



UM QUARTO DE SÉCULO “FANTÁSTICO”

Grupo de Teatro da Santa Casa da Misericórdia de Vagos celebra 25 anos de atividade. Entrevista com o coordenador, João Domingues.

PÁG. 4

VAGOS EM VOGA

Vendedores enchem o centro da Vila.

SUP. II



VAGUEIRA RECEBE CAMPEONATO NACIONAL DE ORIENTAÇÃO

PÁG. 5



COMPETÊNCIAS DA AÇÃO SOCIAL FORAM RECUSADAS

PÁG. 5

VACINAÇÃO DA GRIPE GRATUITA NAS FARMÁCIAS

PÁG. 5

EDITORIAL

O fim da primeira juventude

Antes de fazer 25 anos, costumava ouvir dizer: “Depois dos 25, os anos começam a passar mais depressa”. E eu, pessoa saudosista que treme de ver o tempo a passar, comecei a olhar para aquela data, o quarto de século, como uma meta que não queria ultrapassar, sob pena de a minha vida estar a caminhar a passos largos para o fim. Não podia estar mais errada.

Na verdade, tenho a sensação que os 25 foram um marco e que, efetivamente, a partir daí alguma coisa se alterou na contagem dos anos. Mas isso, ao contrário do que temia, não foi, necessariamente,

mau. Pelo contrário. Agora, que já estou no início do caminho para os 35, posso dizer que os 25 foram o começo da minha segunda juventude. E como pode isso ser mau? Não é, certamente.

Há ali qualquer coisa, a meio percurso entre os 20 e os 30, que nos faz olhar para a vida de uma forma diferente. E, sem nos darmos conta, começamos a saboreá-la melhor. Sem percebermos bem de onde, chega um sentimento de responsabilidade - que acarreta alguns receios, é certo -, mas que vem acompanhado de uma vontade de fazer mais e melhor. E chega uma leve

sensação desconhecida até aí, que nos diz que talvez estejamos a trilhar o caminho certo.

O grupo de teatro “Fantástico” faz 25 anos. Por isso, nesta edição, não podíamos deixar de dar a conhecer um pouco mais da sua história - aquela que eles não levam a palco. A história da sua “primeira juventude”, escrita ao longo de um quarto de século. Numa altura em que a cultura luta, todos os dias, para desbravar terreno - seja por falta de apoios, seja porque ainda estamos a meio de uma pandemia que pode fechar salas de espetáculos, de um dia para o outro,



sem avisar -, é de saudar aqueles que ainda não desistiram e que fazem arte por amor à arte. Porque ser artista amador é amar a arte sem mais. Só porque sim.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Dar a Vida pela Paz, até ao fim

ORDENADO PADRE a 29 de junho de 1955, em Cucujães, Alírio Baptista partiu, um ano depois, para Moçambique, onde se encontrava metade da família. Filho mais novo de Manuel Baptista e Maria de Jesus Costa, de Choca do Mar (Calvão), lavradores “honestos e cristãos”, o missionário foi professor no Colégio/Liceu Vasco da Gama, em Nampula, do longo de três anos. Em 1959 foi nomeado superior da missão de Iapala, onde construiu, com a colaboração do Irmão Balau, a casa paroquial, a casa das irmãs e escolas, tendo ainda montado uma estrutura de produção do tabaco, para sustentar a missão. Para além de “fecundo trabalho apostólico”, de promoção humana da região, o seu objetivo era a evangelização e promoção dos africanos.

De volta a Nampula, em 1974, foi pároco da catedral e responsável pela missão de Murrupula. Totalmente disponível para o serviço da diocese,

acabou por fazer amigos em todas as classes sociais, e das várias opções políticas. E terá sido “por causa dos amigos”, que esteve preso meio ano. Em 1981, enviado pelo arcebispo de Nampula, fez em Roma o curso do movimento “Mundo Melhor”, tendo admitido, na altura, que a experiência foi “uma grande oportunidade de descanso e de reciclagem teológica e espiritual”. De regresso a Moçambique, foi colocado na sua antiga missão, em Iapala, com o firme propósito de “servir as comunidades cristãs, servir, com generosidade e ousadia, o povo abatido por tantos sofrimentos, servir o Evangelho de Deus”, são palavras de D. Manuel Vieira Pinto, para quem o Alírio Batista era “um homem generoso, otimista e cheio de esperança”.

Na realidade, a guerra civil “estava forte naquela região, e visitar as comunidades longínquas era risco de vida”. Sempre acompanhado pelas irmãs da Congregação de S. João Baptista, e confiado nos amigos que lhe indicavam



os caminhos mais seguros, as visitas apostólicas do P. Alírio “surpreendiam as comunidades isoladas”. Ele sabia que

“era perigoso estar na região de Iapala e andar por aquelas estradas; a guerra andava escondida, mas sempre algum amigo dava conta do movimento das tropas, pelo que nunca desistiu do fiel desempenho da sua missão”, relatou um dos missionários da Boa Nova, que com ele trabalhou.

A 20 de novembro de 1983, dia de Cristo Rei, o P. Alírio viajou de jeep, de Iapala para Nampula, e trazia consigo um professor da Escola Secundária. A cerca de 60 km do destino, um camião do projeto agrícola de Ribaué caiu numa emboscada, cometida pelos guerrilheiros da Renamo, na descida acentuada da estrada, após uma curva. O missionário de Calvão, que vinha logo a seguir, acabaria por ser surpreendido por disparos de arma de guerra. O ataque brutal vitimou-o de forma violenta, em plena atividade missionária. Faz agora 38 anos - era o primeiro sacerdote a dar a vida pela paz em Moçambique.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Será que tenho um AVC? O que saber para suspeitar desta doença.

O acidente vascular cerebral (AVC) é um problema muito comum na população, sendo a maior causa de morte e incapacidade permanente em Portugal.

A probabilidade de ter um AVC está relacionada com a idade, por isso, quanto mais velho, maior o risco. No entanto, existe um pico de incidência dos 65 aos 75 anos.

Pela possibilidade de consequências desastrosas, como a morte ou elevado

grau de incapacidade, é importante reconhecer os primeiros sinais que se apresentam num episódio de AVC e aumentar, assim, a probabilidade de sobreviver e de recuperar as funções que ficam lesadas.

Os principais sinais e sintomas que indicam a ocorrência de um AVC são:

- Falta de força súbita num membro (braço ou perna)
- Boca a pender para um lado
- Dificuldade a falar

E o que fazer quando algum destes sinais aparece?

Ligar para o 112. Esta linha de emergência irá orientar o doente e fornecer os mecanismos de transporte essenciais para a unidade hospitalar com condições para realizar o tratamento adequado. Este local por vezes não é o mais próximo da residência do doente, pelo que a ida pelos próprios meios ao serviço de urgência frequentemente atrasa o início do tratamento.

A correta abordagem desta doença e a chegada ao hospital no tempo certo diminui em cerca de 30-50% a probabilidade de morte ou incapacidade grave.

Se tiver questões sobre este assunto fale com o seu médico de família!

Afonso Carvalho
 Médico de Formação Específica
 em 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, Agrupamento de Escolas de Vagos, Afonso Carvalho, Jorge Luís Oliveira, 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:** ecovagos.pt

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

Crónica de uma “Operação Inesperada”

Importante é a Ciência, o Trabalho e as Emoções, Mas são as PESSOAS, a Alma das Organizações.

Com o pensamento que aqui manifesto, desta forma inspirada pelos versos de Pessoa (em Liberdade - “... O melhor do mundo são as crianças”), deixo-vos esta despretensiosa “croniqueta”.

Entrava em casa, era uma sexta feira (a primeira deste novembro), o relógio marcava uma da tarde. O telemóvel fez-se ouvir. Atendeu, prontamente, aquela chamada de um número, cujos algarismos iniciais denunciavam ter origem na área do Porto. E, tinha mesmo, era do CHUP (Centro Hospitalar Universitário do Porto), do velho (com mais de 250 anos) Hospital de Santo António.

– “Sim. Estou...”, disse ele;

E, do outro lado do fio - “Estou a falar com o Sr. Fulano?” (lá disse o nome completo do meu amigo que, por acaso, se chama Jorge, como eu).

– “Sim, sou eu. Diga por favor”, respondeu o Jorge.

– “Ligo-lhe do Hospital de Santo António, da Neurocirurgia. O Sr. está disposto a ser operado na próxima segunda feira?” - avança o simpático autor da chamada.

O interpelado, que não contava com tal proposta, uma vez que a cirurgia a que deveria submeter-se estava prevista, apenas, para o próximo ano, engoliu (a surpresa) em seco, e balbuciou qualquer coisa do género, tenho que responder já? Não me dá um tempo, para respirar e ver a agenda (como se fosse um homem muito ocupado)?

Solícito, o simpático interlocutor, lá concedeu, amavelmente, um tempo: – “Ligo-lhe daqui a uma hora. Pode ser?”

Meio sem folgo, entaramelado, disse o demandado, “OK! Então, até já.” “Então, até já Sr. Jorge”.

Para o meu amigo, aquela hora, passou em menos de escassos trinta minutos, foi num “abrir e fechar de olhos”, enquanto tentava engolir o almoço ao mesmo tempo que ia “digerindo” o seu espanto. E, novamente, o smartphone se agita. Era do “Santo António”, claro está.

– “Então, contamos consigo?”

- “Sim, claro! Já que é para ser, quanto mais depressa melhor? Olhe! E, entro por onde, na segunda feira?”

E, de lá - “Não, não vem na segunda-feira; segunda-feira é a intervenção cirúrgica, logo à primeira hora. O Sr. tem que fazer, amanhã de manhã, o teste da Covid (aqui no Hospital, ou aí, pedindo na sua USF a respetiva “receita”) e, no domingo às dez horas, está cá para ser

internado; vem pela entrada principal do Edifício Neoclássico e pede que lhe indiquem o caminho para aqui, para este serviço.”

Aqui chegados, começam as dores de cabeça, que nem a causa da cirurgia a realizar, alguma vez tivera provocado.

É que, na USF, não se passam receitas para “casos” dos hospitais. São normas; estúpidas, mas são normas. Tem a ver com o “centro de custos” - o teste é uma despesa do Hospital (como se não saísse tudo do mesmo bolso, do meu, do teu, do nosso). Aos funcionári@s compete cumprir a “norma”, ao utente resta o direito/dever de reclamar (por escrito, claro), como fez o meu amigo.

Indignado, o Jorge ainda contactou o ACES do Baixo Vouga, expondo a situação, não tanto por ele (que já reclamara formalmente e iria fazer o teste a expensas próprias), mas por aqueles que “não têm voz nem vez”, nem recursos, que lhes permitissem ir a correr ao Porto ou, em alternativa,



pagar 100 euros do próprio bolso, pelo teste num laboratório privado. Embora não fosse esse o móbil do telefonema para o ACES, a verdade é que, do mesmo, resultou a emissão da receita do teste.

Ultrapassada esta “cena triste”, feito o teste e perante o respetivo resultado negativo, lá foi o meu amigo até ao Porto, e àquele que tem vindo a merecer nos últimos anos, pelo menos entre 2015 e 2019 (penso que não se conhece ainda o resultado de 2020), o título de Melhor Hospital, no segmento dos «maiores hospitais do País», como noticiado pela imprensa, designadamente, em dezembro do ano passado - “O Hospital de Santo António, no Porto, foi distinguido

pelo sexto ano consecutivo como melhor hospital entre as maiores unidades do país, na área da excelência clínica.” (JN de 15/12); “A celebrar 250 anos, Santo António volta a ser o ‘campeão’ dos maiores hospitais do país. Centro Hospitalar Universitário do Porto voltou a ser distinguido como o melhor hospital do país. Prémios “Top 5 - A excelência clínica dos hospitais” foram anunciados esta quarta-feira pelo Ministério da Saúde.” (Expresso de 16/12); “Santo António é o melhor entre os maiores hospitais a nível nacional. A excelência clínica do Centro Hospitalar Universitário do Porto voltou a ser reconhecida. A estrutura que integra o Hospital de Santo António, o Centro Materno Infantil do Norte, o Centro Integrado de Cirurgia de Ambulatório e o Centro de Genética Médica foi premiada numa avaliação do desempenho dos maiores e mais complexos hospitais do país.”

(PORTO.Pt de 16/12)

Chegado ao “Santo António” e conduzido ao Serviço de Neurocirurgia, o amigo



desempenham as mais humildes funções de Auxiliar de serviços gerais, aos Administrativos, às equipas de Especialistas da Anestesia e Cirurgia, passando pel@s Enfermeir@s, Auxiliares de Enfermagem e Técnicos de Diagnóstico e Reabilitação - “SETE ESTRELAS” (penso que não há maior classificação. Se estou a errar, será por defeito). Uma correção, um profissionalismo, uma delicadeza, um carinho, uma dedicação, ao Doente (aos doentes, a todos os doentes, e ainda mais intensamente, se possível, com os mais debilitados, física ou socialmente).

Resumindo:

- Competência, Profissionalismo, Amor.

É, certamente, no desempenho destes Homens e destas Mulheres, que está a chave do Sucesso, da Excelência

“Nós somos o que fazemos repetidamente. Excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito.” (Aristóteles)

Chegou a tarde de quinta-feira e, com ela a esperada “alta” hospitalar. Depois de se despedir dos colegas de enfermagem, desejar as melhoras a uns, felicidades aos que aguardavam intervenções e rápida recuperação a todos, foi com lágrimas nos olhos e o coração a transbordar de gratidão, que o Jorge deixou um abraço àqueles e àqueles Profissionais de “mão cheia”, que não esquecerá jamais.

Qualquer semelhança entre este meu amigo e eu próprio, é mesmo o que estão a pensar. Não há coincidências.

Obrigado!

Jorge Luís Oliveira

O “Fantástico” leva 25 anos a fazer o público rir e pensar

O grupo de Teatro da Santa Casa da Misericórdia de Vagos celebra, este mês, um quarto de século de vida. E o regresso aos palcos, depois de uma paragem forçada devido à pandemia, está agendado para maio de 2022.

“A noiva de amanhã”, “Maluquinha de Arroios”, “Viúva, porém honesta” ou “Golpe 38” são nomes de peças de teatro que não serão estranhos, certamente, a uma parte do público vaguense. Afinal, todas elas – e muitas outras – foram levadas a palco pelo grupo de teatro Fantástico, que celebra, este mês, 25 anos de existência. Mordomia da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, o grupo tem sabido reinventar-se. E foram vários os nomes que passaram pelo “Fantástico”, ao longo do seu quarto de século de existência, mas o encenador inicial é, também, o atual: João Mário Fernandes. Quanto aos restantes elementos, desde 1996, mais de 80 pessoas já colaboraram com o grupo, na sua maioria atores. A prova de que o Fantástico tem mantido a vivacidade é que, na última produção que teve em cena, em 2019, contou com 22 elementos, entre elenco e equipa técnica. E voltou a encher salas, como faz sempre. O Eco de Vagos falou com João Domingues, coordenador do grupo, que nos recordou o caminho já feito e nos revelou os projetos para o futuro.

Há 25 anos, quando aquando da sua criação, qual foi o objetivo do nascimento do grupo de Teatro Fantástico? Como é que surgiu?

Em Vagos, sempre se fez teatro. Esta geração de pessoas que deram corpo a este projeto fez teatro no âmbito do movimento dos grupos de jovens cristãos, que se iniciou na década de oitenta. Os fundadores do Fantástico foram, além de mim, Alexandre Ferreira, João Mário Fernandes, João Paulo Moço, Oscar Gaspar, Mário Gavina e Pedro Valente. Depois, criou-se o hábito de fazer a estreia de uma peça, na sexta-feira das festividades do Espírito Santo. E isto foi sendo cada vez mais consistente, até que, após três peças, os fundadores perceberam que tinha que haver uma organização, para que todo o trabalho pudesse ser mais estruturado. Era preciso cuidar da escolha dos textos, da encenação, da escolha de atores, dos cenários, da tecnologia envolvida – à época apenas luz e som, hoje o vídeo e a fotografia também entram –, da logística e dos transportes, entre outros aspetos.

A somar, também era claro que devíamos ter uma instituição de relevo que nos desse suporte. Pensámos nos Centro de Educação e Recreio, com o fito no auditório, mas essa aproximação falhou porque a direção da altura estava a negociar outro projeto. Entretanto, surgiu o convite da mesa administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, para integrarmos a instituição, que aceitámos sem reservas.

Quantas peças já levaram a cena, ao longo deste quarto de século que agora comemoram?

A regra, desde o início, foi sempre a de termos uma produção nova em cada ano. Por isso, são já mais de 25, contando com as produções do grupo juvenil que, entretanto, deixámos cair, por dificuldades do encenador Alexandre Ferreira. Mesmo neste ano de pandemia, em que suspendemos a atividade, fizemos uma pequena produção gravada, para o programa da Câmara Municipal de Vagos, “Vagos em Cena”.

E, dessas, quais foram as mais marcantes?

Todas as peças foram importantes. Todas foram escolhidas com o propósito de

proporcionar às audiências momentos de reflexão e momentos de puro divertimento, sendo certo que a comédia tem sido preponderante nas nossas escolhas, porque sentimos que é isso que o público nos pede, maioritariamente. Mas, mesmo assim, há sempre mensagem que queremos passar, ainda que em algumas peças ela seja subliminar e propicia a mais que uma interpretação. No entanto, se tiver que escolher uma peça, talvez a “Maluquinha de Arroios”, de André Brun. Foi a peça com mais atores (14) e foi encenada e produzida em dois meses, o que obrigou a um esforço coletivo quase diário. Foi um grande desafio, superado com êxito.

Com que regularidade têm espetáculos em cena? E existe algum outro tipo de atividades que desenvolvam ao longo do ano?

Para além da produção nova anual, no início fizemos vários espetáculos de Natal, que apresentávamos nas escolas do 1º ciclo. Entretanto, dado o esforço envolvido – quatro atuações nos dois fins de semana que antecedem o Natal –, acabámos por abandonar esses espetáculos. Por um lado, por cansaço, mas também porque os professores deixaram de estar disponíveis ao fim de semana. Neste momento, só temos feito pequenas peças para a Santa Casa da Misericórdia, quando nos é possível. Atualmente, dado que rodamos a peça anual em vários palcos fora de Vagos, sobra pouca energia para outras atividades. Nos últimos anos, temos feito estreia em Vagos, no Centro de Educação e Recreio (CER), com mais três reposições, para chegarmos à cerca de 700 pessoas que nós queremos ver. Depois, temos mais oito a dez saídas para fora de portas, desde Freixo de Espada à Cinta, Lamego, Régua, Tabuaço, Porto, Proença-a-Nova, para nomear algumas salas mais distantes que nos recebem.

“Todas as peças foram escolhidas com o propósito de proporcionar às audiências momentos de reflexão e de divertimento. A comédia tem sido preponderante, pois sentimos que é isso que o público nos pede”

João Domingues, coordenador do Fantástico

Como é que funciona o processo de escolha das peças? Têm áreas/temas que preferiam explorar ou consideram-se ecléticos, nesse sentido?

Não temos peças escritas por nós, a não ser aquelas que fazíamos no âmbito do Natal. O nosso processo de escolha de peças é quase em exclusivo feito pelo Oscar Gaspar – ele lê tantos livros deste género, que já ofereceu 500 à Biblioteca Municipal –, em conjunto com o encenador residente. Só não é assim quando o encenador fundador não pode. De facto, nós levamos autores clássicos à cena (como Molière ou Goldoni), mas o registo tem andado entre a farsa e a comédia, com textos da época áurea do teatro de revista português, como Vasco Santana e Raul Solnado. Mas também já tivemos drama, com a adaptação de “Um elétrico chamado desejo”, de Tennessee Williams, e teatro do absurdo (“nonsense”), com “O Saque”, de Joe Orton. E foram peças, aliás, muito bem



conseguidas, do ponto de vista do trabalho de ator. Ou seja, por imperativo dos espaços e da própria conceção da produção, fazemos adaptações dos textos escolhidos.

E qual é a chave do sucesso para um grupo de teatro amador se manter ativo ao longo de 25 anos? Como é que se cativa os atores?

A chave reside nos nossos patrocinadores, com a Santa Casa à cabeça – somos, aliás, uma Mordomia da instituição –, e com o apoio da Câmara Municipal de Vagos, quer para o uso do auditório do CER, quer, mais recentemente, no apoio às produções, o que nos permite executá-las e rodá-las fora de portas. A cativação de atores tem sido sempre um grande desafio, por causa da indisponibilidade de muitos, por razões profissionais e familiares. Mas vamos conseguindo. Já integramos atores em formação em

cancelados? Afetou, de alguma forma, a vossa estrutura e a vossa motivação?

Foi difícil. Estávamos na primeira fase dos ensaios da nova produção, em março de 2020, e tivemos que abortar todo o processo. Depois, já este ano, em maio, produzimos uma pequena peça em quadros, que foi registada em vídeo e publicada no Facebook do Município. Foi apenas o que nos foi possível fazer, dados os constrangimentos e os medos manifestados pelos atores.

Neste momento, o Fantástico tem alguma produção em mãos? Quando é que o público vos pode voltar a ver a atuar?

Em 2020, concorremos, em parceria com a Câmara Municipal de Vagos, ao Aviso n.º CENTRO-14-2020-12 – Programação Cultural em Rede, do Programa Operacional Regional do Centro (CENTRO2020), de apoio aos agentes culturais. A proposta que fizemos foi financiada, mas a produção acabou adiada, devido à pandemia. Entretanto, foi já marcada uma nova data, 28 de maio de 2022, uma semana antes das festas do Município e das festividades na Nossa Senhora de Vagos. A produção versa exatamente o tema bíblico e chama-se “Em nome do Espírito Santo”. Estamos, neste momento, a trabalhar no caderno de encargos e na revisão de preços, para entregarmos ao programa financiador.

No ano em que comemoram o 25º aniversário, quais são os principais objetivos do grupo para o futuro?

Os objetivos são muito idênticos ao que temos feito até aqui, obviamente, espreitando sempre as adaptações aos tempos, numa perspetiva de melhoria contínua. Muito provavelmente, teremos que repensar a estratégia do teatro amador, até porque ser ator ou artista é também um modo de vida. Mas o objetivo que já estamos a perseguir é o de arranjarmos financiamento para podermos abrir uma “escola de teatro”, dirigida aos mais novos, numa perspetiva de ocupação de tempos livres ao serviço da cultura. Porque as ofertas, hoje, são maioritariamente em volta do desporto, com a maior fatia para o futebol. E nós entendemos que a sociedade tem que ser mais bem balanceada, ao nível da aquisição de competências para a vida.

S.F.

Município recusa transferência de competências da Ação Social

Silvério Regalado entende que a verba que o Governo quer transferir para o município, no montante de 104 mil euros, é “ridícula”.

O município de Vagos não vai aceitar, para já, a transferência de competências na área da Ação Social. A decisão foi tomada na última Assembleia Municipal. Para Silvério Regalado, presidente da Câmara, a verba que o Governo quer atribuir ao município, no montante de 104 316 euros, não chega para fazer face às despesas que a autarquia vai ter. Silvério Regalado apelou à Assembleia Municipal, para que a transferência de competências da Ação Social fosse recusada. Segundo o edil, o município pediu esclarecimentos à secretaria de Estado da Ação Social, relativamente ao mapa de encargos, mas não obteve resposta. “Nós não sabemos quanto é que isto nos vai custar, porque a secretaria de Estado não respondeu às nossas questões”, explicou o autarca, adiantando que a verba que está previsto ser transferida para o município, para

que assuma as referidas competências, é “ridícula”.

Em causa está, entre outros pontos, o facto de o mapa só prever “um recurso humano, uma pessoa, para fazer todo o trabalho”. “Estamos a falar de cento e tal processos, que só uma pessoa não consegue acompanhar”, justificou Silvério Regalado. “A nossa proposta é que a Assembleia Municipal não aprove esta competência, para já. Ela será obrigatória, a partir de 1 de abril, de 2022, mas nessa altura já teremos um novo Governo”, acrescentou.

A competência acabou recusada pela Assembleia. Mas não por unanimidade, uma vez que o Partido Socialista votou contra a proposta do presidente da Câmara. Oscar Gaspar acusou o PSD de

querer “travar este processo de transferência de competências” e de “não querer fazer nada para dar mais poder às Autarquias locais”. Por seu turno, Bruno Julião entendeu que Silvério Regalado não concretizou “qual a divergência de valores que está em causa”.

Atrasos

Silvério Regalado aproveitou a ocasião, também, para fazer um ponto de situação de outras competências transferidas para a Autarquia pelo Governo, mostrando desagrado com a forma como o processo não sido gerido, no geral, com “atrasos inaceitáveis”.

“Esta Assembleia aprovou, em 2019, a transferência de competências da gestão dominial da Estrada Nacional 109 e, até hoje, não obtivemos qualquer resposta do Governo”, referiu o edil vaguense.

Segundo o autarca, “o Governo tinha que informar, até 1 de junho de 2019, qual era o valor a propor para essa transferência de competências e, até hoje, zero”. “Já liguei várias vezes ao senhor ministro das Infraestruturas, que diz que o problema é das Finanças”, contou Silvério Regalado.

IMI mantém-se no mínimo

Na mesma sessão da Assembleia Municipal, foi aprovada, por unanimidade, a proposta de fixar a taxa de IMI nos 0,3%, que é o mínimo permitido por lei. “A Câmara Municipal, mesmo quando teve algumas dificuldades financeiras, sempre manteve a taxa mínima de IMI. Não é uma coisa de agora”, contextualizou Silvério Regalado. No que diz respeito à derrama, o valor fixou-se nos 1,5%, com dois votos contra do PS.

S.F.

Vacinação da gripe gratuita em seis farmácias do concelho

Município assinou protocolo de cooperação com a Associação Nacional de Farmácias e com a Farminveste.

Os munícipes de Vagos podem ter acesso gratuito à vacina da gripe, desde que apresentem indicação médica nesse sentido, em seis farmácias do concelho. A vacinação contra a gripe resulta de um protocolo assinado entre a Câmara Municipal, a Associação Nacional de Farmácias e a Farminveste.

De acordo com informação divulgada pelo Município, “a administração da vacina contra a gripe sazonal nas farmácias aderentes será prestada com elevados níveis de qualidade, em gabinete especialmente dedicado e personalizado, com recurso a todos os equipamentos materiais necessários à sua boa execução, que garantam a segurança dos utentes e a qualidade da administração destas vacinas”.

Para terem acesso ao fármaco, os interessados devem solicitá-lo numa das seis farmácias aderentes - “Tavares” e “Viva”, em Vagos, “Henriques Pereira”, em Calvão, “Matos”, em Ouça, “Giro”,

na Vagueira, e “Santos Costa”, em Soza. É necessário, no entanto, que apresentem indicação médica para a vacinação.

“O protocolo celebrado permite, assim, criar um complemento à vacinação habitual prestada aos cidadãos nas Unidades de Saúde Familiar, conjugando gratuidade e um mais fácil acesso dos munícipes vaguenses à vacina da gripe sazonal”, explica a Câmara, em comunicado.

S.F.



Professores receberam formação em surf, vela e canoagem

As três modalidades foram incluídas, no presente ano letivo, num projeto piloto das Atividades de Enriquecimento Curricular.

Surf, vela e canoagem são as três modalidades que foram inseridas, este ano, num projeto piloto das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) para os alunos do 3º e 4º anos, da Escola Básica da Boa Hora. Por isso, recentemente, o Centro de Promoção e Desenvolvimento de Desportos Náuticos, na Vagueira, recebeu ações de formação de iniciação às três modalidades desportivas, direcionadas para os professores.

“O principal objetivo foi que os professores responsáveis adquirissem conhecimentos básicos destes desportos náuticos e que pudessem criar ferramentas essenciais, para o acompanhamento ativo das atividades desenvolvidas no âmbito dos desportos náuticos”, explica a Câmara Municipal de Vagos.



As ações de formação, promovidas pela Autarquia em parceria com o Agrupamento de Escolas de Vagos, contaram com componentes teóricas e práticas, tendo participado nelas 12 formandos, professores nas AEC. A iniciativa é enquadrada no âmbito da Estação Náutica de Vagos e contou com a colaboração da Associação de Surfistas de Vagos, assim como de outros parceiros ligados à náutica.

S.F.

Campanha “Vagos+Comércio” continua até ao final do ano

Autarquia decidiu prolongar iniciativa, devido à boa receção por parte dos comerciantes e da população do concelho.

A campanha “Vagos+Comércio” foi prolongada por mais dois meses, decorrendo, assim, até ao final do ano. A decisão foi tomada pela Câmara Municipal, em conjunto com o Núcleo Empresarial de Vagos.

Segundo a Autarquia, a “ótima receção, quer dos agentes económicos, quer da população”, motivou o prolongamento

da campanha, durante os meses de novembro e de dezembro. “Desta forma, será permitido que, quer comerciantes, quer a população, possam aproveitar a aproximação da época natalícia para poder usufruir das vantagens de fazer parte do projeto”, sublinha o município.

A decorrer há vários meses, como forma de impulsionar o comércio local, a

campanha “Vagos+Comércio” permite aos consumidores receber um cupão, por cada compra superior a 10 euros feita num dos estabelecimentos aderentes. Depois, esse cupão deverá ser colocado num dos recipientes que está à disposição para o efeito em todas as Juntas de Freguesia e na Biblioteca Municipal. Os participantes habilitam-se, assim, a sorteios mensais onde são

atribuídos vouchers de 100 euros, que podem ser utilizados, precisamente, no comércio local. Os últimos sorteios do ano acontecem a 26 de novembro e a 30 de dezembro.

S.F.

Mais de 250 atletas de estafetas em orientação rumam à Gafanha da Boa Hora

Campeonato Nacional da modalidade decorre, no sábado, 27 de novembro, na envolvente do Parque de Campismo da praia da Vagueira.

A freguesia da Gafanha da Boa Hora vai receber, no sábado, dia 27 de novembro, o Campeonato Nacional de Estafetas em Orientação. A prova decorre no espaço envolvente ao Parque de Campismo da Vagueira e conta com a participação de mais de 220 atletas da modalidade.



Pedro Bento, vereador da Câmara de Vagos com o pelouro do Desporto, diz

que “este evento serve para cimentar a relação do município de Vagos com a modalidade de orientação” e que o concelho oferece “excelentes recursos naturais” para a prática da mesma. “É também mais uma oportunidade de divulgação do nosso território e de, simultaneamente, potenciarmos uma modalidade que está em franco crescimento”, explicou o autarca.

As provas, que se enquadram no calendário oficial da Federação Portuguesa de Orientação, vão ter início às 10 horas e servem para apurar as melhores equipas dos diversos escalões, que englobam atletas dos 14 aos 85 anos. “Neste Campeonato Nacional de Estafetas, cada equipa será constituída por três atletas e, no final, ganhará o trio que conseguir realizar os três percursos mais rapidamente”, explicou a Câmara, que organiza a prova com o Ori-Estarreja, com suporte da Federação Portuguesa de Orientação. A entrega de prémios está agendada para as 14 horas.

Nos últimos dias, a iniciativa já contava com mais de 250 atletas inscritos, nos quatro escalões abertos para inscrição: Fácil Curto, Fácil Longo, Difícil Curto e Difícil Longo. A prova também está aberta a quem não tem qualquer experiência na modalidade e quer, apenas, experimentar.

S.F.

BREVES

PANDEMIA. À semelhança do que acontece no resto do país, o número de casos de covid-19, em Vagos, tem vindo a aumentar. No último ponto de situação feito pela Câmara antes do fecho desta edição, no dia 18, o concelho registava 62 casos ativos. Desde o início da pandemia, 15 pessoas de Vagos morreram devido a infeção por SARS-CoV-2.

EXPOSIÇÃO. Está patente na Biblioteca Municipal de Vagos, até dia 28 de janeiro, a exposição de fotografia “Olhares”, resultado de um concurso de fotografia que foi lançado à comunidade pelo projeto CLDS 4G Vagos ConVida, em articulação com os quatro agrupamentos de escuteiros do concelho. O prémio para cada vencedor incluiu a participação num workshop de fotografia, dinamizado pelo fotógrafo Gabriel Sarabando.

REGULAMENTO. O Regulamento Municipal de Atribuição de Apoios Sociais e Estratos Desfavorecidos vai ser alterado. Por isso, a Câmara informou que, até dia 30 de novembro, decorre o período em que “todos os interessados poderão apresentar contributos para a elaboração” do novo documento. As sugestões podem ser enviadas, via e-mail, para o Núcleo de Ação Social da Câmara (acao.social@cm-vagos.pt), através do

preenchimento de um formulário específico disponível no site da Autarquia.

FEIRA.

A I Feira Vagos em Voga decorreu, a 13 de novembro, no Largo do Tribunal, sob o mote “Destralhar é o que está a dar”. A venda estiveram artigos de primeira e de segunda mão, bem como “velharias” e produtos gastronómicos. A organização esteve a cabo do Vagos ConVida, em parceria com o Município.

S.F.



Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

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



**FINALMENTE...
A BANDA SAIU À RUA!...**

Após um jejum de vinte longos meses em que as bandas filarmónicas estiveram impedidas de sair à rua para abrilhantar as festas religiosas, por imposição da pandemia COVID 19, (a qual continua a “brincar” em maior ou menor grau com as nossas vidas, impondo as suas regras desde março de 2020), a Banda Vaguense finalmente reuniu as suas “tropas” para acompanhar uma procissão festiva.

Foi em Amoreira da Gândara, no domingo 14 de novembro, que os nossos músicos e maestro voltaram a envergar a sua farda e a “tirarem” dos seus instrumentos as melhores peças musicais, com as quais exultaram a fé dos nossos vizinhos bairradinos, que festejavam em honra de São Martinho.

À sua Comissão de Festas - que fica ligada para sempre ao retorno da nossa atividade - a Filarmónica Vaguense apresenta cumprimentos e agradece a confiança depositada no nosso empenho e reconhecida mestria. Graças a sua escolha pudemos voltar a contribuir para o engrandecimento das tradições religiosas do nosso povo, que tão ávido está de se reencontrar com as suas raízes religiosas.

Foi também a primeira prova de fogo para alguns dos novos e jovens músicos, recentemente integrados nas fileiras da Banda Vaguense, ao serem confrontados com a necessidade de tocarem o melhor que podem e, ao mesmo tempo, acertarem o passo na formatura, mantendo as distâncias com os companheiros que marcham ao seu lado.

Também está programada a incorporação da Banda Vaguense na festa de Carapelhos 2021, que se realizará a 8 de dezembro, caso a situação epidémica não venha a impedir, de novo, o reatar destas manifestações culturais.

Se nas temporadas anteriores ao início desta doença, por esta altura do ano os músicos já manifestavam sinais de fadiga por atuarem em tantas arruadas e procissões, por todo o país, esta primeira saída de 2021 foi a concretização de um desejo profundo e teve um sabor muito especial.

E todos os nossos executantes, maestro e diretores afirmavam no final do serviço que tinha sido uma enorme alegria poder voltar a trabalhar ao ar livre, quase com a mesma liberdade dos velhos tempos.

Entretanto, as contratações da nossa Banda para festejos programados para o próximo ano estão a surgir em bom ritmo, fruto da esperança que todos depositamos num futuro mais “normal” e bem distinto destes dois atribulados anos. Oxalá todos os santinhos se ponham de acordo para que se concretize esta aspiração.

Mas os números que nos voltam a ser transmitidos diariamente pelas entidades sanitárias do país (e de todo o mundo) voltam a não ser muito encorajadores e podem augurar um negativo retrocesso nas aberturas a que nos vínhamos habituando ultimamente.

Esperamos sinceramente que a humanidade não descure o cumprimento das regras mais elementares de proteção. Quando nos protegemos a nós estamos a proteger todos. E todos temos esse dever fundamental nos tempos que correm.

ESCOLA DE MÚSICA DA FV

A escola de música da FV está em plena velocidade de cruzeiro, passado o período inicial de alguma turbulência, motivado pela necessidade de conciliar os horários das nossas aulas com os horários das outras atividades oficiais e particulares dos nossos alunos.

E, num esfregar de olhos, já lá vão dois meses... Com o empenho de todos será decerto mais um ano profícuo. As direções administrativa e pedagógica e os professores tudo farão para que esse objetivo seja plenamente alcançado.

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

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 44 . NOVEMBRO 2021.

Tem a Palavra a Mesa

Lua de fel

O que haverá de melhor na vida que o amor?

O sentir as borboletas no estomago, o sentir as maçãs do rosto corar por um olhar ou uma simples palavra doce; o receber de um peluche, que todos acharão piroso, mas que guardamos para sempre?

AMOR, que juntamente com saúde nos oferece o totoloto da vida.

Amar é cuidar, pegar ao colo, mas também respeitar a diferença e permitir que um casal seja mais do que a soma de dois seres, respeitando a sua diferença e individualidade.

Que sentimento será então o que leva o ser humano a aprisionar o outro, a humilha-lo e fazê-lo refém de liberdades e da diferença?

Que sentimento é esse que leva a que se magoe, se maltrate, se humilhe e se persiga?

Como nos contos de fadas, todos desejamos que haja um final feliz. Vamos aguardando que os momentos de tortura deem lugar a oásis de promessas, compromissos e um pouco de atenção. Os momentos de alegada lua de mel, que tantas vezes dão lugar à escalada de violência, tornam-se cada vez mais escassos, mais ténues e menos intensos.

A acreditarmos nos estudos em que, duas em cada três mulheres são, ou já foram vítimas de algum tipo de violência doméstica (física, psicológica, económica, sexual ou perseguição), então certamente que, se este flagelo não nos tocou a nós, está presente na casa dos nossos colegas e/ou dos nossos amigos e/ou dos nossos familiares.

No namoro, período de descoberta e conhecimento das compatibilidades, de sabermos se damos e recebemos colo a cada momento ou apenas quando tudo corre bem, quantas vezes se aceita o pouco e se acredita que o outro vai mudar.

Julgamos que com o tempo as pessoas se transformam, mas de facto, após diversas luas de mel surgem intensas e tenebrosas luas de fel.

A violência doméstica é transversal atingindo o pobre e o rico, quem nada estudou ou o mais sábio doutor, o ser mais humilde do interior ou o de uma qualquer grande metrópole.

Estejamos atentos e denunciemos o que não se pode aceitar.

Metamos a colher.

Todos temos direito, homens e mulheres, de conhecer o amor. A saber o direito do respeito, da opção.

Há vida para além do agrilhoamento. Há direito ao respeito que é o fruto do amor.

Exijamos, homens e mulheres, liberdade para querer ou não querer.

Que dentro das quatro paredes possamos escolher quem está e quem nos respeita, mas que sejamos também delatores das situações em que o outro ainda não foi empoderado desta capacidade de se libertar da relação.

Sejamos vigilantes.

Ficar sim, se quisermos e se o outro quiser, e, se de facto nos souber querer.

Teresa Gaspar
Mesária e irmã

Terapia de Reiki na ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Vagos

A implementação da terapia de Reiki na terceira idade tem como objetivo principal zelar pelo bem-estar dos mais dependentes através do restabelecimento do fluxo energético, dando-se assim o processo de equilíbrio e harmonia à procura da cura.

A técnica Sara Rocha (Assistente Social da ERPI da SCMV com formação em terapia de Reiki e Yôga) pretendeu entre abril a outubro de 2021 estudar a influência do Reiki na prevenção da depressão em idosos institucionalizados. O estudo compreendeu 14 participantes, em dois grupos distintos (7 independentes e 7 dependentes). Informa-se que foram devidamente salvaguardados todos os requisitos para o consentimento e confidencialidade dos dados.

A implementação da terapia de Reiki durante o período indicado decorreu através de aplicações individuais a todos os participantes e de aplicações em grupo aos participantes independentes, uma vez por semana. Os recursos humanos utilizados foram a terapeuta e como recursos materiais a música específica para o efeito, salvaguardando um espaço com iluminação adequada, ausência de ruído e interrupções.

Para avaliação dos resultados optou-se pela aplicação da Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage - versão curta, uma vez que o processo de envelhecimento e institucionalização é muitas vezes acompanhado por situações depressivas. A escala de avaliação foi aplicada em abril, julho e outubro de 2021.

A análise dos dados decorreu de forma quantitativa (pontuação da escala de avaliação) e qualitativa (relatos dos participantes independentes e observação do comportamento e humor dos mais dependentes).

Os resultados da escala de depressão Geriátrica são claros, ao longo dos 6 meses da aplicação da terapia a pontuação dos 7 participantes independentes diminuiu, significando que os sinais de depressão diminuíram. À exceção de um participante que não teve resultados positivos, estando associado ao acompanhamento de um quadro psiquiátrico, que no decorrer do estudo encontrou-se numa fase instável da doença.

Para além disso, relevamos a importância dos relatos positivos após as sessões aos independentes: "Sinto um bem-estar muito grande na minha cabeça."; "Sou mais tranquila desde que faço yôga e reiki.";

"Sinto uma leveza muito grande, um descanso muito grande em todo o corpo."; "Isto é muito bom, cada vez me sinto melhor com o reiki."; "Senti calma, muita calma, tão calma que ficava aqui o dia todo."; "Tenho mais coragem com as coisas da vida..."; "Sinto-me bem, até mesmo as dores aliviam."; "... sinto-me muito melhor aqui."; "O passado que nos fez sofrer não desaparece mas está mais adormecido.".

No que respeita aos mais dependentes, contamos com a observação efetuada pela terapeuta, técnicos e ajudantes de lar que convivem diariamente com os participantes. Notou-se que durante as sessões verificava-se olhares e posturas serenas e com frequência adormeciam em sono profundo e tranquilo. Ao longo do dia existiam diferenças positivas no comportamento, os casos de agitação e verbalização ininterrupta melhoraram, estando os participantes mais estáveis.

Conscientes de que atravessamos e estamos inseridos num contexto muito específico e atípico de pandemia, salientamos a este nível o agravamento das carências de afeto, de toque e de troca energética. O toque é fundamental e, aliás, a peça única deste tipo de



terapia, a aplicação do Reiki pela imposição das mãos, em que a energia do Reiki se dirige para onde cura é necessária.

Assim, o Reiki neste momento ainda mais especial, pode contribuir para melhorar o bem-estar e envelhecimento saudável em idosos institucionalizados. Na ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Vagos acredita-se que é benéfico a continuação deste trabalho na população mais velha.

Sara Rocha
Assistente Social
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

Uma Feira onde destraihar é que está a dar

No âmbito da atividade 8 - Gentes da Terra, a equipa do CLDS 4G Vagos ConVida, com o apoio do município de Vagos, promoveu no dia 13 de novembro a Feira Vagos em Voga.

Nesta feira foi possível vender ou comprar artigos em 2ª mão, antiguidades, velharias e artesanato.

O foco esteve na reutilização de peças/artigos/objetos, na redução do desperdício e na sustentabilidade, a fim de tornarmos Vagos, um concelho amigo do ambiente.

Com a realização desta feira, após uma pandemia que afetou a população a vários níveis (familiar; económico e social), foi possível o reencontro da comunidade, a participação ativa das gentes da terra prevendo a consolidação da identidade e pertença coletiva, o acolhimento de novos elementos (migrantes e visitantes de outros concelhos) e o combate ao isolamento social.

Foram recolhidas 93 inscrições, entre pessoas residentes no concelho e associações/ Ipss's, e dessas 93 inscrições tivemos 10 desistências.

No dia da feira, foram montadas 77 bancas e 6 não compareceram.

A feira abriu aos visitantes das 10H00 às 19H00, apesar de termos terminado mais cedo devido às temperaturas baixas e de nos encontramos no horário de inverno onde as pessoas recolherem às suas casas mais cedo.

Durante o dia foi proporcionado aos vendedores e aos visitantes 3 momentos de animação. Da parte da manhã um momento musical com uma banda da Freguesia de Soza, os Còdeas do Diabo e na parte da tarde tivemos teatro de rua com Artur Rosa e Jonathan Margarido, residentes em Vagos e um especialista em artes circenses da Escola Profissional de Aveiro.

Foi um dia muito gratificante para a nossa equipa que ficou com muita vontade de realizar uma 2ª edição.

VAGOS CONVIDA CLDS 4G



Celebração do Magusto

A celebração do Magusto está associada a uma lenda. Um soldado romano de nome Martinho de Tours, ao passar a cavalo por um mendigo quase nu, decidiu ajudá-lo. Como não tinha muitas posses, o soldado cortou a sua capa ao meio e ofereceu-a ao pobre. Há quem diga que a chuva caía torrencialmente e o frio gelava o ar. Nesse preciso momento, o milagre aconteceu: sol rompeu por entre as nuvens e brilhou durante três dias. Desse fenómeno deriva a expressão "Verão de São Martinho".

Tradicionalmente, no São Martinho realiza-se o magusto ou castanhada. Nesta celebração, as pessoas juntam-se à volta da fogueira onde são assadas as castanhas. Este fruto da época, assado ou cozido, aquece o corpo, mas também a alma. Para acompanhar, bebe-se jeropiga, água-pé ou vinho novo e cantam-se cantigas.

O Magusto é uma festa popular celebrada

nas escolas, associações... e todos os anos, no dia 11 de novembro, esperamos o "verão de São Martinho". Recordamos o milagre desse gesto de bondade e altruísmo.

J.S. cliente de SAD



A importância da Inclusão

Na Casa de Acolhimento Residencial da Santa Casa da Misericórdia de Vagos, consideramos que a inclusão, das crianças e jovens acolhidas, na comunidade Vaguense é uma mais valia no seu desenvolvimento.

Desta forma, com a prática de atividades de cariz religioso, desportivo ou comunitário, queremos contribuir na formação da personalidade, fortalecer o sentido de responsabilidade e, não menos importante, ajudar a que as nossas jovens se sintam realizadas e motivadas.

As nossas meninas estão integradas, consoante as suas preferências, em atividades como a catequese, escuteiros, natação, desportos náuticos ou ações de voluntariado.

Para que seja possível proporcionarmos estas experiências, tem sido fundamental a colaboração e parceria de diversas entidades e organizações do nosso



concelho, que proporcionam/facilitam às nossas jovens a participação nas suas atividades.

Bem hajam a todos!

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Como Estimular a Memória?

O que os cuidadores podem fazer para estimular a pessoa idosa?

Durante a pandemia as rotinas de todos nós, sem exceção, mudaram repentinamente. Falando particularmente da pessoa idosa, as rotinas, como as idas aos centros de dia, os passeios, os convívios sociais, os convívios familiares, entre outros, e que até então, permitiam uma estimulação e manutenção das funções neurocognitivas, nomeadamente da memória, deixaram de ser feitas com a mesma frequência. Porém e apesar das dificuldades sentidas atualmente e de todos os cuidados necessários a ter com esta população, a estimulação da memória e de outras funções cognitivas podem ser feitas em ambiente familiar mantendo desta forma o cérebro ativo. Seguem algumas orientações.

1. Mantenha a rotina da pessoa idosa, pois permite que esta esteja em atividade reduzindo, períodos de ansiedade. Será importante verificar a qualidade do sono, pois um sono bem regulado é crucial para manter a memória preservada;

2. Organize o ambiente, mantenha os objetos nos lugares habituais para facilmente os encontrar e não ter a sensação de que os perdeu. Para facilitar, poderá tirar fotos deles, das loiças, etc. dependendo da divisão da casa e colá-las na porta exterior para a pessoa os identificar, criando desta forma uma casa amigável para a pessoa com demência;

3. O Calendário e o relógio, na medida em que o sentido de orientação temporal vai diminuindo pelo facto de estar mais em casa. Construa um calendário para que a pessoa possa marcar diariamente o mês, dia do mês, ano e dia da semana;

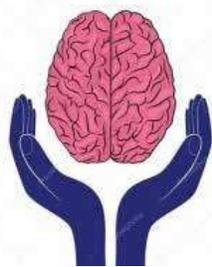
4. Estimule a participação nas atividades domésticas, não só para exercitar a memória (por exemplo, na confeção de um prato) mas também, para que a mesma se sinta útil;

5. Ajuda na lista das compras, pois mais uma vez estimula a memória. Peça-lhe que escreva ou dite o que poderá comprar, separando-as em categorias

(Limpeza, comida, etc.). Se tiver dificuldades, oriente e ajude.

6. Atividades de lazer e que habitualmente a pessoa fazia com prazer, como ler, jogar às cartas, dominó, palavras cruzadas, etc. Para além do estímulo cognitivo, pode ser um momento para si, enquanto cuidador, para fazer uma pausa. Inclua-as na sua rotina;

7. Ligue o rádio e seleccione músicas da preferência da pessoa. Permitem que esta ao ouvi-las, se tente lembrar da letra e cante, estimulando desta forma a memória. Alegrem o ambiente, trazem lembranças e proporcionam o diálogo sobre as mesmas;



8. Construa um livro de memórias com a pessoa. Reúna as fotos "perdidas lá em casa" e passe para o papel a história que cada uma conta. Crie e reviva momentos positivos e mantenha o cérebro ativo;

9. Incentive o contacto com vizinhos, amigos e familiares. Quer seja por telefone, por vídeo, à janela ou por carta, reduz a sensação de isolamento, permite a partilha de emoções e mantém ativa a comunicação, aumentando o seu bem-estar.

São algumas orientações que permitem a neuroestimulação, o bem-estar biopsicossocial e que podem fazer a diferença no dia-a-dia da pessoa idosa e do seu cuidador.

Anabela Silva
Neuropsicóloga
PROJETO MEMORIZAR

É tempo de...ABÓBORA

A abóbora é uma das "rainhas" da estação. Embora seja relativamente fácil encontrá-la no supermercado durante todo o ano, a sua época vai de setembro a maio, e é nesta altura que devemos privilegiar o seu consumo.

Em termos botânicos, a abóbora é considerada um fruto da família do melão e da melancia, no entanto, pelas suas características nutricionais, ela pertence ao grupo dos hortícolas na Roda dos Alimentos.

A abóbora apresenta um baixo valor energético (uma porção de 180g tem apenas 16 kcal) e uma elevada densidade de nutrientes protetores, como é o caso dos carotenóides, que são também responsáveis pela sua cor laranja/amarela. A abóbora fornece ainda vitaminas B e C, e minerais como o potássio, cálcio, fósforo e magnésio.

Na cozinha ela apresenta-se como um legume muito versátil, que pode ser utilizado em entradas (ex. pão de abóbora), sopas (ex. sopa de abóbora e espinafres), pratos (ex. abóbora assada, puré de abóbora, risoto de abóbora,...) e sobremesas (ex. papas de abóbora, doce de abóbora,...).

Na Santa Casa da Misericórdia de Vagos a abóbora entra em algumas sopas e pratos, como é o caso do caril de favas com abóbora da nossa ementa vegetariana. Para poder fazer este delicioso prato deixamos aqui a receita!

CARIL DE FAVAS COM ABÓBORA

INGREDIENTES (4 pessoas)

700g favas congeladas
500g abóbora
200ml leite de coco
150g espinafres
1 cebola
2 dentes de alho
½ pimento vermelho
Sumo de limão q.b.
1 colher de sopa de caril
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.
Coentros q.b.

PREPARAÇÃO

1- Cozer as favas. Depois de cozidas escorrer e reservar.
2- Num tacho, fazer um refogado ligeiro com um fio de azeite, cebola picada e alho picado.
3- Acrescentar a abóbora, previamente descascada e cortada aos cubos e o pimento cortado em tiras. Deixar cozinhar um pouco.
4- Acrescentar as favas.
5- Numa taça, dissolver o leite de coco com o caril e juntar aos legumes.
6- Temperar com sal e pimenta preta.
7- Adicionar os espinafres e deixar cozinhar mais 5 minutos.
8- Acrescentar sumo de limão e os coentros picados. Retificar os temperos se necessário.

Sugestão: faça um arroz branco para acompanhar o caril de favas com abóbora.

Declaração Nutricional (por 100g)

Lípidos 4.99g	Saturados 3.29g	H. Carb. 4.12g	Açúcares 1.39g	Proteínas 2.99g	Sal 0.13g
Energia por 100g: 329KJ/ 78 kcal					



Fonte: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS)

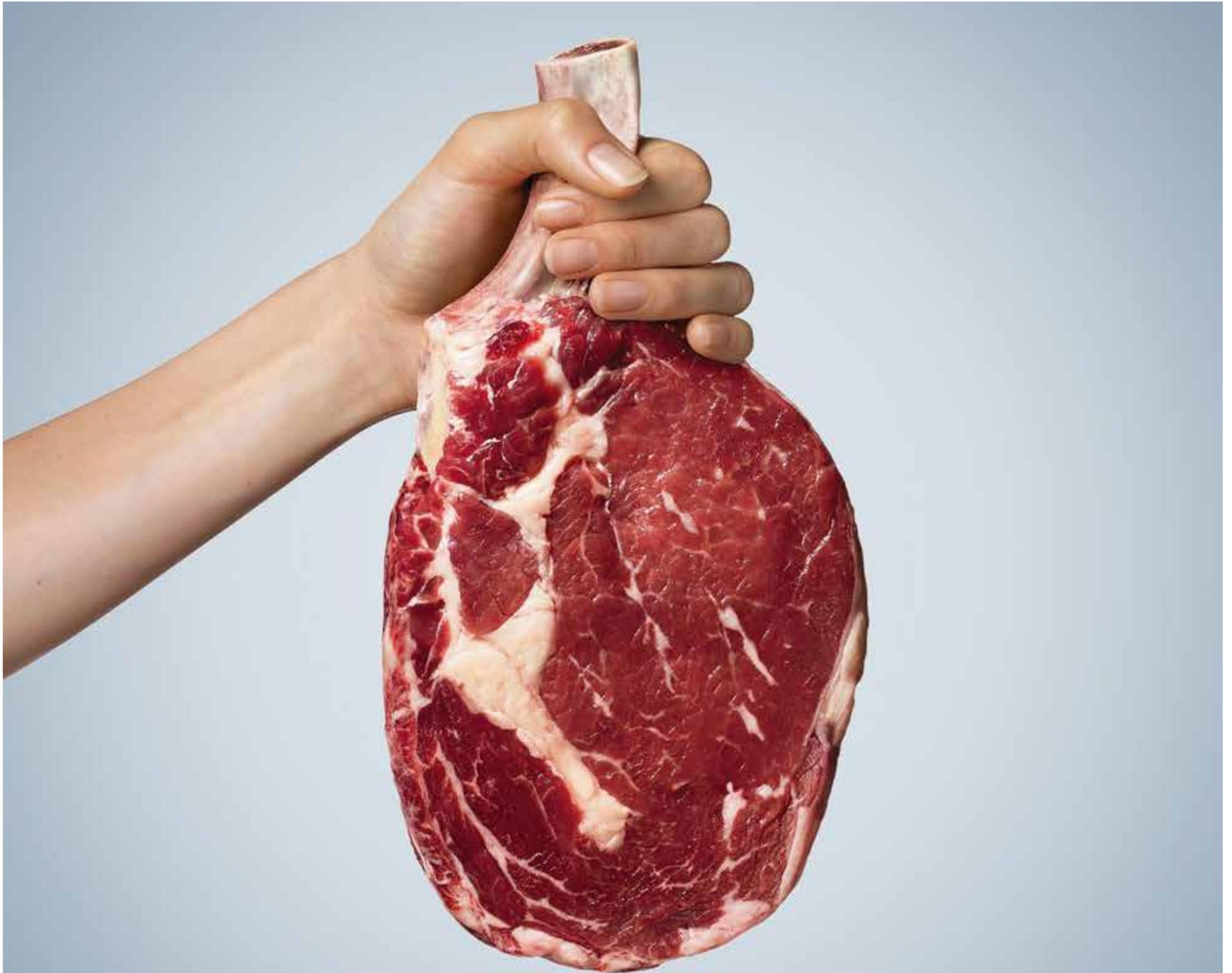
Feira de Outono

No passado dia 15 e 16 de Novembro o Centro Infantil realizou a Feirinha de Outono, onde vendemos Broas de Abóbora e Batata Doce, Gomas, Biscoitos e Bolos. Esta atividade tem como objetivo a angariação de fundos para a compra de material lúdico-didático para o nosso Centro Infantil. Como sempre os pais dos nossos meninos aderiram em força.

Muito obrigado pela colaboração.

CENTRO INFANTIL





Depressa e bem, não há quem.

E a qualidade não se apressa.

Carne maturada com preceito e sabedoria, durante 40 dias.

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



COMÉRCIO DE CARNES S.A.

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

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

DESPORTO

Educação Física e Educação Desportiva

É atualmente consensual a ideia de que toda a atividade física é benéfica para todos; no entanto, nem sempre assim é e a questão é bem mais complexa do que parece, porque quer as práticas físicas, quer as populações praticantes são muito diversificadas e tem de existir correspondência entre ambas.

Vem isto a propósito da prática de atividades físicas e desportivas para crianças e jovens, questão que agora iremos desenvolver. O Estado, através do sistema educativo (ou seja, através da Escola) promove a prática das atividades físicas e desportivas através de duas formas: da Educação Física, uma disciplina obrigatória do currículo escolar e do Desporto Escolar, uma atividade facultativa e de complemento curricular transversal.

A Educação Física

Trata-se da única disciplina (conjuntamente com o Português) que, na matriz curricular, acompanha o aluno do 1º ao 12º ano, ou seja, em toda a escolaridade. Este facto, por si só, é revelador do seu valor educativo e da sua especificidade, quer quanto aos seus objetivos, quer quanto aos seus conteúdos. De facto, esta disciplina obtém este estatuto porque enuncia finalidades que mais nenhuma se propõe atingir apresentando, também, conteúdos próprios, distintos de todas as outras. A Educação Física evoluiu do conceito de "educação do físico, do corpo", para o de disciplina educativa que utiliza "os meios físicos" (o movimento, a dança, os jogos, a ginástica e os desportos) para promover as transformações a todos os níveis da natureza individual,



ou seja, numa perspetiva de desenvolvimento integral.

Quanto aos objetivos, a aquisição da aptidão física (nas suas dimensões de formação corporal e de desenvolvimento funcional), a estruturação do comportamento motor (entendida como o domínio das condutas motoras conducentes à eficiência) e a formação de uma cultura física (entendida como a apropriação de práticas, conhecimentos e técnicas corporais de diversa índole, onde se incluem os desportos), constituem os principais eixos da intencionalidade da disciplina.

Apresenta-se, portanto, como uma disciplina pedagógica de grande abrangência quer quanto a objetivos e conteúdos, competindo-lhe criar um "alicerce motor" que sirva de base a aprendizagens mais complexas e a aprendizagem e prática de modalidades desportivas, realizadas no âmbito da Educação Física, não têm como finalidade a obtenção da perfeição ou do rendimento, uma vez que essa função compete à educação desportiva.

Educação Desportiva

À Educação Desportiva competirá o processo de aperfeiçoamento da prática de uma modalidade desportiva, realizada

de forma continuada e com o objetivo da eficiência, da perfeição e do rendimento. Estando organizada por modalidades, é um processo autónomo e complementar da Educação Física, podendo ser realizada em clubes desportivos ou nas escolas, através dos clubes de desporto escolar, que cumprem o Programa Nacional de Desporto Escolar. Está, normalmente, associada à prática do desporto federado, através dos clubes.

Este processo de educação desportiva (a aprendizagem de uma modalidade) deve iniciar-se, de preferência, o mais cedo possível, ser desenvolvido paralelamente à Educação Física e ser continuado ao longo da vida.

É inquestionável que as aprendizagens adquiridas na Educação Física devem ser completadas na Educação Desportiva, orientada numa perspetiva diferente e de maior especificidade.

A ação do Agrupamento de Escolas de Vagos

Dentro do quadro teórico apresentado, iremos apresentar a forma como o AEV intervém nesta questão da promoção da educação física e da educação desportiva. Quanto à Educação Física: todos os alunos do 1º ao 12º ano têm garantida esta disciplina curricular; no 1º Ciclo, o AEV afetou um docente de Educação Física,



para colaborar com os seus colegas titulares da turma, em regime de coadjuvação, para aumentar a eficiência do funcionamento da disciplina.

Quanto à Educação Desportiva: existe um Clube de Desporto Escolar com 14 modalidades (Atletismo, Badminton, Basquetebol, BTT, Bóccia, Atividades Rítmicas, Canoagem, Surf, Vela, Paddle, Xadrez, Ténis de Mesa, Futsal, Natação e Natação Adaptada), que desenvolvem treinos semanais e competições no âmbito do Desporto Escolar. Existem contactos próximos entre o AEV e os clubes, no sentido de dar continuidade entre o desporto escolar e o desporto federado. Tem-se procurado que a formação desportiva se inicie ainda no 1º Ciclo e, por isso, são vários os grupos-equipa de diversas modalidades, que intervêm nas EB1s: Xadrez (em Lombomeão, Sosa e Ouça), Ténis de Mesa (em Calvão), Vela, Canoagem e Surf (na Boa Hora), Folclore e Ténis de Mesa (na EB1 da Quintã), etc.

Para além destas atividades, desenvolvem-se diversos programas: o projeto "Desporto Escolar duas rodas - Vagos sobre rodas", em que se pretende incrementar a utilização da bicicleta (20% das crianças não sabe "andar de bicicleta") e o projeto náutico, no qual se proporciona experimentação de prática de modalidades náuticas a todos os 2000 alunos do AEV.

Agrupamento de Escolas de Vagos



Centro Social e Paroquial de Calvão

No dia 29 de outubro, a comemoração do Halloween não foi esquecida no Centro Social e Paroquial de Calvão.

Ao longo da tarde, as crianças das AAAF realizaram alguns jogos orientados, alusivos ao tema, com muita alegria e animação. Desde os trajes às



gargalhadas entusiasmo não faltou.

Puderam, ainda, usufruir de um lanche diferente: uma assustadora e doce "aboborinha de Halloween", acompanhada de "poções mágicas". Que delícia!

Associação Betel - Ponte de Vagos

SINOPSE : "O NOVELO das EMOÇÕES"

"Uma menina chamada Marta não sabe o que se passa com ela, pois sente algo que não consegue explicar. Eis que surge o seu amigo Sukha, e através de um novelo de lã imaginário, constituído por cinco fios de cores diferentes, todos misturados, correspondendo cada um a uma emoção primária, vai demonstrar que o que ela sente são emoções. Com exemplos do seu dia a dia, Sukha vai ensinar Marta a reconhecer as emoções, que não são boas nem más, mas que nos transmitem sempre uma mensagem."



Na BETEL, Sucka e a Marta ajudaram as nossas crianças a perceber melhor o que sentimos através das diferentes cores do "Novelo das emoções". Roxo para o medo, azul para a tristeza, amarelo para a alegria, vermelho para a raiva, verde para a aversão...



O foco desta atividade permitiu desenvolver a inteligência emocional de cada criança e ajudá-la a conhecer as emoções e a reconhecê-las em si mesmo e nos outros...

O SEU NEGÓCIO TEM CLEANZONE?

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



cleanzone.mistolinpro.com


MISTOLIN
Pro



Saiba mais:



Centro Social e Bem Estar de Ouca

O Reviver das tradições



Durante o mês de outubro revivemos as tradições da desfolhada com muita alegria e canções à mistura e das abóboras com o corte das mesmas pelos próprios idosos para posteriormente se confeccionarem as tradicionais papas de abóbora ... iguaria que todos tanto gostam!



Associação Boa Hora

Para ser reconhecida como uma instituição de referência capaz de consolidar as respostas sociais e atuar de uma forma proativa face às necessidades emergentes da comunidade, a Associação Boa Hora, enquanto IPSS, procura inspirar as suas colaboradoras para abraçar novos desafios com confiança fomentando a aprendizagem contínua das suas equipas.

Ao longo deste ano civil, foram ministradas várias sessões de formação às colaboradoras das várias respostas sociais desta organização, nomeadamente da infância, terceira idade e gabinete técnico. Uma das formações intitulada-se "Prevenção e Combate a Incêndios, Higiene de espaços e equipamentos, Prevenção e Primeiros Socorros", tendo sido desenvolvidas pelo formador Johny Pandeirada. No âmbito do projeto Memorizar, cuja entidade implementadora é a Santa Casa da Misericórdia de Vagos, foram ministradas duas formações na área da demência: "Cuidar da Pessoa Idosa com Demência", ministrada pela Dra. Carla Fernandes e "Alterações cognitivas, funcionais e comportamentais na demência", ministrada pela formadora Dra. Sandra João. Curiosamente, estas sessões de

formação serviram para reforçar as equipas de trabalho da terceira idade com novas ferramentas e conceitos essenciais ao desenvolvimento de competências, como também serviram a equipa da infância com apontamentos informativos que até então lhes era desconhecido. Uma outra formação foi direcionada às colaboradoras da resposta social de Creche, intitulando-se de "Desenvolvimento da criança dos 0-3 anos", ministrada pela Dra. Sandra Ladeira, focando não só nas mudanças físicas das crianças, como nas mudanças psicológicas e emocionais a partir de influências biológicas e ambientais. Por último, algumas profissionais puderam participar na formação de "Liderança e Trabalho em Equipa" ministrada pela Dra. Ana Moreira, transmitindo ferramentas e estratégias facilitadoras do trabalho em equipa com recurso à inteligência emocional.

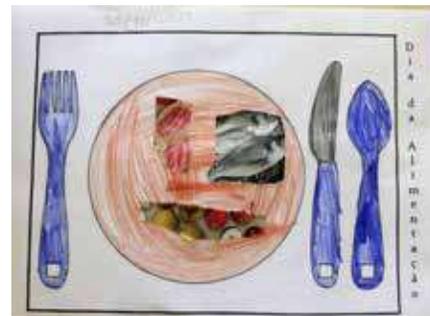
Posto isto, a Associação Boa Hora apoia e investe na formação da sua força de trabalho ganhando uma vantagem inexplicável que se reflete na prestação qualitativa dos vários serviços sociais, no bom trabalho colaborativo e, sem dúvida alguma, no compromisso genuíno com a instituição. Um bem-haja a todas as profissionais desta Instituição!

Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

Alimentação Saudável

A alimentação saudável e equilibrada é essencial para garantir qualidade de vida. Neste sentido, é preocupação dos responsáveis pelo ATL e AAAF, de Fonte de Angeão e no âmbito das atividades com os mais pequenos, inculcar-lhes, de forma lúdica e divertida o que se deve evitar, moderar e comer com frequência, de forma responsável, para o organismo ter um bom desempenho.

Uma alimentação saudável além de fazer bem ao nosso corpo, age na nossa mente, deixando-nos com melhor humor, mais dispostos e concentrados.



Portanto, a grande tarefa educativa é proporcionar a todas as crianças uma alimentação sustentável com aquilo que é adequado a cada época do ano. Neste momento, com a comemoração do Halloween, demos continuidade à introdução de novos alimentos, como por exemplo, a abóbora, a noz, a castanha e o diospiro.

CASD Santa Catarina

O Outono dos Seniores!

Os seniores da CASDSC celebraram várias datas comemorativas no mês de Outubro e Novembro.

Iniciamos o mês de Outubro com a comemoração do Dia Mundial do Idoso, Passeio ao Santuário de Fátima, comemoração do Dia Mundial do Pão e o Dia Internacional da Maçã, em Novembro o Dia da Sanduiche, Dia Mundial do Cinema e por último o Dia de S. Martinho.

Estas datas festivas durante os dois meses permitiram a vivenciar a cultura e as tradições.

No dia 1 de Outubro para comemorar o Dia do Idoso houve a entrega de uma lembrança aos seniores para relembrar e fortalecer a importância da terceira idade na sociedade. No dia 8 de Outubro com o passeio ao Santuário de Fátima puderam expressar a fé e reviver a religiosidade, que para muitos pensavam não voltar a ser possível, dentro de uma "normalidade adaptada" às novas regras.

No dia 18 para comemorar o dia Mundial do Pão houve confecção de pão com chouriço cumprindo toda a tradição e o resultado só poderia ter sido uns fantásticos e caseiros pães com chouriço para o lanche; ainda no mês de Outubro celebramos no dia 21, o Dia Internacional da Maçã com um debate e degustação de vários tipos e variedades de maçãs.

O Mês de Novembro está a ser igualmente preenchido e desafiante com fantásticas atividades. No dia 3 a comemoração do Dia da Sanduiche, dia 5 Dia Mundial do Cinema onde avaliamos e debatemos a evolução do Cinema em Portugal ao longo dos tempos e no passado dia 11 a comemoração do Dia de S. Martinho com a preparação das tradicionais castanhas no lume, desde a apanha das agulhas dos pinheiros à representação da lenda de S. Martinho pelos utentes.

Em breve daremos mais notícias acompanhe-nos nas redes sociais da CASDSC.



CA DEDICADO | SOLUÇÕES DE PROTECÇÃO E INVESTIMENTO

Dê à sua vida o que merece

Dedicado a si.

Conheça as nossas soluções dedicadas a si, e tenha acesso exclusivo aos cartões de crédito e de débito CA Dedicado.



Exemplo representativo com Taxa Fixa: TAEG de 13,37% calculada considerando um limite de crédito de €1.500 utilizado imediata e integralmente, com reembolso em 12 prestações mensais constantes de capital acrescidas dos respectivos juros à TAN de 8,50% e considerando uma comissão de disponibilização de cartão de €2500. Inclui Imposto do Selo sobre a comissão de disponibilização de cartão, os juros e sobre o crédito. Cartão de Crédito exclusivo para Clientes CA Dedicado do Crédito Agrícola. Sujeito à análise de crédito.

Validade da Campanha: 23/12/2021



CAVida

CA Seguros



Para mais informações: creditoagricola.pt | 808 20 60 60¹¹ Atendimento personalizado 24h/dia, 7 dias/semana

¹¹ Preço máximo a pagar entre as 9h e as 21h de dias úteis: 007 € no primeiro minuto e 00277 € por minuto seguinte (s/IVA Incluído). Entre as 21h e as 9h de dias úteis, fins de semana e feriados: 007 € no primeiro minuto e 00084 € por minuto seguinte (s/IVA Incluído).

CA
Crédito Agrícola

O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

VOU LEMBRAR OS CAFÉS QUE HOUE EM VAGOS

Vou lembrar um pouco a história dos cafés que houve em Vagos, começando pelo "Café Central", fundado pelo sr. João Duarte da Costa Ferro quando eu era criança, que se localizava defronte da Praça da República, em prédio que já não existe, uma vez que o centro de Vagos com o decorrer dos anos foi alvo de grandes alterações. Depois surgiu em Vagos o "Café Progresso", em prédio que já não existe, que era localizado junto à igreja, que tinha a porta principal virada para a Estrada Nacional nº 109. Esse Café, já com outra gerência, foi destruído por um incêndio e tempos depois surgiu no local, em prédio novo o "Café Lisboa" e mais tarde o "Café Hera" e ainda outros, com várias gerências.

Mais tarde surgiu em Vagos o "Café Guarani", que teve vários gerentes e tem imensas histórias. Começou com gerência do proprietário do edifício, depois teve gerência de dois irmãos, Anacleto e Mário Oliveira, filhos do sr. Alberto de Oliveira, que teve padaria na Rua Padre Vicente Maria da Rocha e taberna com jogos onde se situa atualmente o Restaurante Ferradura. Continuando com Guarani, diga-se que teve diversas gerências e muita história. Além dos irmãos Oliveira

teve gerência da família Rocha, com as já falecidas Branca e Laura, e com a família de Américo Mateus, que modernizou trazendo para ali ringue de patinagem e Cinema e também jogos de "quino" e "tumba". Mais tarde a gerência foi de Gabriel Rocha, ligado à mesma família Rocha. Anos depois o local foi um pouco remodelado e recomeçou com nova gerência do jovem Fernando Grave da Silva, casa que pertenceu antes ao sr. Armando Viana e depois a Fernando



Grave. Teve também gerência de umas jovens de Salgueiro e ainda outras gerências, até que encerrou definitivamente. Ali perto também houve e creio que ainda existe um café que foi

outrora de Luís de Almeida "Salis" e família onde ao lado se realizavam animados torneios de jogos de malha.

Na rua que vai da rua direita para a praia da Vagueira houve o Café "O Degrau". Houve também um café na rua após o antigo prédio do sr. Duarte Pinho Júnior, para o lado da casa da família Mourão. No largo onde atualmente estão as bombas de carburante houve o "Fora de Horas" e houve um café perto da estrada para o cemitério, à direita. Por altura em que foi construído o antigo Grémio da Lavoura, pelos construtores da Benedita, os irmãos Vinagre no local onde está a Papelaria Oliveira houve um bonito Café da família Trindade, que ali se manteve desde os anos 50 até aos anos 60. Depois esteve no prédio desta família, construído pelo sr. Horácio, depois esteve em vários locais a ainda hoje se mantém em atividade depois de várias gerências das quais os srs. Amílcar Domingues e seu cunhado Amadeu e dois cunhados srs. Giovanni e Vasco. Falta falar no Ferradura, edifício construído pelo sr. Virgílio Oliveira.

Antes de ser construído o atual edifício chegou, no prédio antigo a ter bomba de carburante, durante algum tempo. No

prédio atual esteve primeiro um stand de automóveis e depois café com gerência dos srs. Américo Narciso e cunhado Mário Aradas e várias gerências até ser remodelado e onde tem não só café como restaurante bem credenciado, com gerência ligada à família do sr. Fausto Silvestre, que foi quem mandou construir o atual edifício.

A foto é antiga e tem pessoas que já morreram e outras vivas, que estavam em momento de recreio no pátio do Café Guarani, na gerência de Fernando Grave, que até teve anúncio no "Eco de Vagos".

João dos Santos Ferreira



19.11
24.12
2021

A CAMA DE PROCUSTO

AUGUSTO CANEDO

INAUGURAÇÃO VIRTUAL

Por força das adversidades que atravessamos, a microarte Giro adaptou-se às circunstâncias, levando até si o seu espaço, agora virtual, de encontro, expressão e fruição.

Convidamo-lo a assistir à inauguração virtual da exposição de Augusto Canedo "A Cama de Procusto" no facebook da Farmácia Giro, a partir das 19h00.

farmácia
Giro



CAMPEONATO NACIONAL DE ESTAFETAS 2021

ORIENTAÇÃO

GAFANHA DA BOA HORA - VAGOS

PARQUE DE MERENDAS

27 NOVEMBRO | 10h00



município de **vagos**