

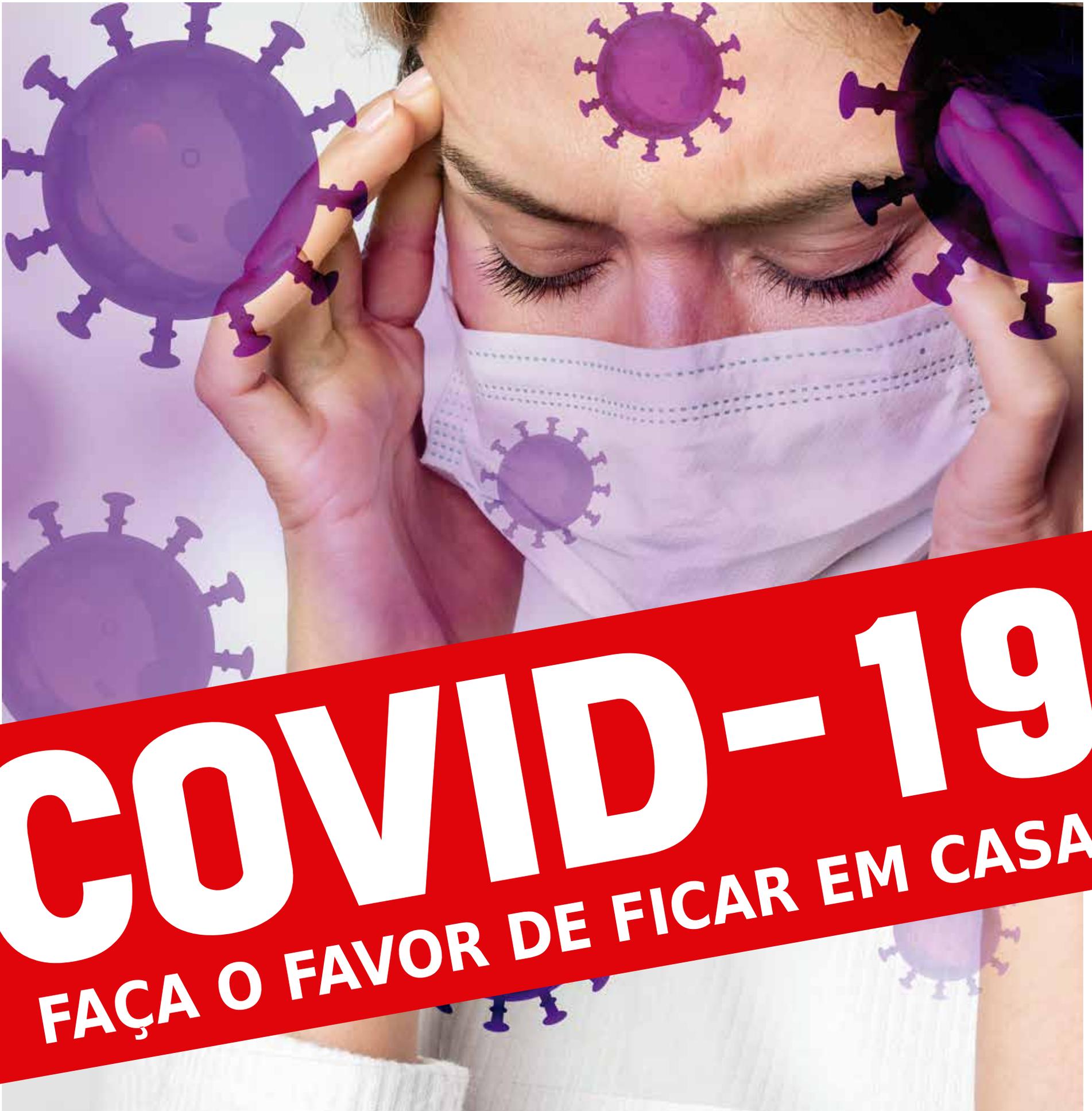
IV SÉRIE . Nº 26 . MARÇO 2020

PROPRIEDADE DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VAGOS

JORNAL

ECO DE VAGOS

Periodicidade Mensal | Distribuição Gratuita | Diretor: Eduardo Fernandes



COVID-19

FAÇA O FAVOR DE FICAR EM CASA

EDITORIAL:

Coragem, tenacidade e Fé em tempo de mudança

1. Alguém saberá como é que isto [COVID 19] vai parar? O mapa da pandemia anda por aí à solta, E aumenta todos os dias porque, afinal, o vírus já não conhece fronteiras desde que saiu da China. Tal como escreveria o libanês Nassim Taleb no seu livro *The Black Swan – The impact of the highly improbable* (“A lógica do Cisne Negro”, traduzido em português), somos confrontados com “factos que mudam completamente as nossas vidas”. E, de repente, vai tudo por aí abaixo...

Nada que o concelho de Vagos não tenha experimentado quando, decorria o ano de 1929, surgiu a epidemia do tifo. Altamente transmissível e mortífera, a doença – a que o povo chamava “febre do piolho” -, acabaria por ficar acantonada na povoação de Santo António, onde morreu muita gente.

Alertadas para a situação, por intermédio do padre Alyrio de Mello, então pároco de Vagos, as autoridades de saúde e assistência do Porto não lhe deram crédito. Renitente e assustado face ao evoluir da situação, ainda esteve detido.

Mais tarde acabariam por vir indagar o que se passava, tendo o Diretor-Geral da Saúde diagnosticado a epidemia do tifo exantemático. Foram enviados dois médicos, e também um enfermeiro. Há ainda quem recorde que as autoridades terão contratado um homem, cuja missão era transportar, com o carro de bois que possuía, os mortos para o cemitério de Vagos. Como relata Aida Viegas, no seu livro “Santo António - a freguesia e o padroeiro”, as mortes “eram tantas que nem se organizavam os funerais, seguindo os cadáveres para o cemitério, nos ditos carros de bois, sem cerimónias

fúnebres nem acompanhamento”.

2. Décadas volvidas estão de volta aquilo que os mais antigos diziam ser alegados “castigos divinos, poções de bruxas ou andaços do demónio”. Temos a quarentena conosco, a febre, a contaminação e, em casos mais graves, danos pulmonares. No caso de Vagos foi ativado, como se esperava, o Plano de Emergência de Proteção Civil, com a Câmara a pedir à população que adotasse “comportamentos socialmente responsáveis, evitando ao máximo a exposição ao risco”, e que as pessoas permanecessem em casa. Vigilantes e mobilizados, para cuidar uns dos outros, que a coisa está séria.

Sintomático terá sido também o recado, deixado pelo próprio presidente do município, Silvério Regalado, quando



disse: “Temos na Vagueira a melhor praia do mundo, e outros sítios magníficos no concelho de Vagos e no país, que vão continuar a estar disponíveis para voltarmos a usufruir, quando for ultrapassada a crise”. Vamos ver se isto passa, e que Nossa Senhora de Vagos nos ajude!

EDUARDO FERNANDES - DIRETOR DO JORNAL

CONSULTÓRIO Coronavírus

Covid-19 é uma doença causada por um vírus que pertence à família dos coronavírus. Estes são vírus que já atingiam os humanos, causando habitualmente infeções respiratórias ligeiras. No entanto, este novo vírus é muitíssimo contagioso, transmitindo-se de pessoa para pessoa a uma velocidade muito grande. O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas é, geralmente, de 4 dias, mas pode estender-se até aos 14 dias – **POR ESTE MOTIVO É QUE AS PESSOAS QUE ESTIVERAM EM CONTACTO COM UM CASO SUSPEITO/POSITIVO DEVEM FICAR EM CASA, ISOLADOS DOS OUTROS, DURANTE 14 DIAS.** Os sintomas são habitualmente tosse seca, febre com ou sem dor de cabeça, dificuldade em respirar e dores no corpo ou um cansaço muito grande. A maioria dos infetados apresentam sintomas ligeiros e, como tal não se devem deslocar aos serviços de urgência – devem ficar em casa, em isolamento, e fazer o tratamento habitual para uma constipação (beber bastante água, medicação para baixar a febre). No entanto, existem

doentes que desenvolvem falta de ar grave e que necessitam de cuidados intensivos, nomeadamente de “máquinas para respiração artificial”. Além disso, alguns infetados podem não apresentar sintomas – um exemplo disso são as crianças, que são altamente contagiosas, muitas vezes sem qualquer sintoma associado. Não há qualquer caso conhecido de doença grave em crianças menores de 10 anos.

Pessoas com mais de 65 anos, fumadores ou pessoas com doenças crónicas (doenças dos pulmões, diabetes, tensão alta, neoplasias, ...), independentemente da idade, devem adotar medidas especialmente reforçadas para evitar contaminação.

Neste sentido, nós, enquanto profissionais de saúde e cidadãos, apelamos a todos (crianças, jovens, adultos e especialmente os idosos) que:

- Fiquem em casa;
- Evitem o contacto com familiares e amigos – cancelem jantares, aniversários, cafés, todo o tipo de convívios sociais;

- Não frequentem ginásios, piscinas, bancos, centros de dia, lojas ou centros comerciais;

- Tossir ou espirrar para o cotovelo;

- Lavem as mãos com água e sabão várias vezes por dia, durante 20 segundos;

- Evitem tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;

- Manter distancia social: não cumprimentem os outros, sem apertos de mão, sem beijinhos e sem abraços;

- A roupa e loiça podem ser tratadas como o habitual;

- Os animais não transmitem a doença nem ficam infetados;

- Manter a calma, não há necessidade de correrem para os supermercados ou farmácias: comprar apenas o essencial e, recorrer a estes estabelecimentos em casos de necessidade extrema;

- Aconselhamos o encerramento de todos os estabelecimentos público-privados não essenciais: mais tarde ou mais cedo este será o final comum, portanto o

melhor é adotarmos estas medidas o mais precocemente possível de modo a diminuir o número de contaminações;

Caso tenha contactado com um caso positivo e esteja com sintomas deve ligar para a linha SNS24 - 808 24 24 24 - e NÃO recorrer ao um serviço de saúde!!

Para mais informações também pode contactar o seu centro de saúde através do telefone 234 799 700 ou e-mail usf.senhoradevagos@arscentro.min-saude.pt

Evite deslocar-se lá se não for urgente.

Agora, mais que nunca, a união faz a força!

Ângela Costa
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
Dépósito legal 436462/18 | **Diretor** Eduardo Fernandes | **Tiragem** 2500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola e Hartmann | **Colaboraram nesta edição** Eduardo Jaques, João Ferreira, Paulo Pereira, Artur Rosa, Carlos Maia, Óscar Gaspar, Ângela Costa, João Pedro Mateus, Miguel Cordeiro, 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:** ecodevagos.pt
Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, n.º 161 . 3020-265 Coimbra

Estamos todos convocados

E desta vez não é para a seleção nacional nem para o futebol. Hoje já todos terão percebido que a COVID-19 é uma questão muito séria: a nível da saúde, a nível da nossa vida em sociedade e a nível económico.

Um novo vírus inquieta-nos e desinstala-nos, mesmo quando nos retém em casa. Num mundo global, em que milhões viajam diariamente para todas as partes do planeta, um vírus alastra-se e chega a todos nós.

Num momento tudo muda. As certezas do nosso futuro, os compromissos da nossa agenda e as prioridades da nossa vida parecem ser postos em causa por algo que não sabemos ainda bem o que é. É um mal que nos angustia, que põe a vida em suspenso, que nos traz uma incerteza que achamos insuportável mas não sabemos até quando nos marcará os dias.

A COVID-19 é um risco grande para a saúde pública pelo seu elevado contágio e pela pressão que exerce em pico sobre

os sistemas de saúde. Trata-se de uma doença que será quase impercetível para 80% dos infetados mas muito grave para 5% dos atingidos. É uma pandemia que temos que travar é essa é uma missão de todas as nações e de todos os cidadãos.

Por outro lado, e numa era do digital e do imediato, uma nova doença global é também um campo de rastilho fácil para a desinformação, os boatos, o sensacionalismo e a maledicência irresponsável. Nas últimas semanas as redes foram inundadas de pretensas verdades, descobertas, factos, soluções e erros. Não sabemos exatamente de onde provém esta intoxicação ou quais os seus propósitos mas temos a certeza que não fazem bem nenhum, não resolvem coisa alguma e muito menos uma epidemia. Este é um momento em que a cidadania também se joga na rejeição das novas alcoviteiras e bruxos de ocasião. A realidade já é suficientemente grave e preocupante

para que a inundemos de “factos alternativos” que, na melhor das hipóteses, só nos desviam do que é necessário fazer.

E o que é preciso fazer está significativamente claro. Temos que organizar o sistema de saúde para responder à pandemia, temos que reforçar os meios e os recursos da área da saúde, temos que apoiar incondicionalmente os profissionais de saúde que se entregam, com risco e até à exaustão, no tratamento dos doentes. Temos que nos apoiar enquanto sociedade para ultrapassarmos este problema enorme e sairmos reforçados para a reconstrução que temos que fazer. Temos que ser responsáveis enquanto cidadãos, no cumprimento das regras de atuação e convivência que são importantes para todos mas também para cada um de nós.

O sistema de saúde está num período de tensão enorme e por isso também é tão importante que as mais diversas



instituições se organizem e colaborem. Este não é um tempo de divisões nem de discriminações porque o vírus não faz aceção de pessoas, nem de ideologias ou de sistemas de saúde.

Estamos todos convocados para colocar o melhor de nós e das nossas instituições, do nosso conhecimento, da nossa capacidade de organização e de gestão, nesta luta contra a COVID-19. E, ao contrário do futebol, vamos para a luta não só com a convicção mas também com a certeza absoluta, que vamos ganhar.

Oscar Gaspar
 Presidente da Associação Portuguesa de Hospitalização Privada

NÃO à TORRE EIFFEL; SIM ao MAAT

Fui solicitado a escrever um texto onde desse conta do meu pensar, sentir e posição sobre este INIMIGO nº 1, o “Coronavírus”.

É minha determinação não “despejar” teorias ou conceitos científicos, de algebeira, nem reproduzir, ad nauseam, o que, Outros mais competentes e avisados, já recorrentemente afirmaram nos “Média” - Jornais, Revistas, com doutos Artigos e Opinião ou nos variados canais de TV e Rádio, alguns, com o pé a fugir para o chinelo...

Antes de mais, gostaria de desdramatizar “artigos”, para venda de papel, parangonas de “fake-news”, publicitadas por “Ilustres professores” em jornais de caserna, ou em redes sociais sem fundamento científico o, como a história do ibuprofeno e a maior agressividade oportunista do Corona. São protagonismos panfletários, sem consistência científica, miserabilistas, mesquinhos e populistas que, felizmente, mais não merecem que o nosso humilde desacordo e repúdio, a repulsa da comunidade científica e a censura saudável e construtiva dos movimentos políticos partidários e sociais. Contudo, algumas vezes colhem..., ainda que em boa hora desmentidos pela comunidade científica, a que se referiu a governação, em conferência de há dois ou três dias. Com o repúdio claramente expresso e inquestionável deste “maravilhoso Povo Português”, como diria Marcelo Rebelo de Sousa.

Após o exposto, neste “day after”, após Jorge Jesus e 1º morto, importa ir ao assunto.

QUEM É? - VÍRUS de coroa, sem ser de rei” (...que nós, Republicamos, Monárquicos, Marxistas ou Conservadores, Católicos, Agnósticos ou Ateus, de Esquerda ou de Direita, REPUDIAMOS, com todas as nossas forças, até ao limite das nossas forças, como se fosse mais uma das batalhas de que nos orgulhamos, no nosso passado de POVO LUSITANO). Sim, temos de ser efetivamente todos, cada um de per si mas irmanados no mesmo propósito que é TRAVAR o PICO, de incidência. Não queremos ofender os nossos Amigos Franceses que adoram a sua Torre Eiffel, aqui chamada em contraponto com o perfil do nosso MAAT (Museu de Arte Arquitetura e Tecnologia).

Falando de Coronavírus, o perfil que nos interessa é o MAAT e não a Torre Eiffel. A diferença é entre sermos esmagados pelo bicharoco ou darmos tempo à Saúde e à Ciência para o combater efetivamente.

Posso condescender e preferir a Ponte D. Maria, no Porto à Torre Eiffel, em Paris e, assim não magoar os nossos Amigos DE ONDE VENS? - Da China (fruto dos hábitos, usos e costumes dos seus povos onde tudo o que mexe é comestível e tudo o que é natural pode ser saudável ...que como se demonstra não verdadeiro). São outras culturas; são outros hábitos. Uns gostam de carne do nosso Barroso (já em cima onde se procura lítio, na fronteira com o Minho e a Espanha. Terras de Trás-os-Montes); outros, são vegan ou, ainda apreciadores de novas soluções como minhocas, gafanhotos ou caracóis, ou camarão da costa. Não interessa. Temos de respeitar e, porque não experimentar. Agora, VÍRUS; CORONAVÍRUS, não!

PARA ONDE VAIS? Para onde me deixarem ir, isto é, se me deixarem, cresço, cresço e volto a crescer para ter tamanho que seja difícil de combater e fazer aqui o que estou a fazer em Itália, ao contrário do que não consegui, na minha terra -CHINA - porque me cortaram as pernas.

AQUI, AMIGOS, entramos nós, o HOMEM, a sua capacidade de se Organizar e Lutar e, perante cada “CASO”, saber e perguntar ao Doente

-Quem és/ O que és (?); De onde vens e para onde vais(?)

- é preciso saber para ir à fonte e ver o que d’ali sai, para não infetar mais ninguém mas, não sem que saibamos as condições de enquinamento da nascente, isto é, quem é/foi responsável e como é/foi responsável, por aquela água fazer mal;

-Quem bebeu (?)

- é preciso saber, quantos e onde estão, para tratar todos os que daquela fonte beberam, isto é, quem por sede, com ou sem certeza de ser potável, bebeu daquela fonte ou, por convencimento ou publicidade enganosa, se prestou a matar a sede com aquela bebida que julgava “potável”;

- é também preciso saber quais os sinais e os sintomas, isto é, precisamos saber se dá diarreia, tosse, dores de garganta,

febre ou dores de corpo, porque só assim poderemos saber se foi daquela fonte ou de outra qualquer, a origem do mal; Por outras palavras se é da Gripe se do Corona ou se foi só um arzinho ou uma corrente de ar.

Precisamos, ainda, de saber se “se pega”, como, quando e porquê e, assim, se soubermos, evitamos de o vir a “apanhar” uma vez que, sabendo do mal o melhor que temos a fazer é, mesmo, evitá-lo ou combatê-lo, para que não ganhe volume, “de pequenino que se torce o destino”, para que seja franzino e, um a um, de cada vez o possamos enfrentar, combater e vencer; não permitir que a união dele faça a sua força contra a nossa; bem diferente, é de termos de lutar contra muitos ao mesmo tempo, menos franzinos e mais fortalecidos, sem que saibamos qual é verdadeiramente a força de cada um e muito menos de todos eles que em dado momento nos atacam.

Será possível ter esperança e confiança, que o nosso SNS nos livrará desta desgraça, com a nossa ajuda, sendo cada um de nós um Guarda Avançado do “NOSSO” Serviço Nacional de Saúde. Para cada um de nós ter esse papel, importa estar atento, ver o malvado, cercá-lo, isolá-lo, combater-lo, enterrar os mortos, lamber as feridas e curá-las. Depois, bom, depois é renascer! Somos todos SNS, combatentes do apocalipse e reconstrutores do nosso mundo, tanto mais ou menos destruído, conforme tenhamos sido indignos do nome que carregamos.

O combate ao COVID-19 é, antes de mais, uma consciência perfeita do David que nós somos contra o Goliath, que ele é pelo seu tamanho, pelo seu pico; pela sua configuração de Torre Eiffel e não de MAAT ou D. Maria

A prática recorrente da lavagem das mãos, antes e sair de casa, depois da viagem de transportes públicos, à chegada ao emprego, antes durante e depois de cada etapa da nossa atividade, antes de bebermos ou comermos, ao levantarmos-nos e ao deitar;

A preocupação de não sujarmos (conspurcarmos) o nosso semelhante, marido ou mulher, namorado ou namorada, amigo ou amiga, com beijos ou abraços ou franco e leal aperto de mão



A contenção da nossa ansiedade/pânico, fruto da descrença e fuga para o consultório do médico, do Centro de Saúde e/ou do Hospital; a não contenção do nosso egoísmo de pretendermos resolver a nossa ansiedade sem atendermos às consequências da nossa precipitação, serão determinantes finais desta guerra que iremos perder ingloriamente se não nos compenetrarmos das nossas responsabilidades, se não formos ponderados, e elevados altruístas, Pessoas De Bem!

Em nome da Saúde de cada um e de todos nós, dos nossos pais e dos nossos filhos e netos, a todos convoco: 1 estejamos atentos aos nossos sinais; 2 responsabilizemo-nos pela nossa própria saúde sendo limpos higiénicos e cuidadosos;

3 evitemos ajuntamentos e deslocações não imperiosamente necessárias; 4 evitemos recorrer impensada e ou precipitadamente aos serviços de saúde; 5 procuremos fontes de informação fidedignas veiculadas por jornalistas honestos e media com elevado sentido de Serviço Público ética e deontologicamente reconhecidos e procuremos utilizar as redes sociais atendendo ao seu efetivo valor

6 sejamos altruístas e atentos às necessidades dos nossos vizinhos 7 saibamos merecer e honrar a memória das nossos Gentes 8 desbravemos os nossos caminhos em prol de quem nos suceda

A Esperança só se fundamenta no conhecimento Científico; a Vitória, na nossa capacidade de nos darmos e de, todos juntos, pelos meses que temos pela frente, sermos capazes de transformarmos o pico de expressão do vírus numa curva o mais achatada possível.

Subsídios para Combater o Coronavírus

OPINIÃO. Já lhe chamaram “cisne negro”, já foi apelidado de “praga”, já tomou a forma de uma calamidade, há quem o veja como uma hecatombe, um armageddon ou um indício do apocalipse. E há também quem desvalorize tudo isso, considerando excessivo e dispensável o ruído que se tem feito à volta deste assunto. E o assunto é o coronavírus, uma doença classificada pela Organização Mundial de Saúde como uma pandemia que, para os mais desatentos, é um termo utilizado para designar a disseminação mundial de uma nova doença.

Ora, na nossa era, ou no momento preciso da história em que nos inserimos, é certo que a informação chega até nós em tempo real, mas nem sempre de forma fidedigna, segura e confiável, porque amalgamam-se artigos e opiniões, de especialistas e de vulgos pensadores, corta-se e acrescenta-se de acordo com os interesses, as intenções e os gostos pessoais.

E depois surgem pessoas que criticam o que dizem ser uma histeria sem fundamento por uns milhares de mortos quando a varíola matou 300 milhões, a peste negra 50 milhões, a gripe espanhola 20 milhões, e por aí fora. O problema é que se trata de um vírus extremamente contagioso, nunca antes identificado em seres humanos e cuja fonte de infeção é ainda desconhecida.

Países como a Itália desconsideraram o problema e agora vivem uma situação catastrófica, sem meios ou recursos humanos para acudir ao número explosivo de doentes que surge todos os

dias. Em Portugal procura-se acautelar, antes que seja tarde demais. E acautelar significa ordem para recolher. Os alunos ficam em casa e os espaços para eventos de lazer e culturais encerram, bem como ginásios, bibliotecas e piscinas. É óbvio que estas decisões afetam, de forma significativa, a economia. Mas também obrigam a uma reestruturação familiar totalmente nova.

Para as empresas é tempo de gerir e monitorizar os seus ativos, fazendo face às contingências de maneira a continuar a produzir e a cumprir compromissos com clientes, parceiros e funcionários.



MITIGAR IMPACTOS. Na Zona Industrial de Vagos, uma das preocupações dominantes foi a implementação de Planos de Contingência, priorizando a segurança dos trabalhadores e, consequentemente, das suas famílias. A redução de reuniões e de contactos próximos, a diminuição das saídas e das interações com o exterior e o recurso ao teletrabalho sempre que possível foram algumas das medidas adotadas e concretizadas.

Esta última medida permite fazer face ao problema do absentismo, resultante quer da necessidade de dar assistência aos filhos, quer do pânico gerado pela disseminação da doença. Tentando, na medida do possível, acautelar os interesses de todos os atores deste processo, algumas das empresas da ZIV optaram mesmo por, temporariamente, encerrarem a sua laboração. Acreditamos que este é, com mais ou menos projeção e impacto, o cenário global, o que explica que comece a faltar matéria-prima em algumas empresas e componentes.

Não se prevêem, portanto, tempos fáceis para as empresas em Portugal. Para mitigar os impactos económicos e ajudar as empresas a manter a produção, protegendo os postos de trabalho, o Governo vai disponibilizar 2 milhões e 300 mil euros, além de ter aprovado outras medidas, nomeadamente, facilitar a suspensão dos contratos, acelerar pagamentos de dívidas do Estado e suspender, em alguns casos, contribuições das empresas à Segurança Social.

Mas como o ideal é ver o lado positivo de todos os cenários negros, com o trabalho remoto poupam-se 22 dias por ano nas viagens para o escritório, reduzem-se 80% dos gastos em espaço de escritório e as reduções de viagens na China fizeram cair 25% as emissões de carbono para a atmosfera.

Miguel Cordeiro
(NEVA)

Papera Apoia 3 Projetos em Vagos

Um total de 36 projetos e eventos (tantos como no ano passado), vão ser apoiados pela CIRA - Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro. Os acordos de financiamento foram assinados a 29 de fevereiro, com 35 associações privadas, sem fins lucrativos, dos onze municípios. No caso de Vagos foram três as instituições contempladas pelo PAPER - Programa de Apoio a Projetos e Eventos da Região de Aveiro: Confraria dos Sabores da Abóbora (IX edição da “Feira da Abóbora”), Always Young Associação Desportiva Recreativa e Cultural Gafanha da Boa Hora (“Ria Race” - praia da Vagueira), e Associação de Surfistas de Vagos (“Night Drop” - surf noturno 2020). Vão receber 1.200 euros cada.



De referir ao longo das suas 11 edições, o PAPER já atribuiu verbas para 241 projetos, sendo que este ano foram apresentadas mais de 80 candidaturas. O bolo global para 2020 perfaz 40 mil euros.

EJ

Por Causa do Covid-19 Eventos Culturais Adiados “Sine Die”

PRIMEIRO A SAÚDE. O aumento de casos de corona vírus - COVID-19, registados nos últimos dias, obrigou o Lions Clube de Vagos a “adiar sine die” a comemoração do 30º aniversário, mas também um conjunto de atividades agendadas. Em causa estava, para além do tradicional almoço de aniversário, o concerto comemorativo dos 500 anos da

de Gaia e o companheiro e médico Carlos Maia, foi decidido, em reunião, adiar todas as iniciativas programadas. Reconhecendo que os casos de corona vírus “se estão a multiplicar, com o epicentro na região do Porto, [a direção] entendeu que o nosso lema “Nós Servimos” é, nesta altura crítica, colaborar acima de tudo com as Autoridades Sanitárias, que estão a fazer

aluna do 12.º ano do ensino secundário, em 2019, na disciplina de Português, estava previsto homenagear o guitarrista vaguense Armindo Fernandes. Para o dia 20, iria realizar-se a concentração final da atividade “Eu Sou Vigilante da Floresta”, que está a desenvolver-se nas escolas do 1º Ciclo do nosso concelho, enquanto em Salgueiro estava agendado um rastreio à saúde humana.

VAGA D’OURO. Agendada para o último fim-de-semana, também a Gala Vaga D’Ouro acabou por ser cancelada. Em comunicado, a organização considerou que, após “responsável e refletida ponderação entre todos os envolvidos na gestão do evento”, decidiu remarcar o acontecimento para data a definir e anunciar em breve.

No entendimento de Emídio Francisco (jornal O Ponto) e Gustavo Neves (Vagos FM), que fazem parte da organização, tal decisão visa salvaguardar “o bem mais precioso que temos, a saúde de cada um”. Ficou naturalmente assegurada a realização da gala, que [oportunamente] irá reconhecer e premiar pessoas e entidades que em 2019 mais se destacaram no concelho de Vagos.

Recorde-se que estavam nomeados: **Social:** Costa Verde, Memorizar (SCMV) e Sala dos Afetos (Agrupamento Escolas de Vagos); **Cultura:** Biblioteca Municipal de Vagos, Filarmónica Vaguense, Grupo Teatro Fantástico; **Desporto individual:** Ana Bessa, Ana Dias, Jennifer Gomes;



viagem de Fernão de Magalhães, com a presença da orquestra de guitarras do Conservatório Regional de Gaia. Em comunicado, a direção do clube confirmou que, ouvido o diretor pedagógico da Fundação Conservatório

um esforço notável para conter esta praga”, lê-se no comunicado.

De referir que, além da entrega do prémio escolar “Lions Clube de Vagos - João Grave” a Raquel Sarabando Ré, melhor



Desporto coletivo: ADV equipa Sub19, Clube Natação de Vagos, Grecas; **Ambiente:** Charcos & Companhia, Mistolin Pro Eco X, Tecplásnova; **Educação & Inovação:** Carlos Pascoal Neto, EB Ouca projeto segurança para todos, João Paulo Costa Tomé; **Empresarial:** Clickhouse, Mistolin grupo MSTN, Sagiper; **Política:** Assembleia Municipal, Junta Freguesia de Calvão, Sara Caladé. Como habitualmente, iria ainda ser distinguida a personalidade do ano.

EJ

Ativado Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil

HORAS EXTRA. Fim-de-semana de todas as decisões, em Vagos, tendo em conta os recentes aumentos de casos provocados pela COVID-19. Na tarde de sábado o executivo camarário reuniu, por teleconferência, a comissão restrita da Comissão Municipal de Proteção Civil, de que fazem parte o presidente da Câmara, coordenador municipal de Proteção Civil, autoridade de Saúde, comandante dos Bombeiros e comandante do Posto da GNR de Vagos. Para além de fazer uma “cuidada análise” da situação, acabaria por decidir ativar o Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil.

Face à nova realidade, a Câmara apelou à população que viesse a adotar “comportamentos socialmente responsáveis, evitando ao máximo a exposição ao risco; e que os cidadãos devem permanecer em casa, sendo que qualquer saída só deverá acontecer em caso de situações consideradas necessárias e obrigatórias”. Alertou, ainda, para o facto de, “no caso de haver necessidade de transporte de alguém com suspeitas de estar infetado, após devida triagem pela Linha SNS 24, a pessoa deve estar munida com máscara de proteção a quem a possuir”. E deixou recado: que a partir de segunda-feira (dia 16), a Câmara iria assegurar apenas os serviços mínimos.

A confirmação chegaria no domingo, à noite, por despacho, com o executivo de Silvério Regalado a anunciar o encerramento do edifício administrativo da Câmara Municipal, Biblioteca Municipal, Estádio e Pavilhão Municipal, parques infantis e piscinas municipais de Vagos e Calvão. Quanto ao atendimento municipal passaria a ser feito “exclusivamente através dos serviços on-line ou telefónico”.

Uma das medidas tomadas, entre outras, diz respeito à execução [pelos trabalhadores] de atividades essenciais e necessárias, quando não for possível o recurso ao teletrabalho. “Será garantida, através da implementação de

Empresas de Vagos reconhecidas pela excelência

ADIAMENTO. Quatro empresas de Vagos garantiram, em 2019, o estatuto “PME Excelência”. A entrega do galardão deveria acontecer há uma semana, em cerimónia marcada para o Centro de Exposições Exposalão, na Batalha, mas as medidas de contenção devido ao surto do novo coronavírus, levaram ao adiamento do evento “para data a anunciar”.

Em comunicado, o IAPMEI-Instituto de Apoio às Pequenas e Médias Empresas e à Inovação divulgou, entretanto, a lista das empresas que foram distinguidas. No caso do distrito de Aveiro, sublinha o facto de o estatuto “PME Excelência 2019” ter sido conquistado, pela primeira vez nesta edição, por 74 novas empresas. “Ao longo de 11 anos, desde que o prémio foi criado, um total de seis empresas

AVISO À POPULAÇÃO



medidas de rotatividade e/ou desfasamento de horários dos trabalhadores”, admite a autarquia, salvaguardando contudo “todas as medidas profiláticas aplicáveis”, conforme as orientações da Direção Geral de Saúde.

PELA POSITIVA. Preocupado com a situação, o presidente da Câmara já tinha anunciado, através das redes sociais, que havia contactado os empregadores e o NEVA, no sentido de “tomarem medidas que entendam por necessárias, para diminuir o impacto do risco da população do concelho”. Na mensagem que deixou, Silvério Regalado admitiu que “não vale de nada” que as instituições públicas tomem medidas se as pessoas depois não cumprirem “com aquilo que é o mínimo obrigatório”. Não vale de nada vir para a varanda bater palmas aos profissionais do Serviço Nacional de Saúde, se no minuto seguinte estivermos a colocar-nos numa situação que vai contaminar mais algumas pessoas”, acrescentou.

A finalizar, o autarca vaguense apelou à população para ficar em casa. “Temos na Vagueira a melhor praia do mundo, e outros sítios magníficos no concelho de Vagos e no país, que vão continuar a estar disponíveis para voltarmos a usufruir, quando for ultrapassada a crise”, considerou Silvério Regalado.

EJ

desta região [Aveiro] já obtiveram este estatuto mais de nove vezes”. No seu conjunto, adianta o comunicado, as 257 empresas “são responsáveis por 9.240 postos de trabalho e por um volume de negócios superior a um milhão de euros”. Destaque para o município de Santa Maria da Feira, que continua a garantir o pódio distrital, com 44 empresas, seguido de Aveiro (41) e Águeda (33).

No município de Vagos, que detém a 14ª posição, as empresas que vão receber a referida distinção são as seguintes: Sagiper - Produtos e Comércio de Perfis em PVC, Lda; Reste & Ramos, Lda; Panedge - Indústria e Comércio de Painéis, Lda; Xavier Martins - Soluções em Alumínio, Unipessoal Lda; e Rioboco - Serviços Gerais, Engenharia e Manutenção, S.A.

EJ

Balcão da Caixa Agrícola fechou em Ouca

PREOCUPAÇÃO. Foi encerrada a agência da Caixa de Crédito de Ouca, tendo a população tomado conhecimento através de aviso, afixado na porta do balcão, que indica os horários das agências que podem ser utilizadas em alternativa. A informação foi veiculada por Hugo Santos, presidente da junta de freguesia, que “estranha” que, no âmbito do Plano de Contingência elaborado pela instituição de crédito, tivesse sido fechado “apenas e só este balcão”. Reconhecendo que privar os clientes/associados da agência é “no mínimo uma total falta de respeito pelos mesmos”, Hugo Santos considera que existiam outras alternativas “facilmente implementáveis desde que existisse essa abertura”.



Em comunicado é referido que Ouca, a nível do concelho de Vagos, é a freguesia que observa “maiores valores percentuais de residentes dos 65 aos 74 anos e dos 75 e mais anos”. Para além

do elevado índice de envelhecimento e dependência, haverá muitos clientes da CCAM que “não têm forma de se deslocar”, refere o presidente da junta, que vai aguardar até final do mês, para saber se o encerramento “temporário” da agência “não se revela o seguimento de uma história cujo fim se conhece no sul do concelho”.

De referir que, no caso da junta de freguesia, o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) encontra-se suspenso para atendimento presencial. Quanto ao atendimento administrativo ao público foi reduzido a “uma pessoa “de cada vez e, preferivelmente, agendado via telefone ou por correio eletrónico”.

Alegando sigilo bancário para “explicar ou comentar” tal situação, o Conselho de Administração do CA recusou-se a prestar qualquer declaração.

EJ

Bombeiros com Plano de Contingência

INTERDIÇÃO. Face ao constante desenvolvimento do COVID-19, os bombeiros de Vagos decidiram ativar o Plano de Contingência. Em causa está, segundo comunicado conjunto (direção e comando), a salvaguarda “dos bombeiros, utentes e os demais, reduzindo a possibilidade de contágio e evitando o comprometimento da saúde dos operacionais”. Alegadamente para “não comprometer o socorro no concelho”.

Para já foram aplicadas medidas, para aplicabilidade imediata “por tempo indeterminado”, com destaque para a suspensão de transportes diários para tratamentos, e proibição do transporte de acompanhantes seja em veículos de transporte ou veículos de socorro. Interdito está, ainda, o acesso ao quartel por qualquer pessoa que não seja bombeiro, dirigente ou funcionário. Paralelamente foram suspensas todas as atividades, como visitas de grupo escolares, palestras e formações, desenvolvidas nas instalações do quartel ou fora deste, atividades formativas no concelho e qualquer representatividade noutras iniciativas.

No âmbito do referido Plano, foi instalado na última segunda-feira, na parada do quartel, um contentor (com sala de contingência e wc) destinado a “funcionários e bombeiros” que venham a necessitar. Tanto quanto apurámos, foi cedida pela empresa Costa & Ramos, com sede no município de Vagos, que respondeu prontamente ao apelo da associação.



ELEIÇÕES. Marcadas para 28 deste mês, foram entretanto adiadas, para 2 de maio, as assembleias gerais destinadas à aprovação do relatório e conta de gestão do ano de 2019, e eleição dos corpos sociais para o próximo triénio.

EJ

Balanço de 30 anos do Lions Clube de Vagos

DÉCADAS A SERVIR. O Lions Clube de Vagos teve a sua fundação já lá vão 30 anos, mas parece que foi ontem, porque continua bem presente na nossa memória coletiva. O seu documento fundador, a carta constitutiva, tem a data de 14 de Março de 1990, e a festa de fundação, no parque de campismo da Vagueira, em que participou o nosso clube padrinho, Lions Clube de Santa Joana Princesa - Aveiro, presidido pela companheira Maria Adelaide Borges, e onde acorreram centenas de companheiros oriundos dos mais diversos pontos do país.

De salientar a presença de D. António Marcelino, Bispo de Aveiro, que tinha um carinho muito especial pelo movimento lionístico; ele próprio havia sido co-fundador de um Lions Clube da zona da Covilhã. Potenciado pela orientação avisada do nosso companheiro Jaime Borges, um veterano do lionismo, foi muito importante o Lions Clube de Vagos ter tido este começo tão rico, porque nos tem dado força sempre renovada para vencer os períodos de desânimo e continuar com entusiasmo a cumprir o lema "Nós Servimos".

De facto, ao longo destes 30 anos temos estado ininterruptamente ao serviço das nossas Comunidades, numa atitude de verdadeira Solidariedade:

- Com a Saúde Humana, fazendo rastreios

à glicémia, colesterol, tensão arterial e visão em todas as freguesias do concelho ou no Agrupamento de Escolas de Vagos; rastreios da ambliopia nos jardins-de-infância e creches; promovendo recolhas de sangue em parceria com a ADASMA, ou animando as nossas IPSS numa experiência que sempre nos enche a alma, porque partilhámos com os nossos conterrâneos mais velhos a nossa amizade e a nossa música; ou ainda distribuindo cabazes, no natal ou na páscoa, às pessoas mais frágeis das nossas freguesias, tornando-lhes as suas vidas mais alegres nas datas assinaladas.

- Com a Cultura, promovendo exposições de pintura ou organizando concertos de música clássica e exposições de rádios antigos; ou eventos destinados a chamar a atenção do nosso património construído;

- Com o Ensino dos nossos jovens, incentivando o gosto pela matemática com a realização dos "Jogos da Matemática", nas Escolas Secundárias do concelho; ou pela língua portuguesa, atribuindo todos os anos o Prémio Lions Clube de Vagos/João Grave ao melhor aluno do 12.º ano na disciplina de português.

- Com o Meio Ambiente, promovendo uma atividade a que chamamos "Eu Sou Vigilante da Floresta", com as escolas do

1.º ciclo, com a finalidade de ensinar as crianças a preservar a floresta e o meio ambiente em geral. Em 1999, foi o Lions Clube de Vagos que organizou a concentração final do "Vigilante da Floresta" e as ruas de Vagos inundaram-se de crianças vindas do centro-norte de Portugal. A concentração foi no recinto do Santuário de Nossa Senhora de Vagos, e de passagem pelo quartel dos

Bombeiros descerrou-se uma placa em homenagem ao Bombeiro.

Para finalizar, não posso deixar de agradecer ao Lions Clube de Vagos a possibilidade que me deu de estar ao serviço da Comunidade Vaguense, durante estes 30 anos, na minha terra natal, onde gosto muito de viver.

João Pedro Mateus
(Presidente da Direção - AL 2019/2020)

A cerimónia inaugural do Lions foi presenciada pelos 30 sócios fundadores, e registou a presença de 21 outros clubes. Para além do governador do distrito 115 Centro-Norte, Vasco Costa, estiveram ainda o bispo de Aveiro e o presidente da Assembleia Municipal de Vagos, Domingos Cerqueira. Da primeira direcção fizeram parte: João Pedro Dionísio Mateus (presidente), Arlindo Jesus Félix Almeida, Eneida Maria Machado Amado Azevedo e António Paulo Maia Gravato (vice-presidentes), Elisabete Jesus Roldão Félix Almeida (secretária), José Amaral Silva Lázaro (tesoureiro), Maria Natália Rocha (directora social), Manuel Pinho Correia Duarte (director social adjunto) e António Carlos Cruz Maia (director crítico)

EJ



Ponto Drone nasce na Gafanha da Boa-Hora

NOVIDADE. Sedeado na freguesia da Gafanha da Boa Hora, foi inaugurado, no passado dia 7, o primeiro "Ponto Drone" do país. Localizado em terreno junto à ria, fica disponível para os pilotos, com mais ou menos experiência, poderem "voar livremente, apenas com autorização da Autoridade Aeronáutica Nacional (AAN)", disse Gonçalo Madureira, vice-presidente da associação Apdrone - Associação de Pilotos e Operadores de



Veículos Não Tripulados. A iniciativa, criada para ajudar a conviver, de forma "regrada e responsável", os utilizadores, visa ainda "sensibilizar a população e desmistificar o que são os drones".

Quanto à localização, na Gafanha da Boa-Hora, bem perto da ria para disfrutar toda a beleza da região, trata-se de uma "homenagem" ao piloto Carlos Sousa, sócio em Aveiro, que comunicou a ideia

à Apdrone, que a "analisou e acolheu de imediato".

De referir que, segundo dados disponíveis, fazem parte da comunidade dronista mais de cinco mil utilizadores, dos quais 75 são empresas, 37 particulares semiprofissionais e 12 associações. Sabe-se que mensalmente são passadas "cerca de duas mil autorizações de voo".

EJ

Rali da Bairrada teve balanço positivo Pilotos de Vagos corresponderam ao desafio

A prova de abertura do campeonato do centro de Ralis, que decorreu no município de Vagos, foi dominada por Armando Carvalho e Ana Santos. Ao volante de um Mitsubishi Lancer Evo V, o piloto de Vila Nova de Poiares triunfou, ainda, nos desafios Kumbo Centro e Kumbo Asfalto, enquanto André Cabeças venceu na categoria X5.

Quanto aos pilotos de Vagos, onde João Santos/João Rocha participou pela primeira vez numa competição de ralis (terminou em 13º da geral e foi 2º no grupo 2), destaque para a prestação de Nuno Mateus/Paulo Pimental. Esta dupla, que respondeu com "andamento forte", chegou a liderar a prova do Nacional de Clássicos, com 27.9 segundos de vantagem no final da PEC 4, mas teve problemas mecânicos. Contaria o piloto, no final, que "infelizmente o cabo do acelerador partiu e perdemos muito tempo, afundamo-nos na classificação, foi pena mas os ralis são assim!>».



Para o presidente da câmara, o balanço da 1ª edição do Rali da Bairrada foi "positivo". Um fim-de-semana "repleto de emoções", acrescentou Silvério Regalado, que deu os parabéns aos pilotos que estiveram em Vagos e à organização. Mas também a todos os vaguenses, "pela forma exemplar com que encararam o evento (apesar dos constrangimentos causados), pela segurança demonstrada e por terem feito deste evento uma grande festa".

EJ

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 26 . MARÇO 2020

Tem a Palavra a Mesa A Pandemia e o Pandemónio

Caro leitor, tinha programado falar-vos das nomeações da SCMV para a Gala Vaga de Ouro, e quiçá do resultado, mas quis a Pandemia Covid-19 trocar-me as voltas, a mim e a todos, criando um tal Pandemónio nas pessoas e nas organizações que está a ser difícil de gerir. Mas estando o inimigo por cá em assembleia envolta num nevoeiro, idêntico àquele que fez com que Dom Sebastião tivesse desaparecido, a única forma que nos resta de combate é aceitarmos a disciplina que nos está a ser proposta, por quem está a comandar esta batalha.

Dada a velocidade de progressão deste vírus, nem temos tempo para pensar ou

estudar como ele se originou. E também não quero alimentar as teorias da conspiração. Mas a história tem-nos dito, que aquilo o Homem tem feito contra a Natureza, mais tarde ou mais cedo a Natureza dá uma resposta. E é quase sempre avassaladora. Pensemos nas alterações climáticas; pensemos na manipulação genética ainda que em teoria esteja a ser usada com bons fins, mas sem sabermos muito bem os efeitos colaterais a prazo.

Por agora estejamos preocupados em montar o cerco ao “bicho” para protegermos as pessoas. Paulatinamente emerge outro grande desafio, que é o impacto na economia e no emprego.

Ninguém sabe muito bem o que nos espera nesta vertente mas não vale a pena sofrer em antecipação.

No imediato temos de nos preparar para a possibilidade de termos a nossa liberdade de circulação condicionada nas próximas semanas ou meses. O problema é que nós somos animais sociais. Estamos habituados a viver em grupos, a interagir com familiares e amigos. Ficar fechado em casa durante semanas deixa qualquer um louco. Fazendo fé nos estudos que existem sobre o custo psicológico das quarentenas, os impactos podem ser: depressão, stress, mau humor, irritabilidade, insónia, stress pós-

traumático, raiva e exaustão emocional.

A conclusão é que a quarentena tem efeitos psicológicos muito diversos e de longa duração, e é bom saber que os sentimentos fazem parte da resposta normal dos seres humanos. Esse conhecimento talvez nos ajude a enfrentar com mais coragem esse possível transtorno, porque temos profissionais excelentes nesta área, dentro de casa.

Votos de que ninguém seja infetado: para os nossos colaboradores, leitores, clientes e amigos.

JOÃO M. C. DOMINGUES
MESÁRIO VICE-PROVEDOR

Expressão Dramática na Infância - ci

Numa fase tão inicial da vida das crianças, onde todos os inputs dados são ferramentas para a construção do seu eu, a expressão dramática ganha na infância uma dimensão incrível, sendo uma das chaves para o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Trabalhar a expressão dramática, normalmente na forma de jogo, possibilita às crianças sem que tenham muitas das vezes essa noção, um meio privilegiado de se expressarem, onde ludicamente dão liberdade à sua imaginação e criatividade, às emoções, à linguagem verbal e não-verbal. Estes jogos/exercícios, de forma guiada, devem fazer parte do seu quotidiano, dando-lhes a oportunidade de exercer diferentes papéis, de pôr em prática numerosas capacidades que enriquecem as



possibilidades de respostas motoras e comportamentos sociais, promovendo a cooperação entre os participantes.

Diz-me a experiência, pessoal e principalmente profissional, que as crianças que regularmente exploram a

expressão dramática e a improvisação, expondo-se na maioria dos casos ao grupo em que estão inseridas (colegas e/ou amigos), e até ao público geral, desenvolvem uma maior capacidade de comunicação, de perda de timidez, e principalmente (numa sociedade cada vez mais individualista) aptidões e atitudes que estimulam a aprendizagem em grupo e a ajuda mútua.

Em suma, enquanto pais, educadores e formadores, não devemos tentar formatar as crianças, mas sim incentivar, guiar e participar no seu “brincar”, dando-lhes ferramentas e estímulos para que criem a sua personalidade.

Artur Rosa
Ator e Formador de Teatro

Para um mundo melhor - SAD

As celebrações do Dia Internacional da Mulher ocorreram em vários países no início do século XX, em diferentes datas nos meses de fevereiro e março. As manifestações uniam o movimento de lutas feministas por melhores condições de vida e trabalho, ao movimento sufragista que lutava por igualdade de voto.

Apenas na década de 1970, foi designado pela ONU o dia 8 de março como o Dia Internacional da Mulher para lembrar as

conquistas sociais, políticas e econômicas das mulheres.

Hoje em dia, apesar do carácter festivo e comercial que a data adquiriu, devemos recordar o esforço das mulheres do século passado por terem percorrido um longo e espinhoso caminho em direção à igualdade de género.

Assim, no dia 8 de março homenageamos as nossas clientes de SAD e ERPI com uma simples flor cheia de significado.



Com certeza, sabem o verdadeiro significado de ser MULHER no século passado e neste.

A todas as mulheres que dedicaram a sua vida em prol da igualdade de género, um grande bem-haja!

Desbloqueie os seus planos.

CA Soluções de Crédito Pessoal

Simule ou transfira o seu Crédito Pessoal para o Crédito Agrícola e descubra as vantagens.



Campanha válida até 09/04/2020.



creditoagricola.pt • 808 20 60 60
Atendimento personalizado 24h/dia, 7 dias/semana



Prevenir é melhor que remediar, mas às vezes é muito difícil! - Car

Vivemos dias de grande anormalidade com a ameaça do COVID-19, onde diariamente somos bombardeados com novas informações, notícias ao minuto em que o número de casos teimam em subir e medidas, de certa forma radicais, que precisam ser respeitadas por todos.

Neste momento, em que toda esta catástrofe poderá servir para estreitar os laços e relação entre pais e filhos, as jovens da CAR estão privadas destes contactos presenciais. As videochamadas e telefonemas servirão para atenuar as saudades, contudo, a angústia e o medo



As jovens da Casa de Acolhimento Residencial, para além de ficarem privadas da escola e outras atividades extracurriculares, tal como os outros jovens, também estão privadas de receber visitas ou conviver com os seus familiares.

serão um grande desafio a ultrapassar, mas para as ajudar, cá estaremos nós. Durante os próximos tempos, terá que existir muita imaginação para as manter ocupadas e distraídas. Acreditamos que entre danças, ginástica, karaoke, artes plásticas, pinturas, diversos ateliers, culinária, etc...esta fase será ultrapassada com sucesso!

Reiki nos mais idosos - ERPI

O Reiki defende que a origem dos nossos problemas é resultado de desequilíbrios, estagnações e/ou má circulação de energia, nos nossos corpos, mais densos ou mais subtis.

Através da aplicação do Reiki o fluxo de energia é reestabelecido e dá-se o processo, natural, de cura, equilíbrio, harmonia, sabedoria e amor.

Com o objetivo principal de zelar pelo bem-estar e qualidade de vida dos nossos mais dependentes, apostámos nesta terapia alternativa, que, associada, por vezes, a massagem sensorial, visa

proporcionar conforto físico e emocional.

Consideramos ser um privilégio para os idosos da nossa ERPI poderem usufruir desta energia vital universal. Este trabalho teve início em outubro do ano passado, o retorno é bastante positivo, os benefícios, enumeramos alguns: relaxamento; concentração; aumento de energia; alívio da dor; aceleração do processo de cicatrização; ampliação da saúde em termos gerais e atuação na prevenção do aparecimento de doenças; dissolução de energias bloqueadas ou estagnadas; aumento da frequência vibratória do corpo.



Modificações Ambientais na Demência - Projeto Memorizar

A doença degenerativa tem um impacto significativo na vida de qualquer idoso e dos seus familiares/cuidadores. Uma das situações que mais impacto tem é a restrição na participação em atividades significativas que não só diminui o sentido de autoeficácia do próprio idoso, mas também aumenta a sobrecarga do cuidador. Deste modo, torna-se essencial a intervenção da Terapia Ocupacional através de modificações ambientais que promovam a autonomia e independência do idoso na realização das atividades de vida diárias (vestir, tomar banho, entre outras) e, ao mesmo tempo, diminuam a assistência necessária por parte do cuidador, minimizando o seu desgaste e sobrecarga.

Assim, as alterações/intervenções no ambiente incluem duas grandes áreas, a modificação do ambiente propriamente dito (físico) e a capacitação do cuidador (social).

São exemplos de modificações do ambiente físico:

- A etiquetagem das gavetas da cozinha para ajudar na localização dos utensílios;
- A retirada de tapetes (prevenção de quedas);



- A colocação de contrastes nos degraus com fitas adesivas;

- A colocação dos objetos mais usados em armários de fácil alcance.

Para além disso, podem ser feitas simplificações das atividades, estruturação de rotinas, retirada de estímulos distratores (televisão ligada, ambiente barulhento) e a organização do espaço.

Já em utentes que residam em instituições de longa permanência para idosos, a colocação de fotografias nas portas dos quartos – como uma estratégia para estes se orientarem no espaço – ajuda a diminuir a sua ansiedade e agitação.

Importa referir que para avaliar quais as modificações necessárias para cada idoso é necessário que um Terapeuta Ocupacional analise o ambiente uma vez

que modificar drasticamente o ambiente, também pode causar confusão ou agitação no utente e, o objetivo não é esse mas sim promover, durante o maior período de tempo, a autonomia e independência do idoso na realização das atividades de vida diária e, conseqüentemente, melhorar a sua qualidade de vida e a dos que o rodeiam.

Dallia Figueiredo
Terapeuta Ocupacional





MoliCare
Premium Slip

HARTMANN



INCONTINÊNCIA

MELHOR DO TESTE

Publicado em 10.2017
deco.proteste.pt/selos

DECO PROTESTE

Licença nº BV.201710.MT.0022

Atitudes MoliCare Premium Slip foram avaliadas pela DECO PROTESTE com o selo Melhor do

A gama MoliCare Premium Slip com seis níveis de absorção:



Serviços adicionais à sua disposição:

- Estudos económicos para otimizar custos e trabalho na Incontinência.
- Controlo de custos de Incontinência online, com "HILMAS".
- Formação em Incontinência e Feridas Crónicas para profissionais de saúde.

www.hartmann.pt

Publicidade a Dispositivos Médicos. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.



Serviço ao cliente
Tel. 219 409 920

PH MoliCare_13/2017

Autarquia disponibiliza programa de apoio ao acesso à habitação

ESTRATÉGIA. Lançado no âmbito das novas políticas nacionais, de apoio ao acesso à habitação, a câmara de Vagos vai gerir a sua “estratégia local de habitação”. Em causa está a possibilidade do município, juntas de freguesia, IPSS’s e ainda agregados familiares, poderem apresentar candidatura ao “Programa 1º Direito”. Garantindo deste modo acesso a habitação “adequada a pessoas, que residem em condições habitacionais indignas”, nomeadamente no que toca a precariedade, insalubridade, insegurança, sobrelotação e inadequação.

Segundo a autarquia, o programa consiste na concessão de apoio financeiro, disponibilizando um leque de soluções habitacionais e valores acessíveis, ao universo dos destinatários, designadamente quanto ao arrendamento, reabilitação, construção ou aquisição.

Qualquer informação sobre o programa pode ser obtida junto do Núcleo de Ação Social da Câmara Municipal de Vagos, através dos seguintes contactos: Telef.: 234 799 600
 E-mail: acao.social@cm-vagos.pt

EJ

Rui Cruz com Malheiro na distrital do PSD

POLÍTICA. Reeleito, em lista única “de continuidade”, presidente da distrital do PSD/Aveiro, com 79,8 por cento dos votos expressos, Salvador Malheiro tem na sua equipa, como vogal, o advogado Rui Cruz.

Atual chefe de gabinete do autarca vareiro, o ex-presidente da câmara de Vagos foi convidado “espontaneamente”, em novembro de 2019, para desempenhar aquele cargo. Uma “mais-valia para Ovar”, até pelo facto de Rui Cruz ser “um jurista de enorme competência e preparação na gestão

autárquica”, reconheceu, na altura, Malheiro, que vai cumprir o seu último mandato na distrital, que lidera desde 2016.

Rui Cruz, recorde-se, foi candidato por Aveiro nas últimas legislativas. Era sétimo na lista, mas acabou por não ser eleito deputado. Antigo presidente da câmara de Vagos, pelo PSD (cumpriu três mandatos, de 2001 a 2013), foi ainda presidente da assembleia municipal e diretor da Segurança Social em Aveiro.

EJ

DESPORTO

Clube Natação de Vagos

Nadar é “sofrimento, dor e agonia”, nadar são treinos diários de quilómetros, nadar é um lugar solitário.

Nadar é ter como adversário o mais implacável que existe: o relógio. O tic tac que marca cada braçada, cada respiração. Vagos é terra de nadadores também. E a treinã-los está um jovem, mas ambicioso, coordenador técnico. Mário Pandeirada, em estilo livre, a desvendar o Clube de Natação de Vagos, cujos 30 atletas vão acumulando resultados e feitos, na Zona Norte, com chamadas às selecções e recordes conquistados.

1 - O Clube de Natação de Vagos passa ligeiramente ao lado do “hype” de outros clubes concelhios, como a ADV ou o Vaguense. É ainda um quase ilustre desconhecido, mas voraz a nível competitivo, com resultados interessantes. Desvenda-nos um pouco da história do clube e como se chegou a este ponto actual?

Após terminar o ensino superior em Dezembro de 2004, iniciei a minha carreira profissional em Vagos, dando as primeiras aulas na piscina municipal. A ideia de formar um clube de natação em Vagos começou a desenhar-se 3 anos depois, em que eu e o Professor Pedro Gamelas começamos a perceber que tínhamos um grupo de alunos recrutáveis para formar uma equipa de natação, e que, com a abertura da piscina de 25m teríamos as condições físicas necessárias ao início do projecto. Filiámos o clube inicialmente como Ass. de Pais e Enc. de Ed. da Escola João Rocha e no final da época, com o envolvimento crescente de atletas e seus familiares, percebemos que havia condições para formar uma Associação e um novo clube.

A nossa missão era bem clara, formar uma equipa de natação competitiva com afirmação no panorama regional e nacional, através da formação de jovens com elevados padrões de

qualidade técnica numa primeira fase, e vontade de vencer numa segunda fase. Passados 10 anos sentimos que estamos no caminho certo, apresentando já um percurso que muito nos orgulha.

2 - Existe alguma diferença de maturidade entre raparigas e rapazes, a nível motor e psicológico? Se sim, isso tem reflexo no desenvolvimento desportivo e na preparação dos treinos?

Existem grandes diferenças no desenvolvimento maturacional de rapazes e raparigas, que se reflectem tanto a nível motor, como psicológico, e por isso os escalões de natação pura reflectem essa mesma diferença desde o escalão de cadetes, dando um ano de “avanço” às meninas relativamente aos rapazes. Ainda assim, por vezes as diferenças de maturação aparecem de forma gritante mesmo dentro do mesmo género. É algo que o treinador de formação deve compreender muito bem e estar sempre muito atento, de modo a poder formar os atletas sem incorrer em processos de estimulação precoce e excesso de valorização do resultado em detrimento do processo. A equipa treina em grupo, tendo tarefas semelhantes para todos, mas também outras de maior especificidade em que o treino é individualizado em função do atleta. A rotina de um nadador de competição de nível nacional é acordar às 5:30h 3 a 4 vezes por semana para a realização de treinos bi-diários antes de ir para a escola, treinando mais 2h todos os dias ao final do dia depois da escola, pelo meio ainda tem 2 a 3 idas ao ginásio, consultas de acompanhamento e fisioterapia. A natação é um desporto de elevada exigência de treino, pois sendo praticada em meio aquático, e com o corpo em posição horizontal, exige um estímulo permanente que promova uma forte adaptação às especificidades do meio e da própria posição corporal, principalmente no respeito ao funcionamento das funções cardiovasculares.

3 - Imagina um atleta que pela 1ª vez te aparece à frente, com



entusiasmo, mas “cru” em termos técnicos. Como é que se transmite os aspectos, técnicos e teóricos?

Curioso porque estamos a ter essa experiência este ano. Recebemos uma menina que veio de outra escola de natação já em idade de juvenil B, que apresentava esse entusiasmo e também qualidades físicas que nos chamaram atenção, nomeadamente a sua estrutura muscular. No entanto quando se vai para o meio de um grupo de nadadores já rotinados, sem quaisquer competências de treino, torna-se naturalmente assustador, pelo que a abordagem e a integração no grupo e no processo de treino deve ser feita de forma gradual, começando por aprender progressivamente a treinar, corrigindo aspectos técnicos e adaptando-se progressivamente às cargas, aprender a definir metas e objectivos, para só depois aprender a competir.

4 - És, além de treinador, professor. De que forma a prática do desporto, nas escolas, contribui para a formação dos jovens?

A prática de “desporto” nas escolas tem várias dimensões. Coloco entre aspas a palavra porque desporto já implica uma estrutura competitiva organizada, com regras próprias, juízes, classificações, etc. Penso que realmente o desporto deve aparecer na escola, a partir do 2º ciclo do ensino básico, mas para isso será necessário dar a devida importância à educação física no ensino pré-escolar e no 1º ciclo, começando logo por um aumento urgente da carga horária. Digo

urgente, pois estou no terreno e vejo crianças de 6 e 7 anos de idade com elevados índices de analfabetismo motor, e é necessário entender que a falta do tempo de brincar que antigamente existia, passou a deixar de existir devido ao crescente sentimento de insegurança dos pais em deixar os seus filhos brincar correndo riscos. Há já vários académicos a falar deste problema, pois uma das consequências desta falta de estímulos motores na criança, prende-se com o facto de o crescimento do aparelho esquelético não ser acompanhado de um desenvolvimento muscular e psicomotor multilateral e adequado, o que pode conduzir ao desenvolvimento de posturas incorrectas e incapacidades de movimento. Posteriormente o desporto será também um veículo de excelência na formação de competências sociais e valores como a competitividade, o respeito, a tolerância, o rigor, a resiliência, a comunicação, etc.. e que são competências transversais à vida adulta tanto a nível profissional como familiar.

5 - Por último, um momento que te tenha emocionado e um episódio caricato a que tenhas assistido.

Vários momentos já me deixaram emocionado, desde o primeiro título regional, passando depois para o primeiro pódio zonal, a primeira medalha nacional, a primeira medalha em campeonatos nacionais de juvenis, juniores e seniores alcançada por Maria Marques no Funchal. Mas penso que de todos, o que mais me emocionou foi a subida da equipa feminina à 2ª divisão nacional, algo em só eu acreditava e que se realizou com a força de TODOS.

Momento mais caricato foi talvez a realização de um Campeonato Zona Norte de infantis, numa piscina com a água completamente verde e muito pouco transparente.

Paulo Pereira



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

SOLUÇÕES PROFISSIONAIS DE HIGIENIZAÇÃO



DESINFEÇÃO



PAVIMENTOS E SUPERFÍCIES



COZINHA



LAVANDARIA



(+351) 234 799 120



info@mistolinpro.com

www.mistolinpro.com



Associação Boa Hora

Carnaval

Fevereiro foi um mês de folia na preparação do Carnaval. As IPSS'S do Concelho de Vagos juntaram-se no Salão Paroquial da Ponte de Vagos para comemorar o Carnaval com um baile, cujo tema foi Dos anos 20 aos 2020. A Associação Betel dançou o twister dos anos 70. A Santa Casa da Misericórdia de Vagos demonstrou que é o corpo que paga quando a cabeça não tem juízo, dando vida à música de António Variações. A CASDSC recuou mais no tempo representando os anos 20 com o glamour e subtileza desta época; o CSP de Calvão representou todas as décadas através de uma animada rapsódia; a Associação de Solidariedade Social de Santo André ao som das Doce, anos 80, colocou os presentes a cantar e bater palmas; o CSP de S. António encerrou as apresentações com um desfile, desafiando os presentes para se juntarem ao grupo, dando origem a um divertido baile de Carnaval. Associação Boa Hora escolheu os anos 70 com a música da Turma do Balão Mágico - Superfantástico. Vestidos de mangas largas com cores coloridas e estampados floridos, dançámos e mostrámos a felicidade que sentimos por estarmos vivos.

Acompanhados e acarinhados pelas Instituições, os idosos da Associação Boa Hora continuaram a viagem neste balão mágico repleto de vivências e experiências de quem já viveu muitos anos e ainda tem muito para ensinar, estando disponíveis para os desafios que a vida ainda lhes coloca.

Ainda neste clima de festa, a Associação realizou um desfile carnavalesco e lanche convívio, com as valências de Creche, AAAF, CATL e Centro de Dia, onde não faltou a boa disposição e a troca de experiências no que diz respeito à vivência do Carnaval entre as duas gerações.

O mês de março, dadas as vicissitudes que se fazem sentir na Europa e no nosso País do COVID - 19, está a ser um mês de prevenção e de proteção Institucional e Social. Foram canceladas todas as atividades, no âmbito sénior e da infância, calendarizadas para este mês, de forma a prevenir formas de contágio e de exposição. Resta-nos manter as medidas preventivas e a esperança de controlo desta pandemia.



ASS STº André de Vagos

No âmbito das medidas extraordinárias e de caráter urgente de resposta à situação epidemiológica do novo Coronavírus - COVID 19 aprovadas pelo Conselho de Ministros, a Associação de Santo André informa que:

- Desde o dia 16 de março suspenderam-se as atividades do ATL e das AAAF (pré-escolar), pelo período de duas semanas;

- Iremos manter os serviços de atendimento no escritório (sala de AAAF Vigia), dando privilégio aos contatos por telefone ou via e-mail;

- Informamos também que cancelámos o evento que estava previsto para o dia 22 de março.

Estas medidas podem sofrer alterações em função do desenvolvimento da realidade e das recomendações e orientações que surjam.

Agradecemos, desde já, a vossa compreensão, certos de que será um momento de cooperação e de muita responsabilidade.

Centro Social e Paroquial de Santo António

No passado dia 7 de março o Centro Social Paroquial Santo António, organizou um jantar solidário comemorativo do Dia da Mulher. Com este evento foi possível relembrar que todas as Mulheres são especiais e que são importantes todas

Dado o particular momento que o nosso Mundo vive, gostaríamos ainda de deixar uma mensagem de esperança e alento a todos vós que, à nossa semelhança, trabalham em instituições cuja prioridade é o bem-estar e proteção dos seus



as suas conquistas diárias! Foi uma noite bastante agradável, de muita alegria e diversão. Contámos com a excelente atuação do grupo Cats Project e ainda com o profissionalismo e simpatia dos colaboradores do restaurante "O Indústria".

Obrigada a todas as Mulheres que participaram neste jantar e que dessa forma ajudaram a nossa Instituição.

utentes. Sendo assim, enviamos um abraço cheio de luz e ânimo a todos os nossos colegas de profissão. E ainda a todos os utentes, relembrando que é com o esforço que cada família está a fazer, que iremos conseguir ultrapassar mais rapidamente esta pandemia. Muita força, esperança e ânimo para todos!



Centro Social e Bem Estar de Ouca

Desfile de Carnaval

No dia 21 de Fevereiro, o Centro Social e Bem- Estar de Ouca, realizou o tradicional desfile de Carnaval. Este desfile contou com presença das nossas valências: creche e lar e a participação das Crianças da Pré - Escola e Escola Primária de Ouca.

Foi uma manhã cheia que sol, tornando o desfile memorável, onde não faltou a animação e prémios para todos os participantes.



Mente ocupada... vida saudável

E porque todas as atividades são extremamente importante para o retardar da evolução das doenças...

Aqui fica algumas atividades desenvolvidas que proporcionam qualidade de vida aos idosos e seus cuidadores.



Centro Social da Freguesia de Soza

Os cuidadores em creche

As crianças que frequentam uma creche, tem idades compreendidas entre os 4 meses e os três anos, sendo por isso muito pequenas e dependentes. Assim sendo, o cuidador assume desde logo um papel fundamental e estabelece um vínculo com cada criança. É importante, portanto, que as famílias transmitam confiança nos profissionais de creche, para que as crianças se possam sentir seguras ao ficar na instituição.

Os cuidadores não se limitam a satisfazer as necessidades básicas (alimentação, higiene e descanso) de cada criança, eles também estabelecem uma relação de afinidade com cada uma, estando atentas aos seus interesses e necessidades a todos os níveis.

Desta forma, a creche deve ser um ambiente harmonioso, na qual cada criança se sinta segura, para se desenvolver de forma completa e equilibrada.

EFEMÉRIDE

Um farnel muito singular

Foi em agosto de 1943 que D. João Evangelista de Lima Vidal visitou Covão do Lobo. Zona das areias, na altura não era servida por qualquer estrada de macadame ou asfalto, pelo que seria necessário caminhar a pé, ir a cavalo ou em carro de tração animal, por difíceis caminhos arenosos. Porventura a “sonhar com milagres para fazer o Seminário”, foi o que fez o arcebispo sendo a viagem relatada no “Diário de Notícias”. Lima Vidal contaria depois o episódio, bem ao seu jeito, no jornal diocesano “Correio do Vouga”, que aqui transcrevo:



“Dois bois de Covão do Lobo, que custaram dez contos, altos e fortes como centauros e mansos como cordeirinhos, estavam atrelados à embocadura da estrada, onde começam as areias que eu havia de atravessar nesse dia, a um carro transformado para o trajeto festivo em palanquim ou coche de gala. Os fueiros, da altura de um homem, em duas séries de cinco de cada lado, apresentavam-se enrolados e revestidos de sineta celeste a enfeitá-los a casa volta das ligaduras douradas; um dossel de púrpura, com franjas a pender dos quatro lados, como se fosse o trono de um príncipe, nos defendia até certo ponto dos raios ardentes aquela tarde de estio; um ramo sanguíneo de cravos ostentava a sua opulência sobre o jugo dos animais. Se eu fosse um santo ou uma sombra de santo, dir-se-ia que me levavam em procissão no andar”.

O milagre, afinal, sempre se deu. Arrecadou de tudo: batatas, cebolas, milho, feijão, galinhas, frangos, coelhos, e uma abobora monumental “capaz de dar para um mundo de papas”. Covão do Lobo, acrescentava o arcebispo, “depois de me arranjar de tal forma o farnel, ainda meteu no meio do milho as moedas do seu amor: dois contos de reis do seu coração”!

EJ

EM CASO DE SINTOMAS DE COVID-19

NÃO VÁ AO HOSPITAL OU CENTRO DE SAÚDE

LIGUE 808 24 24 24

O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

FALAR UM POUCO ACERCA DAS "CEGADAS" DE OUTRORA

Antes de entrar propriamente no artigo deste mês de março irei lembrar que, se estou a escrever sobre coisas antigas, não é por falta de assuntos atuais, mas um pouco para contribuir para que os mais jovens fiquem a saber algo de Vagos no passado.

Já aqui lembrei a "Cilita" Gonçalves, os srs. José Alfredo, José Mateus e outros e lembrarei muitos outros que não desejo que fiquem no esquecimento.

Desta vez lembrarei as "cegadas" do tempo da Segunda Guerra Mundial, em que intervieram os já falecidos Domingos

Sarabando, Alberto dos Santos "Pato" e Alfredo da "Pescada" e ainda Joaquim Merendeiro, Alberto da "Olívia", João Mouro e vários outros.

Começarei pela "cegada" onde entravam como interpretes Alfredo da "Pescada", que fazia o papel de pai e Domingos Sarabando ou "Lusis" e Alberto "Pato", como filhos que eram o bom e o mau ladrão.

As "cegadas" tinham enredos interessantes e os textos eram declamados e cantados.

Esta de que vou falar tinha três figuras, o Alfredo no papel de pai e o Alberto "Pato" e o Domingos Sarabando no papel de filhos. Havia também o que servia de "ponto" e andava à volta dos intérpretes.

A certa altura o pai vai ser assaltado pelo filho, o "mau ladrão", de pistola em punho e é salvo pelo outro filho, o "bom ladrão".

O velho encontra-se num local, perto do moinho, que era seu e diz, em verso, cantado:

"Amparado ao meu bordão/ vacilo a cada segundo/ pode muito o coração/ ao peso desta paixão/ vou até ao fim dos mundo".

Mas antes para que os assistentes saibam do que se trata, o mau ladrão diz:

"Que tempo tão frio/ assim até apetece manobrar/ porque depressa se aquece. / Todos têm o seu "sport"/ por vezes arriscado/ o meu "sport" é outro/ dá-me mais resultado. Arrisco-me a perder/ a própria liberdade/ mas de escapar/ tenho facilidade.

O outro irmão diz, em verso: "Que tempo tão frio/o vento regela e corta/ tenho vindo a mendigar/ sempre de porta em porta/mas quando estendo mão/ em cada rosto leio/ que sou por toda a gente/olhado com receio.

Descobre-se então que o velho é pai do bom e do mau ladrão e que a mãe dos dois, que era Rosa, "há muito que morreu".

Pois eles dizem a certa altura: "Minha mãe era Rosa/ e meu pai era Vicente. Dizem os dois ao pai: "Venha daí meu pai/ com a gente viver". Diz o pai aos filhos: "Cumprir a minha missão/ só me resta morrer".

E cai morto no chão.

E como as "cegadas" tinham sempre um fundo moral, o "bom ladrão" diz para o mau: "Tu roubaste por vício / e eu roubei por fome/ diz-me qual dos dois/foi o maior ladrão".

E o povo aplaudia, visto que naquele tempo não havia grandes divertimentos.

Nota final:- Como não possuo foto da altura, vou socorrer-me de uma foto das "cegadas" da Carvalheira, que eu apresentei, por todo o concelho de Ílhavo, quando o dr. Humberto Rocha era vereador do Pelouro da Cultura da Câmara de Ílhavo. Na foto sou o da esquerda e a seguir está o então cantor António Machado, (que andou brilhando pelo mundo) meu sobrinho Cândido, Eugénio Cajeira e outros que estavam ensaiando uma cegada.

João dos Santos Ferreira



25 anos
farmácia
GIRO





NÃO ARRISQUE... FIQUE EM CASA!

Vive no concelho de Vagos?

**Tem mais de 65 anos e
dificuldades motoras ou de mobilidade?**

Precisa de ir...

**Ao supermercado,
à padaria, à farmácia**

ou a outro local de extrema necessidade?

Não saia de casa, nós vamos por si!

Contactos:

234 799 600

924 463 307

