



MUSEU DO BRINCAR TRANSFERIDO PARA O MERCADO MUNICIPAL

Mudança temporária acontece quando o Palacete Visconde de Valdemouro, no centro da vila, entrar em obras. PÁG. 5

Créditos foto: Salomé Filipe

VAGOS EM CEN@ DÁ PALCO A ARTISTAS LOCAIS

PÁG. 5

PRR SEM LIGAÇÃO DA A17 ÀS ZONAS INDUSTRIAIS

PÁG. 6

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL É O LAR DE 18 JOVENS

PÁG. 7

ENTREVISTA: ARTUR ROSA

PÁG.4



OPINIÃO: CARLA TAVARES, PRESIDENTE CITE

PÁG.3



EDITORIAL

Dizem-me que passou um ano

Passou um ano desde que a pandemia de covid-19 chegou a Portugal. Mas isso é o que diz o calendário, porque eu tenho uma sensação ambígua quanto ao facto. Por um lado, sinto que foi ontem, porque me parece que o mundo estagnou desde aí. Por outro, este ano custou a passar como se fossem cinco. O certo é que, 12 meses depois, não temos um fim da pandemia à vista. E as respostas, essas, ainda são poucas.

Começamos, agora, de novo, a desconfinar aos poucos. Mas estávamos ainda “trancados” em casa e já se falava numa possível nova vaga. Por isso, a mensagem é clara: é necessário continuar com a máxima precaução, para não se deitar tudo a perder. Temos que tentar recuperar um pouco da vida de outrora – mesmo que essa, tal e qual como a conhecíamos, aparentemente ainda esteja longe –, mas com nada mais do que “pezinhos de lá”.

É, por isso, com “pezinhos de lá” que a vila de Vagos vai retomando alguma da normalidade. Mal a primeira fase de desconfinamento entrou em vigor, o sol chegou. E, com ele e com os cafés “ao postigo”, mais gente saiu à rua. Uma rua ainda envergonhada e sem a vida de outros tempos, é certo, mas a rua possível nos dias de hoje.

A vacinação também vai andando, com mais “pezinhos de lá” do que se esperaria. Mesmo assim, nisso estamos bastante diferentes de há um ano. E até de há um mês. Já todas as pessoas entre os 50 e os 65 anos, com comorbilidades associadas, foram vacinadas. E uma fatia dos mais velhos – alguns acima dos 100 anos e daí para baixo, até aos 80 –, também. Mas a polémica com a vacina Astrazeneca veio suspender algumas das inoculações agendadas, o que vai tornar o processo mais lento. Continua a ser pedida calma e tranquilidade. Um dia,

que não se sabe quando, chegará a vez de todos serem vacinados. E um dia, que não se sabe quando, a normalidade retomar. Agarramos a esperança, que é o que temos feito no último ano.

Para já, a cultura continua a chegar até nós via computador, como acontece com o Vagos em Cen@. Mas o futuro diz-nos que o concelho terá um novo espaço cultural, no Palacete Visconde de Valdemouro, no prazo máximo de dois anos. A educação está, aos poucos, a sair dos ecrãs dos computadores e dos “tablets” e a regressar às escolas físicas, seu lugar de excelência. A saúde está a recuperar da prova mais dura que enfrentou. A economia ainda faz contas à vida do que virá. E a política continua a fervilhar em lume brando, ou não se preparassem este ano eleições autárquicas – que deverão acontecer nos últimos meses do ano –, apesar de ainda não ter sido apresentado, em Vagos,



nenhum candidato. Ou recandidato.

Dizem-me que passou um ano desde que este “novo normal” – expressão que já não suporto ouvir nem escrever – se instalou. Mas se tiver que passar mais um até ao “velho normal” regressar, que passe rápido. E sem (muitos) mais danos colaterais.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Freguesia civil de Ouca por decreto

Presidente da câmara em 1966, Albino de Oliveira Pinto era amigo pessoal de Manuel Santos Louzada, então governador civil de Aveiro, que acumulava funções de secretário do Ministro do Interior, Santos Júnior. Terá sido Louzada que “deu as voltas” para que fosse criada a freguesia civil de Ouca. Após a recolha de assinaturas e demais documentação, foi Albino Pinto que entregou o processo no ministério de Santos Costa, para ser devidamente apreciado e votado pela Assembleia Nacional. Através do decreto-lei 47033, publicado a 30 de maio, no Diário do Governo, estava finalmente aprovado o «sonho» de Lúcio Vidal.

Aqui fica o teor do decreto: «Atendendo ao que representou a

maioria absoluta dos chefes de família eleitores com residência habitual nos lugares de Ouca, Rio Tinto, Carregosa e Tabuaço, pertencentes à freguesia de Sosa, do concelho de Vagos, no sentido de ser criada a freguesia de Ouca, com sede na povoação do mesmo nome. Considerando que a circunscrição a criar já constitui paróquia religiosa e possui igreja, dois cemitérios e quatro edifícios escolares; que tanto a freguesia de origem como a que se pretende criar ficarão a dispor dos recursos indispensáveis para satisfação dos seus encargos; que se verificam todas as demais condições referidas no artigo 9º do Código Administrativo e se cumpriram as formalidades exigidas pela mesma disposição legal; usando da faculdade conferida pela 1ª parte do nº 2 do artigo 109 da Constituição, o Governo decreta

e eu promulgo, para valer como lei, o seguinte: Artigo 1º - É criada no concelho de Vagos, distrito de Aveiro, a freguesia de Ouca, com sede na atual povoação do mesmo nome. Único - A freguesia de Ouca é classificado de 2ª ordem. Publique-se e cumpra-se como nele se contém. Américo Deus Rodrigues Thomaz, António de Oliveira Salazar e restantes membros do Governo».

O ato eleitoral foi a 31 de julho, no edifício da escola primária, tendo votado 79,1% dos inscritos. Foram eleitos: Ângelo Santos Bispo, Celestino Ferreira Colchete e Duarte Simões Conceição; António Silva Tronco, António Simões Reis e João Silva Felício (suplentes). Tomaram posse a 16 de agosto, na sede da junta, na presença do presidente da câmara, sendo eleitos por escrutínio secreto Ângelo Bispo



(presidente), Celestino Colchete (secretário) e Duarte Conceição (tesoureiro). Na primeira reunião, foram aprovados votos de louvor a António Correia Martins, pároco da freguesia, e Prof. Ernesto Almeida Neves «pela valiosíssima colaboração prestada na criação da paróquia civil». Homenagem, ainda, ao povo de Ouca que, para além do selo branco, carimbo, livro de atas e todo o mais material de expediente, tinha oferecido uma secretária, três cadeiras em mogno e mais cinco em eucalipto.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

“Será que tenho tiroide?”

É muito frequente ouvirmos pessoas dizerem que têm tiroide como se isso fosse um problema de saúde. Todos temos tiroide, uma vez que ela é um órgão (assim como o coração, rins, pulmões, etc).

A tiroide localiza-se no pescoço, em frente à traqueia, e produz hormonas que regulam o metabolismo corporal. Ou seja, tem como função controlar se os outros órgãos trabalham mais rápido ou mais devagar. Por vezes, quando não está a funcionar corretamente ela pode aumentar de tamanho e aparece o chamado

bócio, notando-se um aumento na região do pescoço.

A tiroide pode produzir pouca quantidade de hormonas, o chamado HIPOtiroidismo, ou produzir em demasia, chamando-se HIPERTiroidismo. Estas alterações podem ocorrer devido a doenças autoimunes, medicamentos, tratamento com radioterapia ou défice no consumo de iodo.

O hipotiroidismo frequentemente provoca fraqueza, cansaço fácil, ganho de peso, perda de cabelo, perda de concentração e diminuição do desejo sexual. Já o

hipertiroidismo pode causar sintomas como ansiedade, palpitações e arritmias cardíacas, excesso de suor, hipertensão arterial, diarreia, perda de peso, entre outros.

Além disso, a tiroide pode também formar nódulos. Apesar de 95% serem benignos, podem raramente dar sintomas e alterar a produção de hormonas ou aumentar de tamanho, pelo que devem ser vigiados. Geralmente o tratamento com medicamentos e uma vigilância periódica através de análises ao sangue é o suficiente para o bom funcionamento do organismo. Quando o controlo dos

valores das hormonas produzidas pela tiroide torna-se difícil de controlar ou em caso de cancro pode ser necessário retirar a tiroide cirurgicamente. Nesse caso a pessoa poderá realmente dizer: Eu não tenho tiroide! Para mais informações consulte o seu médico de família!

Afonso Batista
Médico Interno de
Medicina Geral e Familiar
na USF Senhora de Vagos



FICHA TÉCNICA

Proprietário e Editor Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos
Telefone 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915
Depósito legal 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 2500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola e Eml - Comércio de Carnes, SA | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, Eduardo Jaques, João Ferreira, Paulo Pereira, Afonso Batista, Sílvia da Silva, Carla Tavares, João Domingues, José Almeida, IPSS do Concelho, Mesa Administrativa e colaboradores da Misericórdia de Vagos.
Os artigos dos colaboradores não vinculam a Direção do Eco de Vagos, são da inteira responsabilidade dos seus autores | **Estatuto editorial publicado em:** ecodvagos.pt
Design e Paginação Madideias.com | **Impressão** FIG - INDÚSTRIAS GRÁFICAS, SA . Rua Adriano Lucas, nº 161 . 3020-265 Coimbra

O Longo Caminho até à IGUALDADE

Assinalámos no passado dia 8 de março, o Dia Internacional das Mulheres. Um dia que não é de festa e nem de comemoração, mas sim de luta pelo tanto que ainda falta fazer, designadamente em Portugal.

Portugal é um dos países europeus com mais elevada taxa de participação feminina no mercado de trabalho, com uma taxa de participação que ronda os 73%, quando a média europeia é de 68%. Todavia essa forte participação feminina não se tem traduzido, de forma expressiva, em mais igualdade. Aliás, a entrada massiva de mulheres no mercado de trabalho, iniciada no final dos anos 60 e consolidada nas décadas de 70 e 80 do século XX, é um dos fenómenos que mais determinou as transformações sociais verificadas no nosso país ao longo das últimas décadas. A título de exemplo dessas transformações há que destacar: o reforço da presença feminina em todos os níveis de ensino e da formação profissional; a progressiva integração das mulheres em cargos (designadamente políticos), profissões e setores que no passado eram quase exclusivamente masculinos; o forte investimento em infraestruturas de apoio social, quer à infância, quer a idosos, que permitiu às mulheres, por um lado encontrar uma alternativa a um trabalho que era assegurado por elas (não remunerado) e por outro lado encontrar neste emergente setor social uma oportunidade de emprego (transformando

trabalho não remunerado em força de trabalho remunerado).

Fruto desta evolução, tem sido evidente que a qualificação das mulheres, sobretudo ao nível do ensino superior, tem aumentado de forma consistente nos últimos anos. Além disso, aumentou também a representação das mulheres em cargos de administração nas grandes empresas e em funções públicas e cargos políticos, seja no Governo, na Assembleia da República ou nas Autarquias (embora aqui de forma muito tímida, ainda), tendo as políticas públicas, corporizadas em alterações legislativas tido aqui um papel fundamental, através de leis que ficaram conhecidas como “leis das quotas”. No entanto, apesar do muito que já foi conquistado, há ainda muito mais a fazer. Apesar da desigualdade salarial ter diminuído de forma significativa nos últimos anos (de 18,4% em 2012, para os 14,4% em 2014, tem sido uma diminuição lenta, demasiado lenta. Na verdade, apesar de ter vindo a diminuir, a desigualdade salarial permanece elevada e resulta de um conjunto de fatores que, estruturalmente, ainda colocam as mulheres numa posição de desvantagem perante o emprego, a saber: A segregação profissional em função do género, traduzida em elevadas taxas de feminização em setores de baixo valor acrescentado e com padrões de salários mais baixos, como por exemplo os setores dos cuidados ou da educação; A sobre-representação das

raparigas nas áreas de estudos científico-humanísticos (55% são raparigas) e, de forma inversa, uma sub-representação nas áreas de natureza profissionalizante (apenas 41% são raparigas) e uma escassa participação (embora tenha aumentado de forma significativa nos últimos anos) nas áreas de estudos legadas às ciências, tecnologia, engenharia e matemática (CTEM); O persistente e acentuado desequilíbrio entre mulheres e homens, no que se refere ao tempo que cada um dos sexos gasta, por dia, em tarefas domésticas e de cuidado, em suma, trabalho não remunerado. Segundo o Inquérito Nacional aos Usos do Tempo, levado a cabo entre 2014 e 2016, as mulheres passam em média mais 1h45 que os homens a realizar tarefas domésticas e de cuidado, não remuneradas. Este tempo, constitui um extra, ou um bónus, que as mulheres todos os dias entregam à economia, pois tratando-se de trabalho, é trabalho não remunerado e sem valor económico reconhecido, pelo que, não contribui sequer para o Produto Interno Bruto do país. Este desequilíbrio, tem constituído um forte obstáculo para as mulheres, sendo elas quem mais dificuldade sente na conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar, dificuldade que os efeitos da pandemia agudizou. Na verdade, continuam a ser as mulheres quem, tradicionalmente, desempenha as tarefas domésticas e de cuidado informal (com crianças e idosos), o que constitui para elas, na



hora de conciliar com horários de trabalho e tarefas decorrentes das suas funções profissionais, um efeito fortemente penalizador.

Em suma, apesar das importantes evoluções registadas, que devem ser reconhecidas e assinaladas, existem e persistem assimetrias profundas entre mulheres e homens, com uma expressão muito evidente no mercado de trabalho.

O Dia Internacional das Mulheres, que todos os anos assinalamos, teve na sua origem, precisamente a luta das mulheres por melhores condições de trabalho, tendo marcado o início deste caminho que tem sido longo, demasiado longo, até à IGUALDADE.

Carla Tavares
 Presidente da CITE - Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego

Retalhos e alguns atalhos

Quando se tem carta branca para dar aso à imaginação e opinar sobre qualquer tema, entra-se automaticamente no dilema das escolhas. Eis que entretanto me surge a seguinte questão:

Qual o impacto das escolhas que fiz na minha vida?

Sem querer entrar num campo demasiado biográfico, decido partilhar uns retalhos da minha existência e algumas questões pertinentes que têm mantido a minha mente ocupada ...e assim, entrego-me a uma corrente de pensamentos que fluem com continuidade. Gostaria de convidar o leitor a juntar-se a mim e a dar uma vista de olhos neste percurso.

Posso dizer que sou o típico “produto” do regime democrático que se instalou em Portugal a 25 de Abril de 1974. Não posso afirmar que algo me foi imposto; cresci em liberdade, com acesso ao sistema educativo pós-revolução dos cravos. Pude fazer escolhas e percorrer caminhos novos.

Considero-me uma pessoa resoluta, determinada e bastante pragmática. Também possuo uma boa dose de sonhos, ingenuidade, sensibilidade, vulnerabilidade e muitas ambições. Decidi canalizar as emoções fortes que me assaltam frequentemente, tanto positivas como negativas, através da Música Clássica em geral e o Canto em particular. Gosto de Filosofia e de Psicologia. Gosto mais da Primavera do que do Inverno.

Nasci em Ílhavo em 1970. Vivi e cresci em Vagos até completar 22 anos de existência. Até ao nono ano estudei em Vagos. No décimo e décimo primeiro segui a área de estudos humanísticos na Escola Secundária de Ílhavo, prosseguindo no décimo segundo História Universal, Inglês e Filosofia em Aveiro.

Comecei a estudar solfejo e clarinete na Banda Filarmónica, penso que por volta dos 8 ou 9 anos. Entusiasmou-me pela aprendizagem de Música e entrei no início dos anos 80 no Conservatório de Música de Calouste Gulbenkian em Aveiro. Nesta instituição aprendi a tocar piano e completei o curso complementar de Canto. Continuando a perseguir sonhos musicais de jovem soprano, ingressei na Escola Superior de Música de Lisboa em Outubro de 1992. Terminei o Bacharelato em Canto em 1995 e continuei a residir e a trabalhar na capital até Setembro de 1998. Reavivando memórias perdidas no tempo, este foi o ano da EXPO 98. Durante os três primeiros anos de início de carreira, participei em produções de teatro profissional (nomeadamente nas tragédias gregas “As Bacantes” e “As Troianas”), participei em diversas óperas no Teatro Nacional de São Carlos e estive ligada ao ensino de classes de conjunto e canto nos Conservatórios Regionais de Setúbal, Almada e Leiria.

A entrada de Portugal na Comunidade Europeia em 1985, facilitou e encorajou de certa forma o cidadão comum a aventurar-se fora das fronteiras nacionais.

Vendo amigos e colegas partirem para estudos no estrangeiro, aguçou-se também a minha curiosidade de explorar outras realidades culturais, económicas e sociais. Fui também eu em busca de novas vivências e conhecimentos, com o olhar cheio de esperança e promessas de futuro risonho. Em Setembro de 1998 emigrei para Haia, Países Baixos, para prosseguir os estudos musicais em Canto Solista no Conservatório Real. Haia em neerlandês diz-se Den Haag e o “g” pronuncia-se sempre com um fonema gutural, qualquer coisa assim como se se tivesse a garganta inflamada ou uma espinha de peixe encravada na garganta.

Haia, a segunda maior cidade holandesa, situada à beira do mar do Norte, não é a capital mas acolhe a sede do governo. A maioria das embaixadas estão também sediadas nesta cidade, incluindo a embaixada e consulado de Portugal. Cidade com um clima húmido, muito ventosa e onde sempre senti que estava de passagem pois não me pareceu propriamente o sítio mais pitoresco e acolhedor. Olhando em retrospectiva, posso concluir que as opções de vida que fui fazendo, me levaram gradualmente a um distanciamento físico cada vez maior da vila Vaguense.

O meu plano original era estudar no estrangeiro durante cerca de quatro anos, completar a licenciatura em Canto e regressar ao mundo do trabalho em Portugal. O facto de ter iniciado um relacionamento com um holandês (ideia assustadora!!!) foi uma circunstância que determinou uma mudança total de planos. Acabei por permanecer em Haia até Setembro de 2011. Em Outubro desse mesmo ano mudei-me com marido e filho para a minha atual residência em Bussum. A localização central, a proximidade de outras cidades como Amsterdão, Utrecht e Hilversum e a perspectiva de poder ter apoio da família holandesa, pareceram-me razões fortes para dar esse passo.

Curioso é que um dia (provavelmente chuvoso e ventoso) passeando pelo centro de Haia, li e memorizei uma citação que me tem acompanhado desde então: *Life is what happens to you while you are busy making other plans* (A vida é o que te acontece enquanto estás ocupado a fazer outros planos). A frase pertence à letra da canção *Beautiful Boy* de John Lennon. Também concordo com esta afirmação? Por mais planos e objetivos que se definam, aspirações e ambições que se possam alcançar, temos



de ter em conta o factor surpresa. O inesperado espreita muitas vezes atrás da porta. Basta ver como esta pandemia mundial que enfrentamos há um ano, remexe, transtorna e dá volta às nossas vidas.

Claro está que nenhuma vida se desenrola com linearidade. Cada vida tem sim uma orgânica muito própria. E a propósito: por acaso já se questionou quantos homens terão habitado o nosso planeta até à data? Não é possível saber com rigor quantos biliões de seres humanos já viveram na Terra. Segundo estimativas feitas pelo PRB (*Population Reference Bureau*) poderão ter sido cerca de 108 biliões de *Homo Sapiens*. O que me parece interessante, é que todas essas vidas têm histórias absolutamente pessoais e únicas. É magnífico que cada existência seja tão singular.

Em suma e usando as palavras de Maya Angelou: “A minha missão de vida não é sobreviver, mas crescer; e fazê-lo com paixão, um pouco de compaixão, um pouco de humor e um pouco de estilo.”

Sílvia da Silva
 Cantora e Professora de Música

“Só quem vive o palco como eu vivo é que sabe como é pisá-lo”

Artur Rosa reinventou a sua profissão de ator, durante a pandemia. No Facebook, conta histórias aos mais pequenos. Ao Eco de Vagos, fala da sua paixão pela representação e do papel mais difícil da sua vida: o de pai de gémeas.

A professora da escola primária despertou-lhe o gosto pela representação, quando o levou a palco com uma peça sobre os Descobrimientos, que nunca mais esqueceu. Mesmo que depois dessa já lhe tenham passado pelas mãos, pelo corpo e pela cabeça dezenas de outras. Artur Rosa tem 33 anos e é ator desde os 10, idade em que integrou a secção juvenil do Grupo de Teatro Fantástico, da Santa Casa da Misericórdia de Vagos. Nasceu em Vagos, a mesma terra onde ainda hoje vive e trabalha. Pelo meio, tirou uma licenciatura em Ciências do Consumo, mas acabaria por voltar à paixão de sempre: a arte de representar. Faz animação de eventos, stand-up comedy, teatro de rua e dá aulas. E foi através do seu trabalho na Biblioteca Municipal, onde é animador sociocultural, que chegou a casa de muitas famílias, durante a pandemia. Artur dá a cara e a voz na Hora do Conto online, além de utilizar a internet também para ensinar, nas Oficinas de Teatro. Enquanto isso, vai-lhe fazendo falta o público ao vivo, que a covid-19 lhe tirou. E pisar o palco, a sua grande paixão, a par da família.



Quando é que sugiu esta paixão pela representação?

Eu sempre fui muito criativo e sempre tive um grande imaginário. E a minha professora da primária gostava muito de teatro e fizemos com ela uma peça sobre os Descobrimientos. Julgo que foi aí que surgiu o clique. Depois, veio a oportunidade de integrar o grupo juvenil do Fantástico. Fiz a peça “O casamento e a vida”. E, entretanto, fui recebendo formação complementar e mantive sempre a ligação com o grupo, do qual, aliás, ainda hoje faço parte, como ator mas também na equipa de coordenação. Mas só no secundário é que comecé a ver isto como uma possível profissão. Era para ingressar no ensino superior em teatro, mas acabei por ter um percalço e isso não aconteceu. Por isso, a vida, nessa altura, acabou por fugir um bocadinho da parte artística e acabei por tirar a licenciatura em licenciatura na área do marketing, Ciências do Consumo. Entretanto, fiz estágio na Jobra, em Albergaria-a-Velha, onde já dava aulas de teatro livre. E fui convidado a ficar por lá, tendo integrado o MUDA'TE - Companhia de Artes Performativas da Jobra..

E vem parar à Biblioteca Municipal de Vagos como? Qual é a sua função, lá?

Já há algum tempo que tinha a vontade de trabalhar em Vagos. Na altura, deixei a Jobra, estava desempregado e a desenvolver um projeto meu, quando recebi uma chamada do Centro de Emprego, com a oportunidade de um contrato emprego-inserção para a biblioteca, na área artística, social e

cultural. Isto foi em 2018 e acabei por ficar até agora, entretanto como prestador de serviços. Faço muita coisa, desde visitas às escolas, às IPSS e a idosos, passando pela leitura de obras e pelas oficinas de artes plásticas, assim como apresentação de eventos. Além disso, também dou apoio às atividades normais da biblioteca e apoio aos leitores. E, mediante a minha disponibilidade, dou aulas de expressão dramática nas escolas, no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular.

Independentemente do seu trabalho a tempo inteiro, onde também acaba por exercer funções como ator, continuou sempre a ter projetos na representação. Nessa área, do que mais gosta? Teatro, televisão, cinema...

Teatro. Teatro de palco é mesmo o que mais gosto. E gosto muito, também, de trabalhar com a arte da improvisação e com a arte de rua, além da animação de eventos. Gosto do palco, da rua e dos eventos porque há uma interação enorme com o público. Quando faço stand-up, por exemplo, faço-o muito em função do evento para o qual sou convidado. Surjo sempre com uma personagem para aquele evento específico. E isso dá-me a possibilidade de desenvolver a minha escrita criativa.

O que é que a representação traz à sua vida?

É uma lufada de ar fresco. A contracena é sempre diferente. É desafiante. E sempre algo novo e eu gosto de desafios novos. Além disso, gosto de trabalhar sob pressão e gosto do direto. Porque se fazes bem, fazes bem. Mas, se fazes mal, tens que te safar em palco. Não é possível repetir.

A sua profissão, quer na biblioteca quer fora dela, nos palcos, exige um contacto direto com o público, que deixou de ser possível com a pandemia. Como é que se reinventou?

Foi complicado. Fica sempre a faltar alguma coisa, porque na minha profissão faz todo o sentido que haja público. E eu vivo muito de fazer a leitura do público, no momento. Mas percebemos que era necessário continuar a fomentar a importância da leitura e continuar a levar atividades junto do nosso público, principalmente junto dos mais novos. Por isso surgiu a Hora do Conto online. Foi necessário fazer uma readaptação das leituras e dos jogos dramáticos. No Facebook, o feedback não é instantâneo, o que dificulta o processo, mas o que recebemos posteriormente tem sido muito positivo.

Porque é que gosta tanto de trabalhar com o público infanto-juvenil?

Gosto mesmo. É que estes são os próximos leitores. E é importante transmitirmos-lhes o gosto pela cultura, pela literatura e pelas artes. Gosto muito daquilo que os mais pequenos me dão e de perceber se estão, ou não a gostar. Além de que me dão muito afeto. Não há maldade numa criança, são muito sinceras. E, às vezes, os adultos não têm a capacidade de fazer críticas construtivas, com o receio de ofender, enquanto as crianças têm. Depois, têm a criatividade toda lá. Não podemos é balizá-la, apenas orientar e dar-lhes algumas bases. Há tempo, mais tarde, para as condicionar. Numa idade tão tenra, o importante é que aprendam, mas se possível que se divirtam ao fazê-lo.

“As crianças são os próximos leitores. É importante transmitirmos-lhes o gosto pela cultura, pela literatura e pelas artes”



O facto de ter duas filhas em casa, ajuda-o a treinar os textos com elas, em primeira mão?

Sim, dá para testar em primeira mão com elas. Pelo menos para ter uma ideia. Elas ainda são muito pequeninas, têm dois anos e meio, mas já me imitam e já dizem “vitória, vitória, acabou-se a história”. E muito engraçado. Adoram os livros e também gostam de mim, o que é uma grande ajuda. Mas sim, dá sempre para fazer algum teste. Além disso, na Jobra também já trabalhava com estas idades mais precoces, o que me fez ganhar alguma experiência.

E como tem sido estar em casa, em teletrabalho, a tomar conta, ao mesmo tempo, das duas?

É uma loucura. Tenta-se fazer aquilo que temos para fazer, mas é muito difícil. Quando é alguma coisa muito urgente, ou mais formal, necessito de me salvar com a ajuda de outras pessoas. Depois, quando a minha esposa chega a casa, porque continuou sempre a trabalhar fora, é quando tiro um momento para mim, para gravar os vídeos, por exemplo, e para repor as energias. Eu amo as minhas filhas, mas são 24 horas por dia com elas e torna-se extenuante. Preciso desses momentos em que, por exemplo, vou andar de bicicleta para espairecer. Eu só posso ser considerado bom pai porque tenho ao meu lado uma grande mulher e família. A vida de artista obriga-nos a trabalho fora de horas e agora também me candidatei a um mestrado. Se avançar, vai ser mais essa responsabilidade. Só que, acima de tudo, não posso faltar em casa. Tudo o que aceito em termos de trabalho não o faço sem antes conversar em casa. Só assim funciona.

E entretanto, o marketing? Ficou esquecido?

A verdade é que considero que o dinheiro não é tudo. Importa-me ter qualidade de vida e tempo para estar com a minha família e com os meus amigos. Tenho sempre convites para supervisionar estudos de mercado. O que também é bom, porque significam que gostam do meu trabalho. Mas sou mais feliz a fazer o que faço atualmente, não escondo.

Foi o primeiro artista a atuar no Vagos em Cen@, que começou este mês. Como foi receber esse convite e preparar o espetáculo?

Ligaram-me da Câmara a dizer que iam avançar com o projeto e que seria uma atuação de 20 a 30 minutos. Queriam uma declaração poética com encenação. Ora, eu não sou um profissional da poesia. Gosto muito, só que não sou especialista. Mas, como sempre, aceitei o desafio. Criei um guião, escolhi os poemas que ia ler.... Acho que correu bem. No teatro vivemos muito do grupo. Não fazemos nada sem a equipa técnica e de produção que está por detrás. Ajustar aquilo que é a realidade de um espetáculo para o online foi complicado, mas adorei. Depois, foi excelente voltar a pisar o palco, algo que não fazia há um ano. Só quem vive o palco como eu vivo é que sabe como é pisá-lo. Estar em cima do palco, trabalhar a parte técnica, a encenação e movimentação... é uma “luz”! Gostei de ensaiar, mas gosto mais da pressão de fazer o espetáculo em si. Ainda por cima, as gravações foram no Centro de Educação e Recreio, um palco intimista, que conheço bem e onde gosto de estar. Isso também ajudou.

Quem é, afinal, o Artur Rosa por detrás do ator?

Às vezes, o Artur desaparece. Eu sou de Vagos, trabalho cá, trabalho nas escolas e na biblioteca e, por isso, conheço muita gente. Quando faço alguma coisa, é muito natural aquelas pessoas saberem que é o Artur. Mas em palco o Artur desaparece. Muitas vezes, até utilizo o conhecimento que tenho de determinadas pessoas, para brincar com elas quando estou a atuar. Mas o Artur fica sempre de pé atrás e tento que não saia cá para fora. Mesmo quando estou a apresentar um evento, nunca sou o Artur a cem por cento. Não consigo. Há sempre alguma pele a vestir, há sempre o personagem. Mas a verdade é que eu sou muito pacífico, muito tranquilo e amigo do meu amigo. Sou dinâmico e gosto que me desafiem. E já fui mais tímido. Mas, agora, com 33 anos e a experiência adquirida, já não sou tanto.

S.F.

Museu do Brincar muda-se temporariamente para o mercado municipal

Mudança acontece no âmbito da requalificação do Palacete Visconde de Valdemouro

O Museu do Brincar vai passar a funcionar, temporariamente, num espaço do Mercado Municipal de Vagos, quando o Palacete Visconde de Valdemouro, onde está sediado atualmente, entrar em obras de requalificação. O anúncio foi feito por Silvério Regalado, presidente da Câmara, que adiantou que o museu vai “continuar a sua função e o seu trabalho” no novo local.

A obra de requalificação do Palacete Visconde de Valdemouro foi adjudicada, recentemente, pela Câmara, por 4,2 milhões de euros, e vai possibilitar a construção de um novo espaço cultural no município. “É um projeto fantástico, que vai reabilitar o edifício principal e acrescentar-lhe um novo bloco, que terá um anfiteatro com lugar para 360 pessoas”, sublinhou Silvério Regalado, na página de Facebook do município. De acordo com o edil, uma vez feita a

adjudicação, o processo transita para o Tribunal de Contas. Após o visto do mesmo, a obra terá início e um prazo de execução de dois anos.

Quando questionado por um munícipe sobre a situação do Museu do Brincar, que funciona no palacete, Silvério Regalado, adiantou que o mesmo “vai para um espaço que se situa no Mercado Municipal”. “Vai ficar temporariamente acolhido nesse espaço, continuando a sua função e o seu trabalho, neste momento bastante condicionado devido à questão da pandemia”, frisou o autarca.

Atualmente, a oferta de espaços culturais no município está limitada à sala de 180 lugares do Centro de Educação e Recreio. A nova estrutura vai permitir que alguns espetáculos de maior dimensão passem a realizar-se no município, que até agora não tinha como os acolher. E está



prevista, também, a expansão das instalações do Museu do Brincar, que retorna ao palacete assim que a obra estiver concluída.

Árvores viram arte

Silvério Regalado fez questão, também, de esclarecer qual vai ser o destino das árvores que estão localizadas no sítio onde vai nascer o edifício com o novo auditório. “Queremos levar a cabo um projeto cultural, aproveitando as árvores que vão ser retiradas e

transformando-as em pelas de arte, integradas no edifício”, explicou. Assim, aquela que hoje é “natureza viva, passará a ser natureza morta, mas rica do ponto de vista cultural”.

Segundo o edil, a autarquia já estabeleceu contacto com a direção da associação ambiental Charcos&Companhia, para “estabelecer uma parceria e criar um projeto que minimize o impacto ambiental de colocação daquelas árvores abaixo”.

S.F.

Artistas locais em destaque no Vagos em Cen@

Momentos musicais, teatrais e de comédia, entre outros, têm lugar ao sábado, às 21.30 horas, na página de Facebook da Câmara Municipal

“Vagos em Cen@” é o nome do novo projeto cultural do município, com intuito de promover a arte e os artistas locais. E o palco, devido aos tempos de pandemia, é a internet, mais precisamente a página de Facebook da Câmara. Todos os sábados, pelas 21.30 horas, há arte online, de acesso gratuito a todos.

Poesia, música, literatura, dança, “stand-up comedy”, artes plásticas e teatro são as áreas que vão ter destaque no “Vagos em Cen@”, que arrancou no primeiro fim de semana deste mês. O primeiro artista a subir a palco foi o ator Artur Rosa, com um momento de poesia, e seguiu-se uma atuação da cantora Verónica Matias, acompanhada por Marco Santos ao piano. Para os dois últimos sábados do mês estão agendados uma entrevista com a escritora Maria Alice Sarabando (dia 20) e um concerto de Diogo Sarabando (na foto), que apresentará o seu projeto “himalion”. Todos os momentos ficam disponíveis online, para visualização posterior.

“Desta forma, pretende-se, igualmente, dar visibilidade e apoio ao setor das artes e espetáculos, que tão severamente foram atingidos, devido ao impacto da



pandemia de covid-19”, explicou a Câmara, em comunicado. Silvério Regalado já fez saber que a iniciativa vai estender-se ao longo dos próximos meses, não tendo sido anunciados, ainda, os próximos artistas a atuar.

S.F.

Canil Municipal já se encontra em funcionamento

Nova infraestrutura para recolha de animais errantes localiza-se na freguesia de Santo André de Vagos



O novo Canil Municipal de Vagos já está em funcionamento, desde o passado dia 8. Localizada na freguesia de Santo André de Vagos, a nova infraestrutura tem como objetivo acolher os animais errantes que são recolhidos das ruas. Os primeiros animais já lá foram alojados.

“O novo canil veio colmatar uma necessidade que a Câmara tinha, para poder dar resposta às inúmeras solicitações de recolha de animais errantes no concelho”, explicou a autarquia. O município sublinhou, no entanto, que, uma vez que se trata de “um espaço limitado”, “as recolhas estão condicionadas à existência de local para alojar os animais”.

Com essa nova valência, a Câmara de Vagos anunciou, também, que é possível aos munícipes visitarem o espaço, assim como formalizar adoções dos animais ali

alojados. Para isso, é necessário contactar os serviços camarários, através do contacto telefónico 234 799 600 ou via e-mail (helena.sousa@cm-vagos.pt).

Todos os animais do Canil Municipal que sejam adotados têm como oferta a identificação, a vacinação, a desparasitação e a esterilização, que fica a cargo do município. Mas a autarquia deixou um alerta: “Espera-se que, a partir deste momento, exista uma colaboração por parte dos munícipes, tanto na detenção responsável dos seus animais como na comunicação de animais errantes”.

Encontram-se, também, em construção três canis intermunicipais – em Águeda, Aveiro e Ovar – que vão servir os 11 municípios da Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro.

S.F.

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

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



A NOSSA ASSOCIAÇÃO NA HISTÓRIA DO CONCELHO

Desde a sua primeira apresentação em público, ocorrida no longínquo dia 24 de Junho de 1860, a nossa Associação esteve presente nos mais importantes acontecimentos que marcaram a história do nosso concelho.

Logo nesse ano, a Banda Vaguense recebeu o candidato aveirense a deputado da nação, José Estevão, que se deslocou a Vagos para tratar de pormenores da sua campanha eleitoral junto do então presidente da Câmara Duarte Vidal.

A vitória de José Estevão consumou-se. Após a eleição, o Prior de Vagos e fundador da Banda Vaguense João de Miranda Ascenso, dirigiu-se a Aveiro acompanhado de grande número de apoiantes de Duarte Vidal e com a Banda Vaguense, que entretanto tinha sido contemplada por este com um valioso instrumento.

Em 1864, a Banda Vaguense incorporou-se no funeral deste magnífico parlamentar aveirense.

Uma participação mais recente e de cariz diverso, foi a atuação da Banda Vaguense nas cerimónias oficiais promovidas pela nossa Câmara Municipal, em 23 de Maio de 1926, para inauguração da luz elétrica na vila de Vagos.

Na ata das “Deliberações da Comissão Executiva da Câmara Municipal de Vagos, tomadas em sessão de 25 de Maio de 1926” pode ler-se:

“A Comissão deliberou oficiar ao regente da Filarmónica Vaguense agradecendo-lhe o seu desinteressado concurso para a referida Filarmónica ter tomado parte, gratuitamente, nos festejos que se realizaram nesta vila, no dia vinte e três do corrente, dia da inauguração da luz elétrica, pública e particular.

...A Comissão autorizou as seguintes ordens de pagamento:... a quantia de cem escudos para remeter ao fogueteiro de Aveiro...pelo fogo fornecido por ocasião dos festejos da inauguração da luz elétrica. Ao mesmo a quantia de quatrocentos setenta e dois escudos, de doce e champanhe fornecido para o copo de água oferecido pela Câmara ao engenheiro senhor Humberto Mendes Correia e convidados, por ocasião dos referidos festejos...a quantia de cem escudos, de ceia fornecida à Banda Amizade de Aveiro, por ter comparecido nesta vila a horas de tomar parte nos referidos festejos”

Estas são apenas algumas das inúmeras colaborações gratuitas das nossas valências musicais em cerimónias promovidas quer por entidades públicas oficiais e religiosas, quer por associações do nosso concelho.

CD “POR TERRAS DO ZECA” - Davide Zacaria com Banda Vaguense

Os interessados em adquirir este CD podem contactar a FV através do email filarmonicavaguense@gmail.com ou solicita-lo junto de qualquer músico ou elemento da direção.

QUOTA DE ASSOCIADO 2021

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

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

José A. Almeida

Uso da bicicleta promovido junto da comunidade escolar

Projeto “Vagos sobre rodas” tem como principais destinatários os alunos do Agrupamento de Escolas

O Agrupamento de Escolas de Vagos, a Federação Portuguesa de Ciclismo e o Clube Trepelinas assinaram um acordo de cooperação com a Câmara Municipal de Vagos, para que seja feita a promoção do uso da bicicleta em contexto escolar. “Vagos sobre rodas” é o nome do projeto que tem como destinatários diretos todos os alunos do agrupamento escolar

“Promover o uso da bicicleta em contexto escolar, potenciar o uso da bicicleta em segurança e aumentar o número de praticantes de ciclismo” é, segundo a autarquia, o objetivo do “Vagos sobre rodas”, que vai criar sinergias entre as

várias entidades que nele estão envolvidas.

De acordo com a Câmara, hoje em dia, “verifica-se a existência de cada vez mais crianças e jovens portugueses que não dominam os padrões motores necessários para andar de bicicleta e as idades escolares são momentos ótimos para essas aquisições”. É nesse sentido que o acordo recentemente assinado vai possibilitar ações que visem incutir o gosto pelas duas rodas junto dos mais novos.

S.F.

Ligação da A17 às zonas industriais de Vagos e da Mota ficou fora do PRR

Câmara de Vagos lamentou a não inclusão da empreitada no plano de recuperação elaborado pelo Governo português

O Plano de Recuperação e Resiliência de Portugal (PRR), apresentado pelo Governo, não inclui a ligação da A17-Zona Industrial de Vagos-Zona Industrial da Mota-A25. E tanto a Câmara de Vagos como a Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro (CIRA) mostraram-se descontentes com a não inclusão do projeto nos planos da ambicionada “bazuca”, por entenderem que se trata de uma “obra de grande importância”.

Segundo a autarquia vaguense, a ligação entre a A17, as zonas industriais de Vagos e da Mota (em Ílhavo) e a A25 seria fundamental “para que o concelho possa tirar partido das vantagens comparativas em relação a outras ofertas” e possibilitaria “uma aposta ainda mais forte na atração de investimento para Vagos, que iria trazer significativos ganhos logísticos às empresa sediadas na zona industrial”.

“Lamentamos que esta expectativa tenha sido inteiramente gorada, com claro prejuízo para a captação de investimento para os empresários e, consequentemente, para o dinamismo industrial, que se pretende que seja, cada vez mais, desenvolvido no concelho de Vagos”, deixou claro a autarquia liderada por Silvério Regalado. A ligação entre a A17 e a A25, passando pelas duas zonas industriais, inclui também a construção

de vias cicláveis, privilegiando a mobilidade suave.

Oito excluídos

A Câmara de Vagos emitiu o seu parecer depois de a CIRA tem participado na consulta pública do PRR. E sublinhou que, “apesar da importância que o documento reveste para o presente e futuro imediato de Portugal, no seu todo, fica claro e inequívoco que padece de um grave déficit de participação do país na sua elaboração e na consideração de propostas apresentadas por diversas entidades”. Exemplo disso, segundo o município, é o facto de oito propostas aprovadas pelo Conselho Regional do Centro terem ficado de fora do PRR.

No documento “Parecer e Contributos da Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro” para o PRR estava também sublinhada a necessidade de investimento na defesa da orla costeira, nomeadamente nas zonas de maior risco, principalmente no concelho de Vagos. Mas também esse projeto ficou de fora dos planos para a “bazuca”. A Câmara de Vagos lamentou, também, o facto de “a participação dos municípios e das suas associações, como unidades do Estado com maior reconhecimento do seu território e dos seus cidadãos”, não ter tido “o relevo desejado”.

S.F.

ECO DA SANTA CASA

V SÉRIE . Nº 36 . MARÇO 2021

Tem a Palavra a Mesa

Alice no País das...

Caro leitor, deixo o título incompleto para que o termine como entender. Pode ser o nome da obra literária inglesa do tipo "nonsense", que costuma ser traduzido por "absurdo", mas os quadros descritos têm um fundo de realidade, apenas a forma de os contar pode ser considerada surreal.

O País a que me quero referir, é o nosso! Assolado recentemente por incêndios graves, desgraça de Pedrógão, tempestade Leslie, e em modo ativo a pandemia Covid-19 (já vai um ano, mais de 15.000 mortos). Neste quadro bem podíamos substituir as reticências do título por "desgraças".

Nesta última, a nossa atuação como um todo (cidadãos e governantes), tem sido

como a da Alice do conto. A história representa a adolescência, com uma entrada súbita e inesperada num buraco, iniciando assim a aventura do crescimento. Temos usado de tudo, no domínio da argumentação, para arranjar uma exceção para imensas situações, na hora de decidir como atacar o flagelo que estamos a viver. Usamos os conceitos da álgebra abstrata, separando o conceito dos números em si, do conceito de pessoa / ser humano. Há decisões que são tomadas tendo por base a lógica inversa, e nem damos por isso, não é igual dizer "vejo o que como" ou "como o que vejo".

Portugal está mais pobre, a sua economia não está a crescer e o endividamento está a aumentar. Os sinais preocupantes estão aí tal como estavam há dez anos. Espero

que o desfecho não seja o mesmo, tendo em conta os apoios extraordinários que estão já negociados.

O desfecho pode ser muito parecido com o do capítulo da lagoa das lágrimas da Alice.

Mas compete-me deixar aqui uma palavra de esperança. A nossa instituição, e as demais idênticas do nosso concelho, têm conseguido com o esforço abnegado dos nossos colaboradores e a compreensão dos utentes, passar entre os pingos da chuva. Não perdemos vidas humanas e isso é o que mais importa. O impacto económico é algum, mas a instituição não está em causa. Se vierem apoios vamos candidatar-nos, mas não

ficaremos à espera para lançar novos projetos que aumentem a nossa sustentabilidade a longo prazo, como o que já implantamos, de geração de energia elétrica para autoconsumo, com recurso a painéis fotovoltaicos. Em quatro anos o investimento está pago, e desde janeiro reduzimos a pegada ecológica da SCMV em pelo menos 15%. Há mais desafios nesta área, dos lixos ao ciclo da água, eficiência energética, etc. Lá chegaremos, como dizia a Alice, só podemos alcançar o impossível se acreditarmos que é possível.

Boa saúde: para os nossos colaboradores, leitores, clientes e amigos.

João M. C. Domingues
Mesário Vice-Provedor

O segredo do sucesso na CAR

Trabalhar numa casa de acolhimento residencial (CAR), tem sido, nos últimos tempos, um verdadeiro desafio, que temos conseguido superar. Mesmo em tempos de normalidade, o trabalho numa casa que acolhe 20 jovens adolescentes desafiadas pelo perigo e por isso retiradas da família, é uma tarefa especial e exigente. As jovens são acolhidas e rapidamente têm que conseguir adaptar-se a um mundo novo com muitas regras e rotinas, o que nem sempre é fácil para elas e exige doses, em quantidades generosas, de carinho, paciência, calma e persistência. Quanto mais complexos são os comportamentos desafiadores lançados por elas, maior tem que ser a nossa capacidade de aceitação e amortecimento do seu sofrimento. Teremos sempre que nos assumir como o seu porto de abrigo e as suas âncoras de suporte e proteção.

Para este empreendimento a CAR conta com uma equipa técnica multidisciplinar e uma equipa educativa excelente. O corolário do nosso reconhecido trabalho, no acolhimento, tem como segredo a qualidade das relações interpessoais da equipa de trabalho. O bem-estar da equipa, a sua união e solidariedade transmite isso para as jovens e facilita a intervenção técnica necessária. A nossa equipa educativa é muito dedicada às nossas meninas e elas sabem que podem contar sempre com elas. Quando alguma precisa de apertar umas calças, meter um fecho novo, fazer umas bainhas, vai logo procurar a Sílvia, apesar de também ser bem conhecida por ser exigente e querer as tarefas bem-feitas. Até as sobremesas delas são as mais apreciadas nos aniversários da casa... A Lucília, está sempre pronta para as levar

a um arraial de verão e fazerem um bom pé de dança. É uma animação... Quando a necessidade é de calma e de uma boa sessão de meditação todas se lembram da Paula que também faz umas ótimas massagens... Quando as meninas querem fazer um bom treino com muitos exercícios físicos ou uns bons mergulhos no tempo da praia entra em funções a Carla... Muitas



vezes, à noite, já quando o sono espreguiça e aparecem pensamentos maus que pedem uma boa conversa aparece a Teresa com os seus bons conselhos e um chá... Para as mais vaidosas que gostam de sobancelhas bem delineadas, unhas bem arranjadas não há melhor na equipa do que a Vanessa para cuidar delas e

mima-las muito. Há menos tempo está a Sandra na equipa, mas rapidamente as conquistou com a sua voz doce a sua disponibilidade para as ajudar sempre que precisam.

A nossa casa tem mesmo excelentes funcionárias e são elas que também ajudam a brilhar a dedicada equipa

Liberdade - SAD

Direito que, todos temos perante a lei. Muitos lutaram e outros morreram por mais liberdade. Sonha e serás livre de espírito e de vida. Não a cor da pele, a cor dos olhos, ou do cabelo, mas sim a maneira de pensar.



Ao observar uma ave a voar, levamos a pensar, esta sim é liberdade. Se cortarmos as asas aos pássaros eles não podem voar, se nos tirarem o poder de pensar, já não somos livres.

Dizem os pensadores que ser livre não é fazer aquilo que queremos, mas sim aquilo que se pode. Liberdade é respeito por todos os que nos rodeiam. Ser livre implica agir em consciência, assumindo os nossos atos e respondendo por eles. Termino citando Fernando Pessoa: "(...) Fecho, cansado as portas e janelas, excludo o mundo e um momento, pois hoje tenho liberdade."

Não voltarei a ser escravo!

J.S
Cliente de SAD

Desabafo de uma educadora

Confinamento!!!
Todos em casa!?
E agora?!

De um dia para o outro, as nossas vidas mudaram e as nossas rotinas diluíram-se em dias iguais uns aos outros, sem distinção entre semana ou fim de semana! Um sentimento de vazio invade o meu ser! Um sentimento de insegurança e incerteza domina todos os momentos do meu dia.

A minha sala que até agora era tão cheia de barulhos, risos, olhares curiosos, interações constantes, troca de vivências, saberes e afetos, tornou-se numa sala

desprovida de vida. O espaço físico, rico em materiais e toda ele preparado para promover inúmeras aquisições, apesar de ser o mesmo, deixou de fazer sentido... falta-lhe a sua alma, a sua essência, a sua razão de existir... as crianças! Já não se contam histórias, não se canta, não se dança, não se pinta, não se brinca, não se corre, não se grita... um silêncio fantasmagórico assumiu aquelas paredes.

Onde estão as crianças agora? Em casa... cada uma em sua casa! Convivendo com um número restrito de familiares. Familiares esses que também eles estão com horários muito preenchidos entre o

teletrabalho, os Zoom e os Teams da escola dos filhos mais crescidos e as tarefas inerentes à vida familiar. E as crianças mais pequenas, as nossas crianças? Até aqui tinham uma vida social ativa, com rotinas bem delineadas e estabelecidas, brincando e partilhando aventuras com os pares e de um dia para o outro tudo deixa de existir...

Que impacto tem tudo isto?!

Todo este afastamento/isolamento, privação, uso de máscaras, higienização constante (tão importantes no combate a esta pandemia), as preocupações e stresses dos adultos face a toda esta

situação vão deixar marcas nas crianças.

Quando regressarmos, vai ser importante desmistificar, desconstruir todas estas vivências originadas na pandemia, para que possam viver dentro de uma nova "normalidade" com alguma naturalidade. Escutar as suas preocupações, proporcionar tempo e espaço para partilhar emoções, dar-lhes apoio, doses reforçadas de atenção e colinho. Anseio por esse tempo de socializar, de brincar, de partilhar, rever amigos, de dar colo e abraços...

Só assim a minha existência profissional fará sentido.

CI

O que dizem os meus olhos

O que dizem os meus olhos?
Ser educadora em tempo de pandemia...
Reconhecer emoções através do olhar...

De um dia para o outro, a educação mudou e a forma como nos relacionamos com as nossas crianças também. Trabalhar em creche, neste período, é um desafio constante e a família é, neste momento um grande aliado para que a educação, potenciadora de aprendizagens, funcione. A educação está a construir-se e a fundamentar-se numa relação intrínseca escola/família. Por conseguinte, na sala, o ato de educar precisou de assumir outro significado pois as nossas emoções e expressões

foram ocultadas pela máscara, apenas os olhos e o tom de voz transmitiam aquilo que queríamos dizer ou partilhar.

Mas o resultado é surpreendente... as crianças, mesmo em tenra idade, percebem exatamente aquilo que pretendemos dizer ou aquilo que sentimos. Elas aprenderam a ler as nossas emoções pelo nosso olhar. Quando sorrimos, mesmo sem dizer uma única palavra, a resposta da criança é um sorriso também e a seguir vem o abraço, o colo e as brincadeiras de afetos. Hoje, mais do que nunca, é urgente esta partilha de emoções, este novo ato de educar, este novo olhar...



Eu tenho dias

Tenho dias... desabafo de uma educadora em confinamento!

Há dias em que a tristeza nos tolda a alma!

Não precisa de motivo real, aparece devagarinho e sem darmos conta vai-se apoderando daquela réstia de vontade que ainda nos mantém erguidos.

Há dias assim, em que nada de bom nos consegue dar alento.

Eu nunca gostei de abraços adultos, só de abracinhos pequeninos, aqueles que dou aos meus mais que tudo e às crianças que fazem parte do meu dia. Agora não há abraços adultos, nem abracinhos pequeninos.

Se não tivermos cuidado somos absorvidos por uma montanha de coisas más que vamos vendo e ouvindo todos os dias e a todas as horas, e que nos envolve e sufoca como aquelas raízes

das árvores que aparecem nos contos de fadas.

A força necessária para conseguirmos manter o nosso discernimento é gigantesca. A pressão do medo, por nós, e por quem nos rodeia, faz com que todos os nossos fantasmas se riem, saiam da sua gaveta e aproveitem para por o pezinho cá fora, à espera do seu lugar ao sol.

Há dias assim!

E no fim do dia, voltamos a adormecer com a esperança de que, quando acordarmos, tudo vai ser melhor, porque também há dias assim...bons!

Há dias em que um abracinho pequenino nos trás ao de cima e nos ajuda a fechar os fantasmas na respetiva gaveta e a pensar que também podemos e sabemos fazer diferente.

Há dias assim... todos os dias!

O ciclo da vida - ERPI

Nascemos, um dia, vivemos, vários dias, e, um dia também, morreremos... Assim é o ciclo natural da vida... Da vida animal, Da vida vegetal, Da vida humana... Claro está, neste percurso, desde que se nasce até que se morre, muitas coisas acontecem, muito se cresce, muito se desenvolve, muito se aprende, muito se vive, muito se experiencia... Assim é o ciclo natural da vida... Neste percurso quantas metamorfoses sofremos, mais, muitas mais, do que as de uma borboleta, certamente... Mas... é assim o ciclo da vida... Quando bebés somos totalmente dependentes, ... Quando jovens e adultos totalmente independentes e...



Numa fase mais avançada, as nossas capacidades podem, e facto, começar a ser comprometidas e podemos, na realidade, ter muitas dependências, de novo...

Mas... é assim o ciclo da vida... Vejamos, é fácil, para nós, que temos anos e anos de autonomias ao rubro, depararmo-nos com tamanhas dependências, ... alguém que nos dê comida na boca, alguém que nos limpe, que nos lave, que nos leve à casa de banho, que nos deite...

Não, nem sempre é fácil, para nós, gerir estas tantas e tão grandes perdas... Mas sim, é este o ciclo natural da vida, é esta a nossa vida e, se criarmos resistência e não o aceitarmos o sofrimento tornar-se-á, ainda maior... É fácil, para os nossos filhos, os nossos

netos, verem este quadro nesta etapa das nossas vidas?

Não!

Nem sempre é fácil, para aqueles que nos amam, a aceitação deste registo de dependências que faz parte do avanço, mais ou menos gradual, das demências, da velhice, tudo isto é natural, faz parte desse processo, faz, no fundo, parte do natural ciclo da vida... Podemos negá-lo, ou podemos, de braços abertos, aceitá-lo, ajudando a manter, ainda assim, algum nível e qualidade de vida!

Amemo-nos, tal como somos, no momento em que o somos!

O luto em tempos de pandemia - CLDS4G VAGOS CONVIDA

No passado dia 05 de março, o CLDS Vagos ConVida teve o privilégio de receber a Dra. Cristina Felizardo para uma sessão de esclarecimento acerca do luto em tempos de pandemia. A Dra. Cristina Felizardo é licenciada em Serviço Social e especializada em aconselhamento no luto. É mestre em avaliação e educação e atualmente está a fazer o doutoramento, na Universidade de Aveiro, na área do aconselhamento no luto.

Cfelig, é um centro de apoio a pessoas, famílias e comunidades em processo de luto e/ou conflito, um projeto da Dra. Cristina. Segundo as suas palavras, é um espaço terapêutico para a felicidade. Promove o desenvolvimento pessoal, bem como a saúde emocional, mental, social e espiritual. É um espaço especializado na intervenção terapêutica em processo de luto por perda pessoal profunda, e na gestão de conflito familiar, institucional e/ou empresarial.

O apoio é prestado em sessões individuais, familiares ou de grupo. Tem como missão capacitar a pessoa de estratégias adaptativas e resilientes, face à perda e ao conflito, para que essa consiga alcançar estados de equilíbrio emocional e espiritual, e de bem-estar físico, mental e social.

O CLDS Vagos ConVida escolheu este tema, o luto em tempos de pandemia, pois todos nós tivemos de aprender e adaptar a uma nova realidade.

Uma das coisas que mudou nas nossas vidas, foi a forma como nos despedimos dos nossos entes queridos.

A impossibilidade de estarmos ao lado das pessoas que amamos, enquanto lutam pela sua vida, numa guerra silenciosa contra este vírus, que pode desencadear sentimentos de culpa emocional gerados pela sensação de abandono. A proibição da realização das cerimónias fúnebres para evitar aglomerados, impede que as pessoas possam prestar a última homenagem e confirmar que a morte aconteceu. Tudo isto são situações novas para todos e a Dra. Cristina conseguiu dar-nos alguns exemplos e estratégias para que nos sintamos mais capazes de enfrentar esta situação.

Foi muito gratificante para a equipa do CLDS poder receber 31 pessoas numa conversa tão livre e descontraída sobre um tema tão difícil e delicado.

Agradecemos à Dra. Cristina Felizardo e também à comunidade de Vagos por ter aderido à nossa iniciativa.

Dia da Árvore - CLDS4G VAGOS CONVIDA

A primavera já chegou, e com ela o Dia da Árvore, elemento fundamental na natureza para garantir a sobrevivência dos seres vivos.

Sabias que...

- A árvore ajuda a combater o aquecimento global, através da recolha de CO2 (dióxido de carbono) existente na atmosfera e transformando-o em oxigénio. Em apenas um ano, 1 árvore inala em média 12 kg de CO2 e emana

oxigénio suficiente para uma família de quatro pessoas, durante 12 meses.

- A Árvore estabiliza o solo nas zonas áridas e pode evitar que o vento leve embora a camada superior com nutrientes, prevenindo a desertificação.

- Uma Árvore adulta pode absorver até 250 litros de água, evitando que ocorram enchentes. Além disso, as raízes reforçam os solos e as folhas dispersam

o fluxo da água. Um ambiente florestado faz com que a chuva não caia torrencialmente, fazendo com que a água penetre no solo e abasteça os rios.

As árvores são realmente importantes na nossa vida. Por isso, o CLDS Vagos ConVida quis assinalar e comemorar este dia e decidiu presentear os idosos que se encontram nas ERPI's do nosso concelho, com um Kit do Dia da Árvore. O Kit é composto por uma árvore de fruto,

um vaso, uma placa de identificação e terra. Esta árvore será plantada pelos idosos em cada uma das suas instituições. Esperemos que daqui a uns meses possam tirar proveito desta atividade saboreando os frutos das suas árvores.

Aproveite a nossa sugestão e plante uma árvore. Plantar uma árvore por dia, não sabe o bem que lhe fazia.

Memórias Felizes - MEMORIZAR

Vamos fazer de março um mês feliz. Neste mês já reconhecemos o quanto as mulheres, utentes e cuidadoras, são especiais... pretendemos ainda, recordar memórias vividas com alguns pais, numa partilha entre cuidadores... centrando-nos agora no presente, o projeto destaca uma das atividades que levou até si e que pode replicar, uma vez que é importante manter-se ocupado, incluir na rotina o dizer às pessoas o quanto gosta delas, colocar os objetivos que há muito tem na gaveta em prática e cuidar de si mesmo. A atividade propunha ações e reflexões interiores, no sentido de criar memórias felizes em casa, implementando novas rotinas de modo a preservar o bem-estar emocional e a funcionalidade. O resultado notar-se-á ao nível do seu humor, vitalidade, resiliência, sentido de propósito e esperança. Deixamos algumas sugestões:

- Fique em casa e sorria mais com o olhar. Registe esse sorriso. - sorrir gera felicidade que por sua vez aumenta em 25% a probabilidade de fazer o seu

familiar feliz.

- Aceite que é normal sentir medo e ansiedade. Ligue para alguém e partilhe os seus receios. - os seus medos podem ser os medos da outra pessoa, ao partilhá-los, juntos encontrarão soluções para os ultrapassar.

- Plante uma árvore ou uma flor com o seu familiar. Aproveite o estar em casa para a ver crescer. - a estimulação



sensorial e motora desta atividade despertará em si emoções prazerosas, sentindo-se útil e capaz.

- Tire tempo para si! É essencial para cuidar dos outros. - porque ser cuidador significa amar-se a si mesmo.

- Proponha-se a aprender algo novo. - irá estimular a criatividade e experienciar sentimentos de autoeficácia e autoestima.

- Dance a sua música preferida com o seu familiar. Registem essa memória. - vai libertar endorfina, uma das hormonas da felicidade.

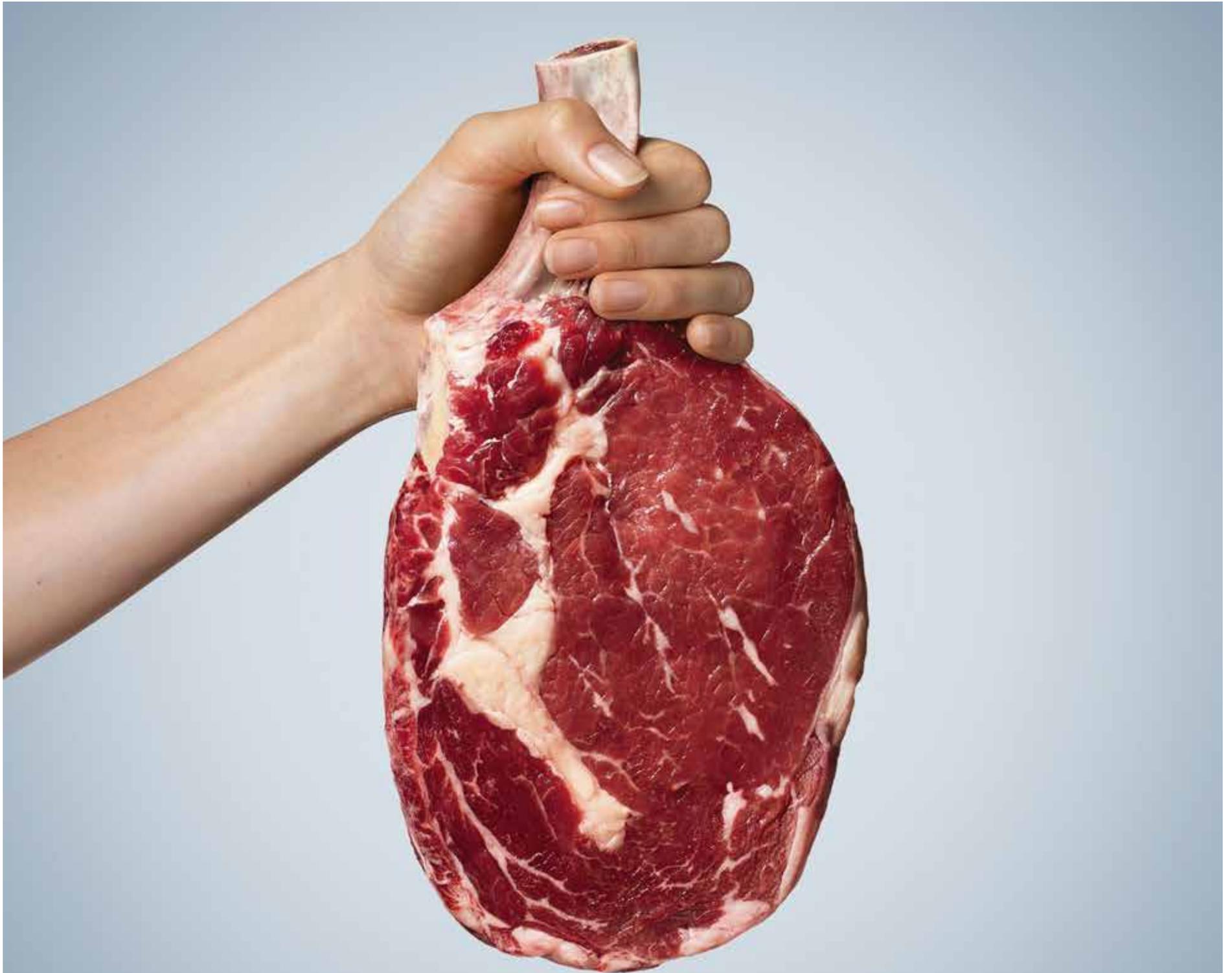
- Hoje elogie alguém. Uma palavra sua pode transformar o dia de outra pessoa. - ao não se focar nas coisas negativas, mas sim no que o outro tem de bom e belo, dará a si e ao outro forças renovadas.

- Seja generoso. Faça uma boa ação por alguém próximo. - não só vai alegrar a outra pessoa, como a si mesmo, uma vez que será libertada no seu corpo oxitocina, outra das hormonas da felicidade.

- Viva o presente, esteja presente, seja presente! - planeie algo especial com o seu familiar, longe ou perto, o importante, é essa a mensagem que o Memorizar pretende passar, é criar memórias felizes.

Dalila Figueiredo e Filipa Domingues





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

Uma casa onde o amor chega para 20

Casa de Acolhimento Residencial da Santa Casa de Vagos acolhe, neste momento, meninas com idades compreendidas entre os 10 e os 21 anos.

Chegaram com passados difíceis e, em alguns casos, tortuosos. Viram a vida mudar do avesso quando, por ordem judicial ou das Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), foram retiradas às famílias. E foi em Vagos, na Casa de Acolhimento Residencial (CAR) da Santa Casa da Misericórdia, que encontraram um novo lar. Atualmente, são 18 as crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 10 e os 21 anos, que ali vivem, apesar de o espaço ter capacidade para acolher 20. E, nos últimos dois meses, devido ao confinamento, a instituição, além de casa, foi escola, recreio e mundo. Foi tudo.

“São jovens adolescentes que já vivenciaram alguns perigos. Temos de conseguir, quando cá chegam, que se adaptem a um novo mundo e a uma nova rotina. Algumas chegam sem qualquer interesse a nível escolar. Outras até já abandonaram a escola. E nós temos que conseguir fazer esse trabalho de lhes devolver o gosto pelos estudos”, explica Tânia Barros, diretora técnica da CAR. Habitualmente, a instituição acolhe adolescentes dos 12 aos 18 anos. Mas

existem exceções. Neste momento, tem uma menina mais nova, de 10, que foi ali acolhida para não ser separada da irmã. E outra, de 21, que teve autorização do provedor da Santa Casa para lá permanecer, enquanto completa o percurso escolar. “Ao longo dos anos que cá passam, é delineado um projeto de vida para cada uma. Temos delas, por exemplo, que saíram para a autonomia e, nesse caso, apoiámos a encontrar casa, por exemplo. E outras que foram para a universidade. Há sempre um acompanhamento nosso”, adianta Tânia Barros.

Confinamento mais fácil

Ao longo da estadia, uma parte das jovens ali institucionalizadas mantém o contacto com as famílias, tendo a possibilidade de receber visitas e, até, de ir a casa. Mas, no ano passado, no primeiro confinamento motivado pela pandemia, as visitas foram proibidas. “Foi uma das coisas que mais lhes custou. Desta vez, neste novo confinamento, as visitas mantiveram-se. E isso também fez com que fosse mais fácil do que o anterior”, conta a diretora técnica.



Uma coisa é certa: gerir uma casa com 18 adolescentes e jovens em permanência – visto que nos últimos dois meses voltaram a ficar ali confinadas – é uma tarefa hercúlea. Tânia Barros conta que uma das dificuldades se prende com os estudos, pois “há vários níveis de escolaridade”. É numa sala comum, durante o dia, que as meninas estudam e assistem às aulas. Por isso, o silêncio “é difícil de gerir”. Além de haver “vários problemas de sobrecarga de internet”.

No entanto, a diretora técnica assegura que “desta vez foi mais fácil”. As rotinas dentro de casa já não eram novidade. Todos – quer as jovens, quer os membros das equipas técnica e educativa – já estavam ambientados às plataformas online. E havia material informático para todas, cedido pelo Agrupamento de Escolas de Vagos, EPADRV, Câmara e Junta de Freguesia. “O maior desafio foi mesmo passar-lhes tranquilidade. Nisso, tenho que destacar a resiliência das nossas equipas de trabalho e valorizar o trabalho feito pela direção da Santa Casa. Não fui só eu. Foi um trabalho conjunto”, sublinha.

Nas últimas semanas, desde que o sol reapareceu, a chamar a primavera, as meninas que vivem na CAR voltaram a sair das portas da instituição, aos poucos. Principalmente para fazer caminhadas junto da natureza. Dentro de casa, mantêm-se as atividades, que nunca param nem podem parar. Praticam-se a culinária, fazem-se festas temáticas, jogam-se jogos e canta-se karaoke. Afinal, uma casa cheia de jovens é uma casa cheia de vida. Com ou sem pandemia.

S.F.

BREVES

VACINAÇÃO. A vacinação contra a covid-19 encontra-se a decorrer, no concelho de Vagos, tendo sido já inoculadas todas as pessoas, entre os 50 e os 65 anos, com comorbilidades associadas. Encontram-se, atualmente, a ser vacinados os munícipes com mais de 80 anos. De acordo com Silvério Regalado, presidente da Câmara, “primeiro começou-se pelos mais velhos, alguns na casa dos 100 anos, e daí foi-se caminhando para os mais novos, por ordem decrescente”.

HISTÓRIA. A Câmara de Vagos avançou com uma iniciativa intitulada “Flashes da história”, que pretende recordar memórias, tradições, pessoas e património vaguense, a partir da partilha de imagens (fotografias e vídeos). O desafio foi lançado a todos os munícipes, para que façam chegar à Autarquia os seus materiais antigos. A Câmara, depois, divulga-os, semanalmente, na página de Facebook do município.

ENSINO. Devido à carência de material informático para que os alunos das escolas de Vagos conseguissem acompanhar as aulas a distância, nos seus domicílios, a Câmara Municipal adquiriu quase meio milhar de equipamentos informáticos, no total, entre os dois períodos de confinamento: o do ano passado e o deste ano. O material foi entregue a crianças e jovens do Agrupamento de Escolas de Vagos, do Colégio Nossa Senhora da Apresentação de Calvão e da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos.

ÓBITO. Um cadáver em avançado estado de decomposição foi encontrado, no dia 11, no rio Boco, em Vagos. A Polícia Judiciária e a Polícia Marítima tomaram conta da ocorrência. Viria a confirmar-se que se tratava de Silvína de Jesus Ferreira, uma mulher, de 73 anos, que estava desaparecida desde o dia 20 de fevereiro. O facto de o corpo se encontrar há vários dias na água dificultou a sua identificação. Não havia sinais aparentes de intervenção de terceiros.

S.F.

DESPORTO

Heróis sem capa

O artigo não é sobre desporto concelhio. Ou figuras marcantes ou emergentes no panorama distrital. Não é, sequer, sobre instituições perenes, que já fazem parte da vida do cidadão comum. Não é sobre o Vaguense. Ou a ADV. O Illiabum ou o Beira, como carinhosamente é retratado o emblema aveirense. Não. Hoje o espaço é todo ele monopolizado por heróis. Soa a lugar-comum, de tão estafado o termo está, do uso diário. Mas é mesmo sobre eles. Os heróis sem capa, pessoas comuns que acabam por encontrar no desporto o escape, a capacidade de superação, o alcance do inatingível. Todos estes nomes têm, para além disso, algo em comum: são portugueses de afeto, de sentimento, de brío declarado e exaltado, mesmo não tendo nascido cá. Adotaram-nos, fizeram deles os nossos costumes, a

nossa cultura, a nossa bandeira. E o que ela significa.

Quintana é um desses eleitos, alguém fácil de gostar, um dotado para o desporto mas, também e acima de tudo, um exemplo. Pela dedicação ao andebol, pelo carácter demonstrado, insuperável na guarda das redes, naquele misto associado à loucura e genialidade que alguém tem de ter, para assumir papel tão preponderante numa posição específica, como se fosse um ser místico, um Adamastor nas balizas, figura aterradorizadora para os adversários. Presença marcante no panorama da modalidade, ajudando-a a evoluir, capitaneou a Seleção, sentindo como seu aquele arripio que nos trespassa a espinha, aos primeiros acordes do hino.

A ele, nesse estatuto de divindade, juntaram-se recentemente mais 3 nomes.

Nomes “estranhos”, mas entranhados, pela familiaridade. Nomes que passam uma vida a distinguir-se. Pelos seus méritos, elevando-se e elevando quem com eles socializa. Patrícia Mamona, filha de imigrantes angolanos, imagem de abnegação e elegância, atleta dotada e que, no entanto, consegue o quase impossível, conciliando esse patamar de exigência com o estudo porfiado da engenharia biomédica.

Ela, negra, mulher, vencedora num País que a acolheu, desmentindo a ideia do racismo estrutural, ou da desigualdade entre géneros. País pobre e tacanho sim, mas de forte verve emocional, contestando preconceitos e afastando bafientos rótulos. Este País que também soube abrir fronteiras e dar oportunidades a Auriol Dongmo, tornando-se um oásis onde a atleta pode exponenciar as suas capacidades até ao limite, enquanto podia

também, de forma livre, dar largas à sua conhecida devoção por Fátima. E Pablo Pichardo, nascido cubano mas, depois de vicissitudes várias, deixando para trás uma vida de opressão e encontrando aqui, neste cantinho europeu, de liberdade de expressão e oportunidades para quem porfia, o local perfeito para continuar a sua carreira.

São nomes, 4, de pessoas que provam que o esforço individual, a dedicação sem limites, têm recompensa, quando o talento natural está lá. São nomes, 4, de indivíduos que se afirmaram, por méritos próprios, provando que somos aquilo que fazemos com o que nascemos e herdamos. São nomes, 4, de pessoas que inspiram os outros. São nomes, 4, de atletas que orgulham os portugueses e que fazem nossas as suas proezas atléticas.

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

No dia 15 de março, abrimos as portas às nossas crianças das respostas sociais da Creche, das Atividades de Animação e Apoio à Família – AAAF, e do Centro de Atividades de Tempos Livres – CATL, depois de um confinamento de dois meses.

A Direção-Geral da Saúde (DGS) considera que a utilização de testes antigénio periódicos constitui uma medida adicional às medidas de prevenção de infeção já praticadas e referenciadas nos Planos de Contingência das respetivas respostas sociais, nomeadamente o distanciamento, o uso de máscara, a ventilação dos espaços ou as medidas de higiene e etiqueta respiratória. Só assim poderemos assegurar um regresso mais seguro das nossas crianças que estiveram em isolamento social e encontram-se emocionalmente mais fragilizadas!

Este regresso foi marcado por um misto de emoções, onde reinou primordialmente a boa disposição e também muitas saudades.



A Associação Boa Hora deseja a todos um bom regresso!



CASD Santa Catarina

Há 1 ano que o nosso dia-a-dia alterou-se radicalmente. Vimo-nos forçados a adaptar a uma nova realidade, aprender novas regras, novos hábitos e com imensa resiliência e uma extraordinária criatividade, reinventámos novas atividades, que contribuem significativamente para a saúde e bem-estar dos nossos utentes de Lar Residencial.

Com as limitações inerentes ao confinamento, os exercícios de dinâmica de grupo, relaxamento, dança, e a música tornaram-se um aliado ainda mais recorrente. Desde um simples karaoke ao bailarico, procurou-se a liberdade na experiência de criar a música. Os nossos utentes de Lar Residencial conheceram a sonoridade dos diferentes instrumentos musicais proporcionando, assim, experiências positivas e diferentes. Aumentou a motivação, a curiosidade e o desejo de experimentar cada instrumento, permitiu a identificação dos mesmos como a criação de diferentes sequências rítmicas e sonoras.



Os dias de sol permitiram a realização de sessões de Asinoterapia. Esta atividade é uma das mais apreciadas pelos nossos utentes, e é fulcral para o desenvolvimento de competências relacionais, emocionais, comunicacionais, cognitivas e psicomotoras. A “Boneca”, a “Nikita”, e o “Nabo” (nome dos nossos Burros) são queridos por todos os utentes, e com eles temos o elemento motivador que torna-se no veículo de estimulação e promoção comportamental.

Associação Betel - Ponte de Vagos

7 brincadeiras ao ar livre com crianças

Não é difícil perceber que nossas crianças passam muito menos tempo explorando brincadeiras ao ar livre do que as gerações passadas. Os videojogos e a internet são uma parte importante da vida dos pequenos. Porém, explorar a natureza e brincar na rua também são fundamentais para aprender a interagir com o meio que os cerca, além de estimular a autonomia e a criatividade. As brincadeiras em família ao ar livre são ainda um excelente exercício físico e fortalecem as relações sociais. Não vai precisar de quase nada para além de um dia sem chuva e um espaço tranquilo como um quintal, uma rua fechada ou um parque. As nossas sugestões:



1. Cabo e guerra

Esta é uma das brincadeiras mais populares e para brincar só vai precisar de uma corda. Divida o grupo em duas equipas iguais, cada uma segura uma ponta. Marque dois minutos e quem não soltar a corda ou puxá-la mais para si neste meio tempo, ganha o jogo.

2. Bolas de sabão

Divertido para todas as idades, mesmo para os bebés. É muito fácil preparar uma mistura para bolas de sabão. Basta combinar uma parte de sabonete líquido, shampoo ou detergente neutro para quatro partes de água. Para tornar suas bolhas mais resistentes, você pode ainda adicionar um pouco de açúcar, amido. Outra dica é colocar um pouco de corante alimentício para que as bolhas fiquem coloridas. Para montar a varinha, pode improvisar com um pedaço de arame ou um canudo. Esta é uma das melhores brincadeiras

em família e ao ar livre, experimente!

3. Sombra

Esta brincadeira ao livre para jovens é perfeita para estimular o desenvolvimento motor, e só exige um pouco de criatividade. Vá até um local onde possam fazer sombra no chão ou na parede, e forme uma fila. O primeiro deverá fazer movimentos engraçados e os outros devem seguir, copiando a sua sombra. Uma boa ideia é tentar imitar os movimentos dos animais.

4- Siga o mestre

Esse jogo segue o mesmo princípio que o anterior, mas sem ser baseado nas sombras. O mestre deverá fazer movimentos engraçados enquanto os outros devem tentar copiá-lo, com o máximo de fidelidade possível, e sem perder tempo ao trocar de uma pose para outra.

5. Cabra cega

Este jogo, também é uma boa ideia de brincadeiras ao ar livre. Um dos participantes deve ficar de olhos vendados, enquanto os outros correm e fazem movimentos ao seu redor. O objetivo é que ele toque em algum dos outros jogadores. Quem for tocado torna-se a próxima cabra-cega.

6. Guerra de água

Nos dias de verão, uma guerra de água é uma das melhores brincadeiras em família ao ar livre! Encha balões para jogar uns nos outros, improvise com borrifadores, ou invista em pistolas de água para tornar o jogo mais emocionante.

7-jogos de bola

Jogos de bola são umas das brincadeiras mais versáteis, sendo possível criar os mais variados tipos de jogos. Improvise com partidas livres de futebol ou vôlei, aposte no jogo de queimada ou caçador para os maiores, ou divirta-se jogando a bola de um lado para o outro com os bebés.

(artigo retirado do site cleanipedia)

Centro Social e Bem Estar de Ouca

FEVEREIRO, mês dos Afetos... do Amor... da Amizade...

De entre muitos significados o Amor para nós é um Sentir Afetivo que faz com que uma pessoa queira o bem de outra, cuidando-a como se cuidasse de si mesmo...por vezes difícil mas possível de vivenciar...

E foi com este espírito que comemorámos o dia de S. Valentim e da Amizade. Também na nossa ERPI não esquecemos de rir e brincar ao Carnaval. A nossa maior fantasia foi celebrar em folia.

Neste mês de Fevereiro ainda participámos do projeto musical “Voz Canta Baixinho” com canções Tradicionais.

Numa altura em que não é possível entrar nas IPSS, o melhor de nós sai para a comunidade em forma audiovisual.

Aí vem meu irmão Março, que fará o que eu não faço. Em Março cada dia chove um pedaço.

Já andamos nos preparativos para dar as boas vinda à PRIMAVERA!



Comprar casa é com o CA.

CA Soluções de Habitação

Foi uma boa surpresa perceber que no CA encontramos as soluções de habitação que precisamos.

Campanha válida até 09/04/2021.



Para mais informações:



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



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

FALAR UM POUCO ACERCA DA "HISTÓRIA DO DINHEIRO"

Hoje vou falar um pouco na história do dinheiro, que terá que ser resumida devido ao pouco espaço de que disponho. O livro "A HISTÓRIA DO DINHEIRO", de onde me inspirei da autoria de A.H.QUIGGIN, teve a 1ª edição em Maio de 1958 e a 2ª edição em julho de 1963 e foi-me oferecido pelo então colaborador do "Eco de Vagos" já falecido, Mário Duarte Lacerda Cunha, vagueuse que então morava na Viela da Folsa, em Aveiro, que tinha a dedicatória: "Oferece a João Ferreira com estima e admiração". Diz no livro o seguinte: "Esta edição foi acrescentada de uma breve história da moeda em Portugal pelo PROF.DR.DAMIÃO PERES".

Praticamente, o dinheiro significa qualquer coisa que se dá ou recebe em troca de géneros ou serviços, começa por dizer o livro.

Em muitos pontos remotos do mundo o dinheiro não existe porque a sua falta não se faz sentir. Entre certas regiões da África e algumas tribos nativas das duas Américas constitui ainda uma simples questão de permuta, trocando-se uma determinada porção de sal por outra de batata, e tanto de grão por tanto de peixe. Até as sociedades modernas podem prescindir de dinheiro já que os povos se alimentam com os produtos que a Natureza lhes fornece, sob a forma de animais selvagens, aves, vegetais, sementes, ovos de pássaros, mel etc., podendo prescindir do dinheiro e até da permuta.

Mais à frente ficamos a saber o "preço da noiva e o preço do sangue" e preço

de taxas em que, nos países em que não existe dinheiro ter-se-á que possuir imaginação para fazer a permuta. A lista da substituição do dinheiro tem mais de uma centena de artigos. Vamos ver como a imaginação dos seres foi capaz de se desvencilhar da falta do dinheiro para suprir essa falta e fazer a sua substituição. Alguns dos mais importantes usados foram gado, cereais, sal, objetos de metal que certos povos ainda usam ou usavam há pouco tempo. Os pequenos pigmeus das florestas centrais vivem da caça e trocam-na com os seus vizinhos de outras regiões que cultivam vegetais e cereais. Quando acontece os pigmeus fazerem uma grande caçada esperam que caia a noite, levam os sobejos até à entrada da aldeia, deixando-os pendurados num ramo ou espetados num tronco de árvore. Há outro exemplo no norte da Rodésia, nas margens do paul da Lukanga, onde os nativos cultivam milho mas são muito apreciadores de peixe seco. E nas regiões de África, onde não entram os mercadores civilizados que a permuta vigora mais intensamente.

A permuta terá nascido de um desejo universal de se obter aquilo que desejamos em troca daquilo que possuímos. Para nós, atualmente, o inconveniente da permuta é manifesto, mas não parece embaraçar o comerciante primitivo, que prefere a permuta mesmo em locais onde existo dinheiro.

Em certos locais de povos um tanto atrasados, para adquirir uma noiva para depois casar um homem tinha que dispor

de um quantia para indemnizar o pai da rapariga, uma vez que nesses locais a mulher era quem realizava determinados trabalhos. Era um costume designado por "preço da noiva".



de quase todo o mundo. Na antiguidade, o padrão da riqueza era o "gado", entendendo-se por "gado" não só bois e vacas, mas também búfalos e seus congéneres e ainda cavalos e éguas, renas, camelos, ovelhas, cabras e porcos etc.

No livro acerca da história do dinheiro, em que não me podendo alongar muito, na parte que se refere ao nosso País, começa por falar no território que, desde 1094, constituiu um simples condado do reino de Leão, e que mais tarde sob a égide de D. Afonso Henriques se tornou desde 1140 um estado autónomo, o reino de Portugal circularam também as

várias espécies monetárias. Não se conhece nenhuma moeda de ouro que possa atribuir-se ao reinado de D. Afonso Henriques, já que o "moribotino" é do reinado de D. Sancho I.

A partir do segundo quartel do século XVI o "real" foi a unidade de conta até à reforma monetária de 1911. E foi a partir dessa data que foi substituída a moeda de 1.000 reis, que vinha do tempo de D. Maria II, a Educadora, e outras moedas de menor valor. E que eu saiba nos meus tempo de criança recordo que as pessoas ainda tratavam o escudo por 1.000 reis, falando-se também em outras moedas que eram designadas por 5.000 reis, 10.000 reis. E as notas em papel eram os 20.000 reis, 50.000 reis, 100.000 reis, 500.000 reis "e 1conto de reis" etc. Até que, já há tempos, surgiu o Euro e as notas e moedas que andam a circular, não só em Portugal como nos países que fazem parte da UE...

Na foto publico um dos últimos "cruzados" e a primeira "coroa de prata" (1.000 reis) de 1.830.

João dos Santos Ferreira



es·pe·ran·ça

VAGOS EM CEN@

FORMATO DIGITAL SÁBADOS | 21H30 | TRANSMITIDO EM:

FACEBOOK DO MUNICÍPIO DE VAGOS

06
MAR. **ARTUR ROSA**
POESIA
21H30



13
MAR. **VERÓNICA MATIAS**
MÚSICA
21H30

MARÇO

POESIA | MÚSICA | LITERATURA | DANÇA | STAND UP COMEDY | ARTES PLÁSTICAS | TEATRO

20
MAR. **M.ª ALICE SARABANDO**
LITERATURA
21H30



município de **Vagos**



27
MAR. **DIOGO SARABANDO**
himalion
MÚSICA
21H30