, agrava os sintomas de doenças mentais como a ansiedade e a depressão. Por este motivo, tratar os problemas de sono desde o início é importante.

A base do tratamento concentra-se nas mudanças de estilo de vida. Nesse sentido, algumas estratégias que pode adotar para melhorar a qualidade do seu sono, são:

- Estabelecer uma rotina do sono, como por exemplo, tomar um banho, ler um livro ou praticar meditação antes de dormir.

- Limitar o tempo das sestas (não fazer ou se fizer que tenha uma duração inferior a 20 minutos).

- Evitar ingerir ao final do dia/noite bebidas ricas em cafeína ou estimulantes (café, chá, refrigerantes).

- Desligar os dispositivos antes de dormir: evite ver televisão ou vídeos a noite, evitar o uso de telemóvel.

- Fazer exercício durante o dia e manter uma dieta equilibrada.

Se apesar dos conselhos indicados não melhorar, se sentir que a insónia prejudica a sua qualidade de vida afetando a sua vida social, pessoal e laboral ou se tiver mais dúvidas sobre o assunto, fale com o seu médico de família!

Márcia Costa  
Médica Interna  
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, José Almeida, Agrupamento de Escolas de Vagos, Márcia Costa, Rui Cruz, Bruno Julião, João Domingues, Lília Cruz, 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:** ecodetvagos.pt  
**Design e Paginação** Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

Nesta edição, o espaço de "Opinião" é dedicado às Eleições Legislativas que se realizarão no próximo domingo, dia 30 de janeiro, publicando-se textos da responsabilidade dos cidadãos do nosso Município que integram candidaturas, pelo Círculo Eleitoral de Aveiro, de partidos que o representavam na legislatura interrompida pela dissolução da Assembleia da República.

## António Costa do PS e Marcelo Rebelo de Sousa do PSD: o equilíbrio do regime

O equilíbrio político-social que existe hoje em Portugal decorre em grande medida de termos um Presidente da República proveniente do PSD e um primeiro-ministro proveniente do PS. Ancorada no interesse nacional, a relação de ambos é próxima e leal, mesmo que o Presidente já tenha legitimamente vetado dezenas de iniciativas da maioria da Assembleia da República e do Governo PS.

À necessidade de preservar este equilíbrio soma-se a importância da estabilidade da ação governativa em momentos que mais precisamos dela. Para darmos uma resposta eficaz à crise pandémica, importa prosseguirmos o plano de ação

nacional, corrigindo o que deve ser corrigido na gestão dos recursos, sempre o que o vírus e as suas mutações a isso obriguem. António Costa é dos líderes mais bem preparados da Europa que neste combate foi capaz de criar pontes com o Presidente da República, com especialistas e com partidos da oposição; igualmente assegurou a melhor articulação dos recursos do sistema nacional de saúde, das autarquias e outras autoridades, com bons desempenhos, por exemplo, na capacidade de vacinação e testagem.

Para o futuro, o PS propõe:  
 - Na saúde: diminuir tempos de espera,

mais médicos de família e valorizar carreiras de enfermeiros;

- Na fiscalidade: continuar a diminuir impostos para famílias das classes média e baixa, famílias com filhos e jovens;

- Nos rendimentos: aumentar o salário médio e continuar a aumentar o salário mínimo;

- Na economia: apoiar fortemente as empresas através da "bazuca europeia" de fundos;

- No apoio à família: tornar as creches gratuitas;

Lutar contra propostas do PSD de oferecer pilares do Estado Social aos privados, como parte da Segurança Social, um risco para a estabilidade futura



das reformas e pensões.

Em Vagos, prestaremos ainda atenção ao combate à erosão da costa, à navegabilidade dos canais de água ou às oportunidades de apoio à modernização de serviços e infraestruturas comunitárias ou industriais.

Para que o país continue a avançar e dê a volta à página da pandemia, vote no Partido Socialista.

Bruno Julião  
 Candidato à Assembleia da República pelo PS

## Porque vale a pena mudar

Portugal está estagnado. O crescimento económico dos últimos 20 anos tem sido fraco e inexpressivo. A maioria das famílias e das pequenas e médias empresas sobrevivem à rasca. Os jovens, licenciados ou não, continuam a emigrar porque não encontram em Portugal boas oportunidades de trabalho com salários adequados. Vivemos de crise em crise. Adiámos reformas profundas ao Estado Social, ao Regime e à Administração Central, caímos no buraco ao primeiro percalço. O mesmo grupo de amigos que tem governado Portugal nos três governos socialistas de Guterres, Sócrates e António Costa. Intercalados, dezoito anos de governação socialista puseram Portugal no pântano, Portugal na bancarrota e Portugal à rasca. Portugal está novamente a um passo da ingovernabilidade e com a dura austeridade à porta. O socialismo falhou

outra vez e uma vez mais. Basta que para isso haja um aumento das taxas de juros e voltamos a cair no buraco. E o aumento das taxas de juros, inesperada e demoradamente negativas ou baixas há tantos semestres consecutivos, é um facto incontornável e bem próximo de nós. As altas taxas de inflação nos Estados Unidos e na Alemanha obrigarão a União Europeia e o Banco Central Europeu a subir as taxas de juro na Zona Euro. Senão mudarmos de rumo estaremos condenados a um novo processo assistência e ajustamento financeiro e a uma nova, prolongada e duríssima austeridade. É que, apesar da enorme carga fiscal que nos asfixia e da quase ausência de investimento público na rede de equipamentos e infraestruturas do Estado nestes seis anos, a nossa dívida pública aumentou para números assustadores - subiu quase

quarenta mil milhões de euros - e a dívida das empresas e das famílias também não tem parado de aumentar.

Invariavelmente só o PSD é alternativa ao PS. Apenas o PSD pode ser governo. Apenas o PSD apresenta uma estratégia realista e responsável para mudar o rumo de Portugal, para criar mais riqueza, para haver melhores empregos e salários, para haver mais investimento, público e privado, para reduzir os impostos e a carga fiscal, para dar respostas aos desafios climáticos, demográficos e digitais que estes novos tempos nos colocam.

Por fim, há mais-valias em ter na Assembleia da República um deputado que nasceu, vive e trabalha em Vagos e que, pela singular razão de ter servido com sucesso o interesse público e o povo



vaguense e ter lutado ao seu lado pelas suas causas, direitos e interesses enquanto presidente da câmara municipal, conhece muitíssimo bem o seu concelho, as pessoas e as suas instituições, os seus problemas e aspirações e pode intervir a seu favor junto dos membros do Governo e na Assembleia da República na procura de soluções para os nossos problemas, como recentemente ainda fez com sucesso para uma instituição do concelho e continua a fazer para outras instituições.

Rui Cruz  
 Candidato à Assembleia da República pelo PSD

## Pelas mesmas razões de sempre, CDS-PP é a alternativa de direita

Apesar de instigadas por uma crise política nacional, estas eleições legislativas vieram dar oportunidade aos portugueses, de redefinirem a opção política de governação. Votar no CDS-PP é apostar num programa estruturado, diferenciado dos restantes e bastante objetivo e, por isso, também mais fácil de concretizar.

O CDS-PP aponta 15 compromissos eleitorais que espelham a ambição que tem na defesa dos cidadãos e a da sua dignidade, nomeadamente: Compromisso Vida e Dignidade (não à eutanásia; mais/melhores cuidados paliativos, apoio a uma melhor velhice); Compromisso Família (evitar o sufoco financeiro dos jovens; incentivar habitação/ natalidade); Compromisso Saúde (liberdade de opção

pelo médico, hospital ou tratamento, no sector público ou privado, independentemente da capacidade económica); Compromisso Mundo rural, o mar e a natureza (estimular a produção e os saberes agrícolas nacionais; rever políticas do mar); Compromisso Liberdade e Crescimento (aliviar a participação do estado em empresas públicas; priorizar o crescimento económico, ascendendo Portugal a um dos 15 mais da U.E); Compromisso Educação (liberdade de escolha pelo ensino público, privado ou cooperativo); Compromisso Fiscalidade (descida de impostos generalizada para cidadãos e empresas); Compromisso Custos de Contexto (diminuição da burocracia; revisão das 4000 taxas que o Estado cobra; descida do preço da energia);

Compromisso Segurança/ Forças Armadas (dignificação e contratação de mais efetivos); Compromisso Representação Parlamentar (reformular o sistema eleitoral, já na próxima legislatura); Compromisso Cultura e Património (reversão do acordo ortográfico; conservação de património e apoio à cultura); Compromisso Liberdade de Expressão (reverter a Carta Portuguesa dos Direitos Humanos na Era Digital); Compromisso Qualidade da Democracia (proteger as instituições democráticas); combate ativo, é o Compromisso Corrupção e, Compromisso Descentralização (não à regionalização, colocando os serviços mais próximos dos cidadãos).

No caso específico de Vagos temas como



a defesa da agricultura e pecuária; o mar e a defesa da orla costeira; os cuidados de saúde e a escassez de profissionais; a captação de investimento, reforçando zonas industriais e as políticas de incentivo aos jovens e à habitação são temas, presentes no compromisso eleitoral do CDS-PP e que valem a pena serem apoiados, pois significariam o desenvolvimento do nosso território e o investimento na nossa população.

Por estas, que são as mesmas razões de sempre, vale a pena votar CDS-PP, no próximo dia 30.

Liliana Cruz  
 Candidata à Assembleia da República pelo CDS-PP

## Centros de testagem em Vagos e na Vagueira

**Parcerias do município com o Laboratório Joaquim Chaves, a SEGMAZ e a Farmácia Giro possibilitaram abertura dos novos espaços.**

O município de Vagos passou a ter, recentemente, dois centros de testagem gratuita à covid-19. Um está localizado no Pavilhão Municipal Dr. João Rocha, no centro da vila, e outro na praia da Vagueira.



Com operacionalização feita pelo laboratório Joaquim Chaves, o centro de testagem localizado no pavilhão municipal faz, além dos testes antigénio, testes PCR, mediante credencial médica. A realização da testagem é feita por ordem de chegada, sem necessidade de marcação prévia, de segunda-feira a sábado, entre as 9 e às 13 horas. Em relação ao centro de testagem da praia da Vagueira, o mesmo é operacionalizado pela Farmácia Giro e pela SEGMAZ, disponibilizando testes antigénio. A infraestrutura está aberta, de segunda-feira a sábado, das 9 às 13 horas e das 14 às 19 horas. Ao domingo,

o horário é o mesmo, apesar de encerrar portas pelas 18 horas. Ao contrário do centro de testagem de Vagos, no da praia da Vagueira é necessária marcação prévia, através dos números 234 747 295 (SEGMAZ) ou 234 797 846 (farmácia Giro).

“Esta é mais uma forma de apoio às entidades que o solicitaram, no sentido de prover a população de todas as condições técnicas e logísticas para que a testagem gratuita possa ser realizada”, sublinhou a Câmara Municipal, em comunicado.

S.F.



## Juan Martins mantém-se à frente da concelhia do PSD de Vagos

**Silvério Regalado com mandato renovado como presidente da Mesa do Plenário. Eleições decorreram no passado mês de dezembro.**

Juan Martins renovou o seu mandato na presidência da concelhia do PSD de Vagos, no passado mês de dezembro. A eleições apresentou-se apenas uma lista, a “Lista A”, e compareceram para votar 173 dos 272 inscritos. Houve dois votos nulos.

As eleições dos órgãos concelhios de Vagos do PSD terminaram sem surpresas. Juan Martins viu o seu mandato renovado na Comissão Política de Secção, por mais dois anos, tendo como vice-presidentes José Augusto Martins e Nuno Moura, que já exerciam as respetivas funções. Mantiveram-se nos lugares que ocupavam anteriormente, também, Rosa Augusta Domingues, como secretária, e Cláudio Curto, como tesoureiro. Segundo a concelhia, “a única novidade aparece entre os vogais, com entrada de Isabel Mónica”. De resto, como vogais continuam Dulcinea Sereno, Albano Gonçalves, Jorge Neto, Liliana Barreira, Tony Richard de Almeida, Victor Neto e Luís Frade.

As eleições visaram, igualmente, eleger a Mesa do Plenário. E, aí, também a presidência se manteve nas mãos de Silvério Regalado, que tem como vice-presidente Pereira de Moura. João Paulo Sousa foi eleito, pela primeira vez, como secretário e Sara Andrade fica como suplente.

“A continuidade é o resultado lógico do bom trabalho desempenhado nos últimos dois anos, nomeadamente no que diz respeito aos diversos atos eleitorais (legislativos, presidenciais e autárquicas), em que Vagos tem tido ótimos desempenhos para o PSD”, referiu Juan



Martins, dando como exemplo a eleição de Rui Cruz como deputado da Assembleia da República, tendo sido “o candidato melhor colocado de sempre das listas a deputados, avançando, pelo círculo eleitoral de Aveiro, em quinto lugar, nas próximas eleições legislativas” (que decorrem no domingo, 30 de janeiro).

Já para Silvério Regalado, a reeleição é “normal”, sendo “um consolidar de um projeto que foi iniciado no PSD em 2001, num trabalho feito em conjunto com centenas de militantes e que possibilita que o partido tenha, desde essa data, resultados muito favoráveis, quer para a Câmara, quer para as eleições nacionais”. O também presidente da Câmara sublinhou, ainda, a “vitória por uma larga margem”, que o PSD conseguiu em Vagos, nas últimas eleições autárquicas.

S.F.

## Orçamento Municipal para este ano é de 27,5 milhões de euros

**Carga fiscal, incluindo do IMI, mantém-se inalterada. As despesas de capital aumentam 1,7 milhões de euros, em relação a 2021.**

O Orçamento da Câmara Municipal de Vagos para este ano é de 27,5 milhões de euros. O documento foi aprovado, recentemente, em Assembleia Municipal, tal como o Plano Plurianual de Investimentos e o Plano de Atividades para 2022.

Segundo informação prestada pela Autarquia vaguense, o orçamento para este ano tem um acréscimo de um milhão de euros, comparativamente com o de 2021. Mas a carga fiscal, nomeadamente o Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI), mantém-se inalterada e com os valores mais baixos permitidos por lei. A Câmara sublinha que esse facto “coloca Vagos como um dos municípios com a carga fiscal mais reduzida”.

De acordo com o Orçamento Municipal, prevê-se que este ano haja “uma redução



de 585 mil euros nas despesas correntes, em consequência do corte de cerca de 440 mil euros na aquisição de bens e serviços”. Por outro lado, deverá existir um aumento de 190 mil euros nos gastos com pessoal, devido à “previsível integração de trabalhadores decorrente

da transferência de competências nas áreas da Saúde e da Ação Social”. No que diz respeito às despesas de capital, as mesmas “atingem cerca de 11,5 milhões de euros, o que significa um aumento de 1,7 milhões de euros face ao orçamento de 2021, refletindo os investimentos que decorreram no município em 2022”, adianta a Autarquia.

### Obras previstas

No campo do ordenamento do território, o Plano Plurianual de Investimentos prevê uma intervenção de regeneração urbana, através da requalificação da rua da Fonte. E, na área dos serviços culturais, recreativos e religiosos, “a verba cabimentada em sede de orçamento atinge 2,8 milhões de euros, sendo que metade será aplicada na reabilitação do Palacete Visconde Valdemouro”.

A Câmara sublinha que, para criar “melhores condições para os nossos pescadores e para a prática da sua atividade”, vai ser construído, na Praia da Vagueira, o Centro Náutico e Piscatório. E, ainda, que será concluída a requalificação da Zona Industrial de Vagos e a infraestruturação da parcela B do Parque Empresarial de Soza.

Na rubrica de transportes e comunicações, o plano aprovado prevê a aquisição de terrenos para poder ser feita a ligação da Zona Industrial de Vagos à A17. E, finalmente, na área do turismo, a Autarquia quer criar um museu que retrate a arte xávega no concelho de Vagos.

S.F.

## Obras no Palacete Visconde Valdemouro começam em fevereiro

**Mercado Municipal também vai ser intervencionado para receber temporariamente o Museu do Brincar.**

As obras de requalificação do Palacete Visconde Valdemouro vão começar, já em fevereiro. Por isso, o Museu do Brincar suspendeu a sua atividade, encontrando-se atualmente a retirar o seu espólio do edifício. Daqui a sensivelmente três meses, no entanto, a instituição deverá retomar a atividade, num espaço do Mercado Municipal que vai receber melhorias para a receber.

O início da obra de requalificação do Palacete Visconde Valdemouro foi confirmado, ao Eco de Vagos, por Silvério Regalado, presidente da Câmara. “Vai começar em fevereiro. Por força disso, nós já começámos a tirar as coisas de lá e o Museu do Brincar também”, explicou o edil, adiantando que, em breve, “vão começar também as obras de remodelação do Mercado Municipal”. Quando terminarem, é lá que se vai instalar, temporariamente, o Museu do Brincar.



Com um orçamento de 4,2 milhões de euros, a empreitada de requalificação do Palacete Visconde Valdemouro tem um

prazo de execução previsto de dois anos, prevendo-se que esteja concluída no início de 2024. E será só nessa altura

que o Museu do Brincar pode regressar ao edifício. “São obras bastante complexas. Dessa forma, entendemos que era necessário encontrar uma solução que permitisse ao museu continuar a sua atividade”, referiu Silvério Regalado. De acordo com o presidente da Câmara, a empreitada no Mercado vai estar concluída “dentro de dois meses”, o que “vai permitir ao Museu do Brincar retomar aí o seu trabalho”.

A requalificação do Palacete Visconde Valdemouro vai possibilitar a construção de um novo espaço cultural no município. E, ao edifício principal, será acrescentado um novo bloco, que terá um anfiteatro com lugar para 360 pessoas, permitindo a realização de espetáculos de maior dimensão. Atualmente, a oferta de espaços culturais, em Vagos, está limitada à sala de 180 lugares do Centro de Educação e Recreio.

S.F.

## 350 pessoas testadas à covid-19 no Pavilhão Dr. João Rocha-Pai

**Pessoal docente e não docente do Agrupamento de Escolas de Vagos foi submetido a testes para controlar a pandemia.**



O arranque do segundo período do ano letivo foi marcado, a nível nacional, pela testagem do pessoal docente e não docente das escolas. E, em Vagos, não foi exceção. Por isso, no passado dia 12 de janeiro, 350 pessoas foram submetidas a testes de despistagem à covid-19, no Centro de Testagem Municipal, instalado no Pavilhão Dr. João Rocha-Pai.

“Na sequência do reforço da vacinação que, entretanto, está a decorrer, esta testagem serve para transmitir confiança a todo o universo da comunidade educativa no reatamento das atividades letivas, muito embora peque por tardia, uma vez que as aulas já tinham recomeçado, sendo que esta é uma responsabilidade governamental”,

adiantou Pedro Bento, vereador da Câmara de Vagos com o pelouro da Educação. Apesar da ação ter sido realizada por ordens do Ministério da Educação, coube à Autarquia a cedência e a organização do espaço, sob a superintendência da Proteção Civil. Para proceder à testagem, foram instaladas quatro tendas no interior do pavilhão.

Já o diretor do Agrupamento de Escolas de Vagos, Hugo Martinho, entende que “todas estas operações são medidas bem-vindas, no sentido de podermos entrar, o mais rapidamente possível, num processo de normalidade crescente, uma vez que, já com dois anos de pandemia, estamos todos bastante cansados desta atmosfera de incertezas e de limitações”.

S.F.

## Erva-das-pampas removida da Quinta do Ega

**Município de Vagos faz parte, desde o ano passado, de uma estratégia nacional que tem como objetivo erradicar e controlar a espécie invasora.**

A erva-das-pampas chegou a Portugal como planta decorativa, para jardins e quintais, com as suas vistosas plumas, mas a sua proliferação tornou-se, rapidamente, alarmante. Por isso, está um curso uma estratégia transnacional que pretende erradicar e controlar essa espécie invasora. Foi nesse âmbito que, no início do mês, a Câmara Municipal de Vagos levou a cabo a iniciativa de remoção da erva-das-pampas - cujo nome científico é “Cortaderia selloana” - existente na Quinta do Ega, no centro da vila. Depois, no seu lugar, procedeu à plantação de uma sementeira de gramíneas.

A iniciativa da Autarquia foi realizada ao abrigo do projeto “Vagos livre de Cortaderia”, cujo financiamento provém do Fundo Ambiental e que tem o objetivo de erradicar a planta em causa, causadora de problemas ambientais, económicos e de saúde.

O município vaguense integra, desde o ano passado, a estratégia transnacional “LIFE+ Stoo Cortaderia - medidas urgentes para controlar a propagação da erva-das-pampas no Arco Atlântico”. E foi esse projeto que elaborou a estratégia de erradicação da espécie, tal como um Manual de Boas Práticas para o controlo da mesma.

De acordo com o decreto-lei nº92/2019, a erva-das-pampas é designada como espécie invasora em Portugal e o seu artigo 16º, alerta a Câmara vaguense, “determina a proibição de detenção, cultivo, criação, comercialização, introdução na natureza e o repovoamento” da planta, “sob pena de contraordenações diversas”.

S.F.



## Quase 400 pessoas votaram antecipadamente em Vagos

**Dos eleitores inscritos, apenas 23 não compareceram ao sufrágio antecipado, que decorreu no passado dia 23.**

Foram quase 400 as pessoas que se inscreveram, em Vagos, para o voto antecipado das eleições legislativas. E, dessas, segundo Silvério Regalado, presidente da Câmara, apenas 23 faltaram. No município, o dia de eleições antecipadas acabou por decorrer com normalidade, sem filas de espera ou outros incidentes.

“A maior parte das pessoas inscritas eram de Vagos, mas quiseram antecipar o seu voto. No entanto, também houve algumas que eram de fora e que escolheram o nosso município para votar em mobilidade”, adiantou Silvério Regalado, garantindo que “correu tudo muito bem”

e atribuindo o mérito do sucesso da operação “às pessoas que estavam nas mesas de voto e aos funcionários camarários que tinham tudo preparado”.

O voto antecipado teve lugar no edifício da Câmara Municipal, com apenas uma mesa de voto. “Foi a mesma mesa que presidiu ao voto antecipado nas eleições presidenciais e já aí tinha corrido tudo bem. Desta vez, ponderámos, até à última, abrir uma segunda mesa. Mas como o número de inscritos era semelhante ao dessas eleições, optámos por manter só uma”, justificou o edil vaguense.

S.F.

## Autarquia simplifica pedidos de apoio às associações

**Alteração do regulamento municipal foi aprovada, na reunião de Câmara de 20 de janeiro, por unanimidade.**

A partir deste ano, vai ser mais simples às associações culturais, socioeducativas, artísticas, recreativas e humanitárias do município de Vagos pedir apoios à Câmara Municipal. Esse é, pelo menos, o entendimento da Autarquia, que aprovou, na reunião do executivo de 20 de janeiro, o novo regulamento municipal de atribuição de subsídios, que já estava a ser trabalhado desde 2019.

Com o novo regulamento, as candidaturas a subsídios dividem-se em quatro categorias: atividade regular, apoio a investimentos/equipamentos, apoio extraordinário e apoio não financeiro. “A estratificação do presente regulamento em quatro categorias configura um melhoramento na desburocratização do processo de pedido de apoio por parte das entidades, uma vez que, agora, a quantidade de documentos a apresentar é bastante menor”, sublinha Susana Gravato, vereadora com o pelouro da Coesão Social e Maioridade, acrescentando, ainda, que a “desburocratização” também se verifica “do ponto de vista da Câmara, no que à apreciação, análise e acompanhamento das candidaturas diz respeito”.

O regulamento define quem pode pedir apoio, que tipo de subsídios podem ser solicitados, como devem ser feitos os pedidos, quais os critérios de atribuição e como é que é feita a contratualização e o acompanhamento. E estipula, assim, que podem requerer “as entidades sediadas no município de Vagos que prossigam fins culturais, socioeducativos, artísticos, recreativos, humanitários, ambientais, sociais e ainda outras instituições e associações que desenvolvam atividades que, no âmbito deste regulamento, se pretendam apoiar, nomeadamente, as associações de escutismo e da área da Ação Social”. No entanto, as entidades que queiram pedir apoio têm que estar inscritas no Registo das Associações de Vagos.

### Normas em vigor

Segundo informação prestada pela Câmara, as candidaturas para a atividade regular devem ser apresentadas até 30 de abril e ser acompanhadas “do respetivo formulário, do relatório de atividades e contas da respetiva ata de aprovação”, assim como “de certidões comprovativas da situação regularizada perante a Segurança Social e a Autoridade Tributária ou autorização de consulta das mesmas nos competentes sítios na internet”.

Por seu turno, o apoio a investimentos/equipamentos tem que ser apresentado até 30 de setembro e carece da entrega do “formulário, da memória descritiva da intervenção a realizar, com a indicação dos objetivos a atingir, cronogramas financeiros e de execução física, recursos humanos ou das características dos equipamentos a adquirir”. Requer, também, que seja entregue “comprovativo da titularidade da propriedade do imóvel ou da legítima posse e identificação de outros apoios financeiros, patrimoniais e logísticos, concedidos ou em candidatura, para a sua concessão por outras entidades públicas ou privadas”.

No que concerne aos apoios não financeiros, o pedido deverá ser feito, com antecedência mínima de 30 dias da data do evento, através da troca de correspondência entre a Câmara Municipal e a entidade requerente. Por último, relativamente aos apoios extraordinários, os mesmos podem ser pedidos durante todo o ano e devem ser acompanhados de um formulário com a “descrição fundamentada do apoio pretendido, fins a que se destina, respetiva calendarização e orçamento”.

S.F.

## Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

**1860 – 2022:  
162 anos de Música,  
por Vagos**



### MENSAGEM DO PRESIDENTE DA DIREÇÃO

Passaram quase dois anos de vida em pandemia, que muito condicionou a atividade da Filarmónica Vaguense, assim como de toda a sociedade no geral. Há quase dois anos, num vai e vem de restrições, num frenesim de medidas de restrição, a Filarmónica Vaguense tem mantido a maior parte da sua atividade regular (excetuando a participação em arruadas, missas e procissões).

O ano de 2022 inicia-se de novo num clima de grande incerteza relativamente àquilo que a pandemia ainda nos pode trazer. Não obstante, a Filarmónica Vaguense definiu e aprovou o seu plano de atividades, tendo por base uma perspetiva de retoma de alguma normalidade, apostando, essencialmente, no reforço da melhoria da Escola de Música e em eventos que permitam a organização e controlo do público, nomeadamente, concertos de diferentes formatos.

A Filarmónica Vaguense pretende ainda reforçar o envolvimento da comunidade, quer atuando com outros grupos e agentes culturais, quer interagindo com os diferentes públicos da nossa comunidade.

A cultura deve ser encarada por todos como um pilar edificador da sociedade e uma manifestação do seu progresso. É com esta perspetiva que a Filarmónica Vaguense continuará a aprofundar o ensino e a disseminação da música, nacional e internacionalmente.

É importante referir que sendo esta uma associação sem fins lucrativos, a dedicação e iniciativa do maestro, dos professores, dos músicos, dos alunos, dos pais, dos sócios, das famílias e da sociedade em geral, assim como o apoio institucional do Município, das Juntas de Freguesia, das empresas e dos particulares, têm sido determinantes para a contínua afirmação, intervenção e importância da Filarmónica Vaguense, enquanto agente cultural na nossa comunidade. Fica, deste modo, um agradecimento a todos os que têm dinamizado e apoiado a atividade desta secular Instituição e um apelo ao seu continuado contributo.

Bom Ano de 2022

Ricardo Martins  
Presidente da Direção

Votos de muitas “Notas...Soltas” nas nossas vidas.

José A. Almeida

## BREVES

**ACIDENTE** . Um acidente de trabalho, numa vacaria situada em Ouca, causou a morte a um homem, de 28 anos, no dia 14 de janeiro. A vítima mortal trabalhava para uma empresa de máquinas agrícolas e estava na vacaria Richard para instalar um novo robô de ordenha. Ao que tudo indica, a máquina, de grandes dimensões, estava a ser descarregada com a ajuda de uma grua, quando caiu e atingiu o trabalhador, natural de Vila Nova de Gaia. O homem não resistiu aos ferimentos e faleceu no local do acidente.

**ENCERRADO** . Devido ao atual estado da pandemia de covid-19, com o número

de infetados pelo novo coronavírus a ter disparado nas últimas semanas, o Centro de Educação e Recreio (CER) de Vagos decidiu encerrar, até 30 de janeiro, o bar e o salão de jogos. O anúncio foi feito, nas redes sociais, por Fernando Morgado, presidente da direção do CER.

**SUBSÍDIOS** . A Câmara de Vagos aprovou, recentemente, a atribuição de subsídios à Associação de Solidariedade Cultural de Santo André, no valor de 21 997,16 euros. Ao mesmo tempo, deliberou, também, apoiar o Vagos Sport Clube com uma verba de 4500 euros.

S.F.

# ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 46 . JANEIRO 2022

## Tem a Palavra a Mesa

### Ato de fé para o Novo Ano

Caro leitor, o inverno já vai alto! A geada já cobre a paisagem da manhã, não tarda um novo ciclo de vida, com os botões de flor das árvores de fruto a inchar. Se os frutos vão ser bons, não sabemos. A única coisa que depende de nós é a vontade, para em cada etapa do seu crescimento, agirmos de acordo com as melhores práticas conhecidas de cuidar e tratar. E se aparecer mosca nova, ou outra peste qualquer, temos de fazer um esforço extra para conter a praga. Desistir, não serve!

Tal como na natureza, a Santa Casa da Misericórdia de Vagos, também se propôs a novos desafios, para além dos que já estavam decididos há um par de anos. A pandemia já nos deteve o suficiente, não podemos travar mais. Temos em mãos 4 projetos fundamentais para melhorar o futuro da instituição, a saber:

A eficiência energética com fundos aprovados (embora com uma percentagem de cobertura de custos inferior à que tínhamos antecipado) e perto da fase de adjudicação. É fundamental para aumentar os níveis de

conforto das instalações da instituição, ao mesmo tempo reduzir os custos energéticos, e contribuir para melhorar a nossa pegada ecológica, que é uma exigência à qual todos devemos dizer, presente!

A requalificação da parte que engloba a cozinha, refeitório e áreas contíguas, com projeto a ultimar licenciamento, à espreita de fundos, mas avançará mesmo sem eles porque é prioritário. Esta necessidade está levantada há uma boa meia dúzia de anos, mas por vicissitudes várias, desde o projeto, ao licenciamento das várias especialidades, nomeadamente aquelas que envolvem entidades de âmbito nacional, a pandemia, o atraso nos programas de disponibilização de fundos com juros mais favoráveis, fez com que o dossier ainda não esteja pronto para levar a obra a concurso. Não pode passar deste ano.

Na área da saúde mental, que é globalmente emergente, um novo "centro de dia" para apoio aos idosos que enfrentam os vários graus de demência que vão surgindo e respetivos familiares

cuidadores, sendo o corolário natural das aprendizagens no âmbito do projeto Memorizar, cujo cofinanciamento do programa da Inovação Social já terminou. Devo dar nota, que o projeto vai continuar, numa versão mais leve, com a Camara Municipal de Vagos mantendo o seu papel de investidor social. Estamos a seguir todos os passos para que esta resposta possa ser candidatada no âmbito do PRR, na área da inovação social para a saúde. Sem financiamento, não conseguimos construir este equipamento, para além da incerteza que existe na parte operacional, ao nível dos acordos quadro com o ministério da saúde. Mas se conseguirmos fundos para a construção, avançaremos.

O aumento e a requalificação de parte da nossa Estrutura Residencial para Idosos. A estatística associada à nossa demografia prevê que em 25 anos teremos quase um milhão de pessoas acima de 80 anos. Portugal é, na União Europeia, o país em que os idosos tem menor qualidade de vida, são mais frágeis e mais dependentes. Sendo esta

a verdade, não adianta culpar, é preciso começar a resolver hoje. A nossa ERPI tem uma parte perfeitamente conforme com os novos padrões, mas a parte mais antiga ficará obsoleta em meia dúzia de anos. Urge, portanto, substituí-la, enquadrá-la num projeto novo, em que neste espaço e noutra adjacente sejam construídas o mesmo número de camas de acordo com os novos requisitos, e aproveitar também para aumentar a nossa capacidade em pelo menos 20%. Temos o projeto de arquitetura pronto, vamos avançar para as especialidades, a expensas próprias, para aumentar a maturidade do projeto, sempre à espreita que o PRR ou o 2030, abram candidaturas para este fim, e que paguem a obra em pelo menos 75%. Neste momento, os números que estão em cima da mesa, apontam para os 50%, valores que no nosso caso, inviabilizam a obra, tendo em conta a sustentabilidade financeira da instituição.

Votos de um Bom Ano: para os nossos colaboradores, leitores, clientes e amigos.

João M. C. Domingues  
Mesário Vice-Provedor

## Com fé na imunidade de grupo

Na CAR, por estes dias de pandemia, já quase aceitando que vamos viver uma endemia, vem-nos à memória uns versos antigos do cancionero infantil que tantas memórias, brincadeiras e sonhos nos lembra. "Que Linda Falua" é a dança que vamos vivendo "Passará, não passará, algum deles ficará, se não for a mãe à frente, é o filho lá de trás..."

À nossa volta, a cada momento, crianças, jovens, adultos, idosos, todos vão ficando contagiados. Os números são assustadores! Vendo as barbas do vizinho a arder vamos pondo as nossas de molho, só nos falta saber qual o dia em que chegará também a nossa vez. Será difícil escapar a este bicho que não dá tréguas.

Na CAR, nos casos que já tivemos que enfrentar, a luta foi-nos sempre favorável. As situações foram controladas, os sintomas das nossas jovens foram poucos, ligeiros ou nenhuns, o trabalho de equipa funcionou muito bem, a solidariedade intrainstitucional foi imensa, a compreensão dos professores aconteceu e a ajuda dos colegas de escola também lhes valeu. Estas experiências infetantes, que se vão repetindo ciclicamente, desafiam-nos e têm provocado verdadeiros terremotos emocionais nas nossas jovens. A vida que já lhe pregou muitas partidas e as trouxe até este porto de abrigo não as imunizou contra as perdas que são sentidas ainda com mais dureza.



Pacientemente vamos lidando com a sua irritação contra os isolamentos que parecem não ter fim e repetindo que tudo vai melhorar. Até lá vamos escapando entre os pingos da chuva. Agradecemos a bênção de sermos saudáveis e repetimos a máxima "quanto mais tarde melhor maré".

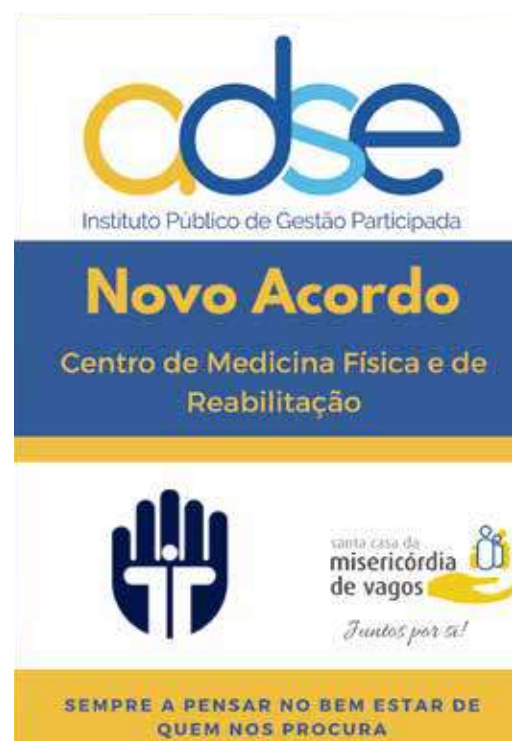
P.S. Ofereceram-nos um saco gigante de cavaças do S. Gonçalinho e estamos todas a roê-las com fé na imunidade de grupo.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

## ADSE – Novo Protocolo

A Santa Casa da Misericórdia de Vagos, no âmbito do Centro de Medicina Física e Reabilitação, efetuou uma candidatura à rede de prestadores da ADSE, I. P., que foi aprovada.

A partir deste momento, todos os beneficiários da ADSE podem, junto dos nossos serviços de Fisioterapia, beneficiar do protocolo que já celebrámos com a ADSE.



## Conta-me uma história...

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (Ministério da Educação, 1997) contemplam o domínio da Linguagem Oral e a abordagem à Escrita, onde se refere o livro como um instrumento essencial no primeiro contacto com a escrita. "As histórias lidas ou contadas pelo educador, recontadas ou inventadas pelas crianças, de memória ou a partir de imagens [...] suscitam o desejo de aprender a ler", sendo uma fonte inesgotável.

Contar histórias é uma prática recorrente na Infância. Não acontece só porque as crianças gostam muito, mas antes porque existe uma intencionalidade educativa. A leitura de histórias em contexto de sala de atividades é um importante recurso para desenvolver a curiosidade das crianças sobre determinados temas/questões servindo também como ponto de partida para desenvolver outras atividades. Assim, a escolha da história deve ser relevante para a sua aprendizagem e em simultâneo deve ser transmissora de conhecimentos e valores. Sendo uma atividade de comunicação, o educador deve ter em consideração o ambiente e a forma como as histórias são contadas. Cabe ao educador criar um certo encantamento, surpresa e emoção, onde muitas vezes as personagens parecem ganhar vida, prendendo a atenção da criança e possibilitando o desenvolvimento da sua imaginação.



Através da Literatura Infantil podemos conduzir a criança na descoberta do mundo que a rodeia, proporcionando novas experiências e fomentando a construção da sua personalidade. Explorar histórias regularmente com crianças estimula o desenvolvimento cognitivo, as competências sócio emocionais, de linguagem e de literacia. As histórias possibilitam o desenvolvimento da criatividade da criança, enriquecendo o seu imaginário e desenvolvendo/diversificando o seu vocabulário.

O papel da família também é de extrema importância. O contar e ler histórias, para além de fortalecer o relacionamento entre pais e filhos, são ocasiões de partilha de afetos e vivências que promovem momentos de tranquilidade. Cabe aos pais criar um ambiente e uma rotina diária no sentido de fomentar o um hábito da leitura na criança.

CENTRO INFANTIL

## Demência, o que há a saber?

O Memorizar continua a exercer a sua atividade, desta vez financiado por duas entidades do concelho, a Câmara Municipal de Vagos e a Santa Casa da Misericórdia de Vagos e com uma contribuição mensal por parte dos beneficiários do projeto. Aproveitando este recomeço a equipa gostava de relembrar alguns dos conceitos base desta doença que é a Demência.



Sabia que o nosso cérebro é constituído por cerca de 100 biliões de células nervosas - os Neurónios? E que os neurónios se conectam uns aos outros? Tal e qual as luzes numa árvore de natal... Por vezes, estas fundem ou ficam intermitentes, o que no cérebro implica a perda de capacidades, ou uma maior dificuldade para fazer tarefas que antes eram fáceis.

Demência é um conjunto de várias doenças com sintomas semelhantes, mas com causas diferentes que provocam uma perda de autonomia e funcionalidade. Alguma das áreas afetadas podem ser as que exemplificamos abaixo:

Memória - quando a pessoa não se lembra, por exemplo, onde é o armário dos copos em sua casa.

Funções executivas - apetecer um chá e a pessoa não saber como o preparar. Linguagem - a pessoa não saber dizer o nome das coisas. Orientação - a pessoa perder-se, não reconhecer a sua casa ou a sua rua. Competências motoras - tremores ou dificuldade em controlar os próprios movimentos. Perceção visual - não distinguir/ver, por exemplo, arroz branco num prato branco. Reconhecimento - quando a pessoa não se reconhece num espelho. Interação Social - a pessoa tende a isolar-se socialmente.

Haviam muitos outros exemplos que poderíamos dar, pois há vários tipos de Demência, todos eles resultantes do mau funcionamento e da progressiva morte de neurónios. Demência não é só Alzheimer, existe também a Demência Vascular que resulta muitas vezes da existência de um AVC. Ou a Demência Frontotemporal que é aquela onde nota um comportamento mais desadequado na pessoa com Demência. O Parkinson pode ou não evoluir para um quadro demencial, dar a conhecer ainda uma outra denominada de Demência de Corpos de Lewy onde existe uma grande prevalência das alterações da perceção visual. Esclareça o diagnóstico de Demência com o seu Médico Neurologista e procure técnicos que o possam ajudar como Terapeuta Ocupacional; Psicólogo; Assistente Social; Terapeuta da Fala, entre outros.

Tenha sempre em conta que a evolução da doença não está dependente da vontade da pessoa com Demência.

PROJETO MEMORIZAR



## BURLAS A IDOSOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DE AUTOPROTEÇÃO

JUNTAS DE FREGUESIA | 10H00

- 14 JANEIRO | Soza
- 24 JANEIRO | Santo André
- 26 JANEIRO | Fonte de Angeão e Covão do Lobo
- 3 FEVEREIRO | Ponte de Vagos e Santa Catarina
- 4 FEVEREIRO | Calvão
- 24 FEVEREIRO | Ouca
- 28 FEVEREIRO | Vagos e Santo António
- 10 MARÇO | Gafanha da Boa Hora



Faça a sua inscrição: [clds@scmvagos.eu](mailto:clds@scmvagos.eu) | 932 785 831



## Aproximando serviços à comunidade

O CLDS 4G Vagos Convida deseja, desde já, a todos os leitores um excelente 2022 e que possam realizar todos os vossos sonhos e desejos ao longo deste ano. Inserido na atividade 9 "Proximidades", o nosso projeto, juntamente com o Comando Territorial da G.N.R. de Aveiro, desenvolveu a primeira sessão sobre "Burlas a idosos e Medidas Preventivas de autoproteção. Os participantes mostraram-se bastante atentos e interessados, falaram de experiências pessoais e colocaram algumas dúvidas. Ainda houve tempo para abordar a temática da violência doméstica praticada, muitas vezes, pelos próprios conjugues e filhos.

Estas sessões serão realizadas em todas as freguesias do concelho, estando já marcado para dia 24 de janeiro na Junta de freguesia de Santo André de Vagos, dia 26 de janeiro, na antiga Pré-escola de Covão do Lobo. No dia 3 de fevereiro, estaremos na Junta de Freguesia de Ponte de Vagos e no dia 4 de fevereiro na junta de freguesia de Calvão. No dia 24 de fevereiro será a vez da freguesia de Ouca, dia 28 de fevereiro Vagos e Santo António e já no mês de março, no dia 10, vamos estar na Junta de Freguesia da Gafanha da Boa-Hora.

VAGOS CONVINDA CLDS 4G

## Bolachas feitas com o coração

Quando o frio aperta nada mais aconchegante do que uma lareira acesa, uma caneca de chá e bolachas...

Os idosos da ERPI puseram as mãos na massa e confeccionaram umas deliciosas bolachas para adoçar o seu dia.

A venda das nossas bolachinhas iniciou este mês de janeiro e está a ser um sucesso!

As nossas bolachas são feitas com o amor dos nossos idosos e cada saco traz uma linda mensagem ou um prémio.

Estão à venda, por um preço simbólico, na Fisioterapia da Santa Casa da Misericórdia de Vagos e esgotam num instante...

Os idosos da ERPI agradecem! Porque cada um conta...



Porque cada um faz a diferença...

Porque todos somos grandes!!!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



## O Tofu

O tofu é um alimento produzido a partir do feijão de soja, de cor branca, sabor neutro e com uma textura semelhante ao queijo. É uma boa fonte de proteína vegetal com baixo teor de gordura, pelo que pode ser uma boa alternativa à carne e peixe em algumas refeições, mesmo para quem não segue uma dieta vegetariana.

Nos dias de hoje, encontramos tofu com alguma facilidade na maioria dos supermercados, podendo estar disponível em diferentes versões. Na hora de comprar, prefira o refrigerado simples, com apenas água, soja e coagulante nos seus ingredientes, em detrimento do não refrigerado (com conservantes e outros aditivos).

O tofu é um alimento muito versátil! Pode ser grelhado, estufado, salteado, assado, triturado para ser utilizado em molhos, sobremesas... Como o tofu tem um sabor neutro, se fizer uma marinada de pelo menos 30 minutos com temperos a gosto (exemplo laranja, limão, gengibre, alho, pimenta, curcuma, molho de soja,...) vai conseguir obter mais sabor nos seus pratos.

Na Santa Casa da Misericórdia de Vagos, o tofu é "rei" em alguns pratos da ementa vegetariana, por exemplo no tofu salteado com legumes. De seguida, deixamos a receita para que possa experimentar!

### TOFU SALTEADO COM LEGUMES

#### INGREDIENTES (2 pessoas)

350g de Tofu  
 ½ Curgete  
 1 Cenoura  
 1 Tomate pequeno  
 ½ Cebola  
 Molho de soja q.b.  
 Azeite q.b.  
 Pimenta preta q.b.

#### PREPARAÇÃO

1- Lavar o tofu e secar bem com papel absorvente.

2- Cortar o tofu em pequenos cubos. Regar o tofu com molho de soja, acrescentar pimenta preta e mexer bem. Deixar a marinar durante pelo menos 30 minutos no frigorífico.

3- Lavar e cortar a curgete, o tomate e a cenoura em pequenos cubos.

4- Levar um fio de azeite a aquecer numa frigideira ou num wok. Quando estiver quente, acrescentar o tofu e deixar saltear. Reservar o tofu depois de salteado.

5- Adicionar um fio de azeite na mesma frigideira/wok e deixar aquecer. Acrescentar a cebola picada, a curgete, o tomate e a cenoura.



6- Quando os legumes estiverem cozinhados, adicionar o tofu na mistura de legumes.

7- Retificar os sabores com um pouco de pimenta preta e molho de soja se necessário.

Nota: como o molho de soja já tem sal na sua composição, não é necessário acrescentar sal nesta receita.

Sugestão: faça um arroz branco (ou um arroz integral) para acompanhar o tofu salteado com legumes.

## Eleições

As eleições são reconhecidas como o ponto máximo da democracia.

Foi a civilização greco-romana o berço deste sistema representativo que apareceu em Atenas, no século V a.c.

Na época, apenas uma parte muito pequena da população participava nas eleições e o voto era proferido publicamente.

Só por volta do séc. III a.c., os romanos criaram uma urna na qual os votos eram depositados.



Em Portugal, não podemos deixar de salientar a luta pelo direito ao voto das mulheres e analfabetos.

Foi apenas em 1932 que o código eleitoral permitiu que essa população (na altura existia um grande número de pessoas analfabetas, sobretudo mulheres) pudesse dirigir-se às urnas.

Hoje, fruto de muita luta, a nossa constituição permite o voto a todos os cidadãos.

J.S.  
 cliente de SAD



no 30º aniversário  
 da farmácia,  
 estamos todos  
 de parabéns  
 1992-2022





# 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

# Vagos recebe torneio de ténis de mesa

## Competição realiza-se nos dias 19 e 20, no Pavilhão Desportivo Municipal Dr. João Rocha.

O XVI Torneio Aberto de Ténis de Mesa do Concelho de Vagos vai acontecer, nos dias 19 e 20 de fevereiro, em Vagos. O evento é organizado pela Câmara, em conjunto com o clube Vagos Sport Club e tem o selo da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.

Segundo informação divulgada pela organização, o torneio vai englobar a realização de oito provas distintas, a



disputar individual e coletivamente. Para sábado, dia 19, estão agendadas as provas de sub-19 e de sub-15, com início previsto para as 9 horas e final programada para as 19. Já no domingo, dia 20, vão competir as categorias de sub-12 e de sub-19. Nesse dia, o início das provas está agendado para as 9 e as finais marcadas para as 18 horas.

De acordo com a Autarquia, neste torneio,

cujas inscrições já terminaram a meio de janeiro, puderam “inscrever-se todos os atletas e os clubes que se encontrem devidamente legalizados pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, podendo cada clube inscrever o número de atletas que entender em cada prova”.

S.F.

## DESPORTO

### As AEC e a formação desportiva

Cada vez mais se comprova que, atualmente, a Escola portuguesa vai muito além do paradigma tradicional de ensinar e aprender, ou seja, da simples atividade curricular de transmissão de conhecimentos e dos programas escolares, em várias áreas, através de disciplinas específicas. Pretende-se promover nas crianças e nos jovens o desenvolvimento das suas potencialidades nos vários domínios, bem como a educação para valores e a participação na vida social, com o objetivo da formação integral.

#### A legislação e os princípios de funcionamento

É nesse sentido que a Portaria 664-A/2015, de 24 de Agosto, vem regulamentar as Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), a desenvolver no 1º Ciclo do Ensino Básico, definindo-as como “atividades de caráter facultativo e de natureza eminentemente lúdica, formativa e cultural que incidam, nomeadamente, nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico, de ligação da escola com o meio, de solidariedade e voluntariado e da dimensão europeia da educação” (Artº. 7º, da Portaria 664-A/2015).

Trata-se, portanto, de um desafio para as entidades promotoras (Câmaras Municipais, Agrupamentos de Escolas, Associações de Pais e IPSSs): criar projetos formativos, inovadores e de qualidade (cerca de 7 horas semanais – Artº 7º), nas áreas do desporto, artes e ciência, que completem a atividade curricular e sejam atrativos e enriquecedores, para os alunos do 1º ciclo, ou seja, crianças dos 6 aos 9 anos. Deverá, portanto, existir uma clara separação entre a atividade curricular (as aulas) e o enriquecimento curricular (os projetos), não devendo ser “mais do mesmo”.

Podem envolver entidades parceiras (como associações desportivas e culturais – Artº. 14º), sendo aprovadas e monitorizadas pelo Conselho Geral dos Agrupamentos de Escolas (Artº. 18º) e financiadas pelo Ministério da Educação, através de contrato-programa com a entidade promotora (Artº. 20º).

#### O funcionamento das AEC no concelho de Vagos

Nos últimos anos, o funcionamento das AEC no 1º ciclo tem sido uma realidade, desenvolvendo sobretudo as áreas do Desporto e das Expressões (Plástica e Musical), sob a responsabilidade Câmara Municipal de Vagos, que seleciona uma empresa prestadora de serviços, que contrata profissionais das áreas referidas, para operacionalizarem o projeto nas 10 EB1 do concelho.

Passaremos a analisar mais especificamente a área da Educação Física e Desportiva: tem existido um Bloco temático de Natação (3º e 4º anos), completado por aulas de Educação Física lecionadas nas escolas do 1º ciclo e sendo frequentadas por cerca de 80% dos alunos matriculados (não esquecer que são atividades facultativas).

Pelo facto de haver no AEC, desde há 4 anos, um projeto de apoio à Educação Física curricular, poderá notar-se uma sobreposição entre as duas intervenções, sendo as AEC “mais do mesmo” (com exceção do programa de aprendizagem da Natação, que é específico das AEC). Pensamos, portanto, ser de refletir sobre o modelo teórico de partida e, sobre ele, assentar a prática e a ação concreta.

#### Propostas para o futuro

A proposta assenta na complementaridade entre a Educação Física e a Educação Desportiva: a primeira (a EF) seria da responsabilidade dos docentes titulares das turmas, com o apoio de um professor de Educação Física do AEC, com o objetivo da formação multilateral dos alunos, com base nos programas em vigor; a segunda (a Educação Desportiva) seria realizada nas AEC por modalidades, sob responsabilidade dos docentes das AEC, com apoio dos clubes escolar e federados (nessas modalidades), numa lógica de formação desportiva.

Os clubes locais poderiam colaborar na lecionação das modalidades, tendo aberto um campo de recrutamento de praticantes. A Natação continuaria como modalidade estruturante, comum a todos os alunos (um semestre letivo), conjugada com a prática doutra modalidade (no outro semestre letivo), escolhida em função das condições da EB1, do perfil

dos docentes e das opções dos alunos.

Desta forma, as EB1 funcionariam como minicentros de formação desportiva: atribuíam-se intencionalidade educativa às AEC e dinamizava-se a formação desportiva em várias modalidades, envolvendo os clubes desportivos locais neste processo, esbatendo as oposições entre desporto de escola e desporto de clube.

Última questão: que modalidades a desenvolver? As náuticas (Canoagem, Vela, Paddle e Surf), o Ténis de Mesa, o Basquetebol, o Atletismo, o Basquetebol, a Ginástica Desportiva, as Rítmicas e o Xadrez são as que revelam maiores possibilidades de desenvolvimento.



#### O Projeto piloto

Para quem pensa que este modelo não é exequível, diremos que em 2021/2022, ou seja, neste ano letivo, está em desenvolvimento um projeto experimental, tentando testar este modelo e avaliar a sua eficiência e a adesão dos alunos e suas famílias:

Na EB1 da Boa Hora, as turmas do 3º e 4º anos (cerca de 40 alunos), praticam à 3ªf à tarde, Canoagem, Vela e Surf, de forma rotativa, que será avaliado no final do ano letivo. Com os seus professores, colaboram 3 treinadores (Sérgio Santos, Vela; João Santos, Vela e Miguel Rocha, Surf), com o apoio do Sporting Clube de Aveiro e do Clube de Vela da Costa Nova.

O mesmo se passa com 3 turmas do 3º e 4º anos da EB1 de Vagos, que se dedicam semanalmente à aprendizagem e treino de Ténis de Mesa, com a



colaboração do Vagos Sport Clube e de um dos seus treinadores. Paralelamente, todas as 5 turmas têm uma sessão semanal de aprendizagem da Natação.

#### Para concluir

Trata-se de dar significado e intencionalidade a um projeto que surgiu com uma grande indefinição teórica. Vinculando as AEC à formação desportiva em idades precoces, mobilizando as associações desportivas locais, estabelecendo mecanismos de cooperação entre a escola e os clubes, preenchendo a dificuldade de penetração do Desporto Escolar nas escolas do 1º Ciclo, estabelecendo dinâmicas locais de desenvolvimento local e mobilizando-se toda a população escolar do 1º Ciclo de forma diversificada (no número de modalidades) – eis as principais vantagens encontradas, a que acresce o facto de ser financiado pelo Ministério da Educação.

Agrupamento de Escolas de Vagos



# O SEU NEGÓCIO TEM CLEANZONE?

VAMOS TORNAR O SEU NEGÓCIO, NUM NEGÓCIO DE OUTRO MUNDO!



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



Saiba mais:



## CASD Santa Catarina

### Dia de Reis 2022

No passado dia 6 de janeiro de 2022 comemoramos no Centro de Dia da CASDSC o Dia de Reis. Foi uma atividade bastante significativa pois tivemos oportunidade de elaborar o nosso próprio teatro com quadras alusivas a cada uma das personagens, construindo assim a nossa própria dramatização, e com recurso à expressão plástica decorámos a sala com ilustrações alusivas. Foi muito gratificante ver o empenho e a dedicação de todos para um mesmo objetivo.



Mediante todas as orientações da DGS conseguimos assinalar o dia e relembrar a importância desta época, fomentando a criatividade, estimulando a atenção, concentração, memória e linguagem, com o intuito de promover a cultura.

“Vamos para Belém,  
Nasceu o Salvador!  
Guiados pela estrela,  
Adorar nosso Senhor”



## Centro Social e Paroquial de Calvão

### A Magia do Natal no CATL

Nem queiram saber a partida que o Pai Natal nos pregou este ano! Nove e pouco da manhã... Surpresa!... Visita do Pai Natal!... Não estávamos à espera... Foi mesmo uma surpresa! Agradecemos a visita do Pai Natal, mostrando como dançar o Jingle Bell Rock. E não é que o Pai Natal é bom dançarino! Uma visita curta, mas sempre agradável e mágica! Agradável... mais ou menos... porque (não digam nada a ninguém) ele foi-se embora e não nos deu uma prenda. Nem queiram saber a partida que o Pai Natal nos pregou este ano! Miúdos e graúdos, transformamo-nos todos em duendes, durante a manhã. Almoço especial! Cinema especial de Natal! Surpresa! Vimos o vídeo da nossa coreografia do Jingle Bell Rock. Ficamos mesmo bem, que divertido! E... Nem queiram saber a partida que o Pai Natal nos pregou este ano! Correio. Chegou uma carta. Era do Pai Natal! Havia esperança! O Pai Natal tinha deixado os sacos das prendas escondidos. Para os encontrarmos tínhamos de cumprir as instruções que ele escreveu na carta, à risca.



instruções que ele escreveu na carta, à risca.

- Ai, ai! Que desafios são estes, Pai Natal?! Como vamos conseguir? Em fila indiana passar por um túnel?! Saltar por cima de pedras gigantes?! Fazer equilíbrio numa corda a 1000m de altitude?! Passar pela Floresta Encantada em zig zag sem tocar em nenhuma árvore?! Cantar A todos um bom Natal? Nem queiram saber a partida que o Pai Natal nos pregou este ano! Nunca conseguiríamos...

Como não?! Nós tínhamos a solução, nós estávamos na Magia do Natal e com um pouco dessa magia, fantasia, imaginação e umas mesas, garrafas, plástico bolha e cordas ... desafios cumpridos. Lupi! Calma, ainda não foi dessa vez que recebemos as prendas.

Agora tínhamos de encontrar um mapa escondido algures. Mãos à obra, pés ao caminho, olhos bem abertos, para a esquerda, para a direita...

- Encontrei, encontrei! - Ouviu-se. Euforia!

- Mas que mapa é este?

Nem queiram saber a partida que o Pai Natal nos pregou este ano!

Cem passos em frente, esperem... o mapa está ao contrário.... cem passos para trás, não... para a esquerda.... não.... para a direita, sobe escada, desce escada, vira para um lado, vira para o outro. Estamos a ficar cansados! Bem, o melhor é separarmo-nos e procurar por todo o lado. Não podemos desistir. Vamos conseguir!

- Aqui! Aqui! Aqui!

Alegria total!

Com muita fantasia vivemos a verdadeira Magia do Natal que é aquela que está nos nossos corações! Vejam lá a partida que o Pai Natal nos pregou este ano!



- Ai, ai! Que desafios são estes, Pai Natal?! Como vamos conseguir? Em fila indiana passar por um túnel?! Saltar por cima de pedras gigantes?! Fazer equilíbrio numa corda a 1000m de altitude?! Passar pela Floresta Encantada em zig zag sem tocar em nenhuma árvore?! Cantar A todos um bom Natal? Cinema especial de Natal! Surpresa! Vimos o vídeo da nossa coreografia do Jingle Bell Rock. Ficamos mesmo bem, que divertido! E... Nem queiram saber a partida que o Pai Natal nos pregou este ano! Correio. Chegou uma carta. Era do Pai Natal! Havia esperança! O Pai Natal tinha deixado os sacos das prendas escondidos. Para os encontrarmos tínhamos de cumprir as

## Centro Social da Freguesia de Soza

Este início do ano foi bastante trabalhoso, mas cheio de atividades experimentais, sensoriais e de expressão plástica, tudo para darmos as boas vindas a esta estação do ano: o inverno.

Iniciámos o ano a “fazer” neve, através de materiais que todos nós temos em casa: um recipiente, sal refinado e água morna. E de repente, magia acontece e temos neve para brincar, para explorar sensações e os cinco sentidos. Depois realizámos uma outra atividade experimental chamada “chuva colorida”, também igualmente fácil e acessível, tendo apenas como materiais: um recipiente, água, espuma de barbear e corantes alimentares para produzir a nossa chuva. É uma experiência fantástica que nos dá a oportunidade de explorar igualmente os cinco sentidos e a noção de outros conceitos, como a cor.

Concretizamos atividades de expressão plástica, dando asas à nossa imaginação utilizando materiais pouco comuns, mas extraordinários em termos criativos, espuma de barbear e corantes, papel de



alumínio e tintas de água, lápis de cera e corantes alimentares diluídos com água e gelo colorido para dar origem a grandes obras de arte!

E, assim somos felizes a crescer e a aprender, de uma forma lúdica, mas sempre divertida!

## Associação Boa Hora

Eis que demos mais uma volta ao sol e chegou o Ano Novo! Janeiro simboliza o início de uma nova fase nas nossas vidas carregadas de desejos e sonhos gerados a partir de expectativas de renovação e mudança. Este ano de 2022 poderá ser o 1.º ano com um mínimo de normalidade desde o início da pandemia, em março 2020. Segundo os epidemiologistas, o avanço da vacinação poderá devolver parte da vida como conhecíamos no final de 2019 e, com o devido tempo, as crianças poderão voltar a interagir com os seus amigos, os adolescentes poderão partir em buscas das suas descobertas, concluir estudos e integrar o mercado de trabalho e, por último, os nossos idosos deixarão de sentir o medo da solidão. Por Acreditar na Esperança é que a Associação Boa Hora continua a lutar e a dar o seu melhor todos os dias. Não baixamos os braços perante as adversidades que a COVID 19 e as suas variantes nos impuseram permanecendo juntos e unidos de forma a continuar a lutar pelo bem-estar e saúde dos nossos utentes: pais, filhos, direção, colaboradores, farmácia, laboratórios, postos de testagem e Autoridades de Saúde Local. Como medida de contingência de propagação do vírus SARS-CoV-2 e de proteção aos mais vulneráveis, esta Instituição tem aplicado



testagem e rastreios regulares/periódicos, apesar da maioria das colaboradoras apresentarem o esquema vacinal completo. Entre isolamentos e baixas profiláticas, vamos continuando as nossas atividades na infância e terceira idade com bastante esforço a nível de saúde mental, mas também liderados por um espírito de entreatajuda, união e cooperação.

Com esperança no coração e otimismo no futuro, a Associação Boa Hora deseja a todos um feliz ano 2022!

## Centro Social e Bem

### Estar de Ouca

#### Dezembro... Natal...

No natal estamos propícios a ser mais solidários. O nascimento de Jesus Cristo tem o poder de causar essa transformação em nós. Mês em que se troca mais calor humano entre todos! Em dezembro decorámos a nossa instituição alusiva ao Natal e no dia 22 de dezembro realizámos a nossa “festa” de Natal.

O nosso espírito natalício esteve presente, com boa disposição e entreatajuda. Nas nossas atividades tivemos como principais objetivos, sensibilizar os idosos

para a preservação de valores de “Natal”, Paz, Fraternidade e Família.

Natal é tempo de espalhar o Amor e semear a Esperança...



**CA EMPREENDEDORES**

# Somos quem faz acontecer

É do teu espírito de iniciativa que Portugal precisa.  
Somos quem te apoia para que o teu negócio aconteça.



Para mais informações:  
**creditoagricola.pt | 808 20 60 60** Atendimento personalizado  
24h/dia, 7 dias/semana



## Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

As atividades fora da componente letiva são muito importantes para o crescimento das crianças. Para além de as tornar mais autónomas, aprendem a viver em grupo e sobretudo a partilhar. Fazem novos amigos, partilham experiências novas e diferentes, fortalecem laços... existe tempo para dialogar, para aprender a ouvir e para sentir-se ouvido. É assim que funciona o CATL de Fonte de Angeão. Estimulam-se as competências pessoais e sociais, que ajudam as crianças na sua aprendizagem constante ao nível da gestão de emoções e dos comportamentos.

### Motricidade Fina

É de extrema importância que as crianças



aprendam o manuseio de instrumentos e ferramentas nos anos de infância tais como: pincéis, lápis, canetas, giz, folhas de papel, etc... porque propicia a melhor coordenação e desenvoltura quando chega à idade de aprender a escrita.

Assim faz a Educadora de Infância Madalena Pinto, na valência Creche. Deixa as crianças brincarem e descobrirem os seus limites, os movimentos e o controlo do próprio corpo. Na atividade da motricidade fina entregou-lhe uma folha de papel, em branco, deu-lhes um lápis de cor e pediu-lhes que desenhassem algo pois, desta maneira, através da garatuja pode observar o desenvolvimento de cada criança.

## Associação Betel - Ponte de Vagos

Na CRECHE da Associação BETEL, são proporcionadas e programadas várias atividades para as crianças mais pequenas, que permitem desde muito cedo desenvolver a sua psicomotricidade. Nestes primeiros anos, elas aprendem quase tudo com as experiências que tem com o seu próprio corpo.



Tudo se aprende, a partir de Motricidade Fina, movimentos que exigem maior precisão e destreza ( coordenação olho-mão e destreza para manipular um objeto como um lápis) e da Motricidade Grossa, a que se relaciona com o controlo corporal no seu todo (postura, equilíbrio estático e dinâmico, deslocamentos e balanços).

Assim, são desenvolvidas atividades, que através dos estímulos, dos movimentos, da interação com os objetos e com os outros, que a criança pequena irá desenvolver as suas capacidades motoras, cognitivas, emocionais e sociais essenciais para os próximos anos.

## O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

### FALAR ACERCA VARIEDADES EM VAGOS E DE DO TEATRO AMADOR EM SOZA

Para quantos não têm conhecimento de coisas do amadorismo de outros tempos, quer de variedades ou de teatro amador, irei aqui lembrar algo, acerca disso começando a falar de representações, em que intervieram artistas amadores, dos quais eu próprio fiz parte, juntamente com outros, felizmente vivos, mas alguns infelizmente que já deixaram o nosso convívio, como foram Arlindo Pimentel e Amílcar de Oliveira. Pouco depois da inauguração do Salão Paroquial de Vagos, nos saudosos tempos do padre Carvalho e Silva, realizaram-se espetáculos de variedades, em que eu, João Ferreira tive a honra de apresentar, juntamente com os já, infelizmente falecidos, de que atrás falei. Tais espetáculos tiveram sempre o salão cheio de espectadores, uma vez que eram realizados em benefício de qualquer coisa para a vila. Os mesmos também serviram para apoiar as festas da vila e até chegaram a realizar-se sessões na Praça da República, com o mesmo objetivo de apoiar.

Recordo aqui, além dos já citados apresentadores, os e as artistas e o conjunto, este que já não existe e tinha como principais elementos os srs. Armando Verdade e Humberto Neves, a acompanhar artistas como Adriana Mouro, Odete, Graciete e mais uma ou outra ou outro. Nesses espetáculos de variedades no Salão Paroquial os apresentadores também se davam ao



luxo de contar anedotas, ou recitar poemas para preencher parte da noite das variedades, em que eram cantados temas de filmes antigos pelas já citadas jovens. Era um pouco como a imitar um programa do início da RTP.

As jovens amadoras de Vagos cantavam: "Teodoro/Não vás ao sonoro/ Teodoro, não vás tenho fé...".

Cantavam também do filme "O João Ratão" a canção que era: "Não vás além do penedo/Q ue eu tenho medo/ Dos lobos da serra/ Eu tenho muito mais medo/ Dos "papo secos"/ Que vem da guerra".. Ou a canção: "Se eu pudesse dava-te tudo/ Bons sapatos, casa e jóias/ Bons vestidos de veludo7Automóvel e tipóias".

No mesmo salão também outras e outros artistas amadores de Vagos levaram, à

cena Frei Luis de Sousa, peça de teatro de Almeida Garrett, bem orientada por essa inesquecível "Cilita" Gonçalves, de que já aqui falei. Desses e dessas artistas ainda estão vivas a Beatriz, que vi no funeral do pintor Armando Pimentel, em Ilhavo e a menina que "entrava" no papel de filha de D. Maria de Vilhena e o Clemente Mouro que ia no papel de D. Telmo Pais.

Como vou a meio do meu trabalho irei também lembrar os espetáculos teatrais, realizados no antigo salão, em Soza, perto da casa velha onde eu vivia na altura em que tinha metade dos anos que tenho atualmente, que são perto de noventa. Na altura as peças de teatro, nas quais eu "entrava" em 2, eram 3, uma das quais uma zarzuela, que era cantada e representada, esta em que tinha a história de duas irmãs e as primeiras eram o "Tio Mateus", peça em 1 acto, com quatro representando, que eram o sr. Samuel Vieira (já falecido), João Ferreira, Joana Fontes e João Carlos Regalado, este pai do atual presidente da Câmara Municipal de Vagos, Dr. Silvério Regalado. Na outra peça "entrava" também este humilde escriba, J.F. ,o jovem Paulo Neta, os srs. João Carlos Regalado e Luis Alberto, Joana Fontes e a jovem, que interpretava o papel de "minha tia" que era a filha do sr. Américo Cheganças deste que, sem ser natural de Soza, muito fez também pela terra onde contraiu matrimónio, pois

nunca poderei esquecer o que fez pelo Sosense. como o sr. José Moreira, o ensaiador e a filha deste, a esposa e a neta Joana e alguns músicos que tanto fizeram pela terra que os viu nascer, ou onde mais tarde passaram a viver. Quanto à filha do sr. Américo Cheganças esta também esteve envolvida em outras importantes iniciativas. Não poderei também esquecer todos quantos deram corpo a estas peças de teatro e o próprio "ponto" sr. Fernando Marto (já falecido), assim aproveito para publicar uma das fotos do meu arquivo pessoal onde estão muitos também que participaram nas variedades que completavam os espetáculos que se representaram não só no concelho de Vagos, mas também na Palhaça, Mamarrosa e São Bernardo.

João dos Santos Ferreira





# 'A NOITE, VEJA E SEJA VISTO!

## CIRCULE DE BICICLETA SEMPRE EM PLENA SEGURANÇA

### REGRAS A CUMPRIR

LUZ DE PRESENÇA E REFLETOR DE COR VERMELHA À RETAGUARDA

LUZ DE PRESENÇA E REFLETOR DE COR BRANCA À FRENTE

REFLETORES NAS RODAS

## USE PREFERENCIALMENTE AS CICLOVIAS