



Créditos: Salomé Filipe

DESPORTO ESCOLAR VAGUENSE MOTIVA LIVRO

Obra escrita pelos professores Paulo Branco e Hugo Martinho debruça-se sobre a importância do desporto na formação dos alunos e da própria sociedade.

PÁG. 5 E 7

TOMADA DE POSSE MARCADA POR APELOS AO GOVERNO

PÁG. 5



DANÇOU-SE SEM PARAR NO 4º RF VAGOS OPEN

PÁG. 4



NOVA EXPOSIÇÃO NO MUSEU DO BRINCAR

PÁG. 4

APOIOS PARA ESTERILIZAÇÃO DE CÃES E GATOS

PÁG. 6

VAGOS EM VOGA

1.ª Feira de antiguidades realizada em Vagos

SUP. III

EDITORIAL Sem (muitas) surpresas

Apesar de as eleições autárquicas já terem acontecido há quase um mês, a 26 de setembro, os municípios ainda se encontram no rescaldo das mesmas. Por todo o país, os novos eleitos têm tomado posse, nos últimos dias, começando a desempenhar as funções para as quais foram eleitos. Novos eleitos ou, nalguns casos, “velhos” (em antiguidade de cargo, não em idade, entenda-se). E que, em muitos concelhos, entre os quais Vagos, as autarquias mantiveram-se sob a mesma liderança. Nos municípios que integram a Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro (CIRA), também poucas foram as câmaras municipais que mudaram de mãos. No geral, pode-se afirmar que foram umas eleições autárquicas sem (muitas) surpresas. Essas poderão vir, sim, daqui a quatro anos, quando a grande parte dos atuais

autarcas atingir a limitação de mandatos.

Ílhavo e Sever do Vouga apresentaram-se, no quadro da CIRA, como as grandes (e únicas) surpresas. Em Ílhavo, o independente João Campolargo fintou o expectável e retirou a liderança da Câmara a Fernando Caçoilo, do PSD, que concorria ao terceiro mandato. Em Sever do Vouga, o social democrata Pedro Lobo venceu as eleições, contra António Coutinho, do PS, que liderava o município há oito anos.

No final das contas, em todos os municípios, ganhou a democracia. O povo votou - ainda que menos do que o desejável, com alta percentagem de abstenção - e decidiu. Em Vagos, a decisão foi pela manutenção do executivo que já prestava serviço no mandato

anterior.

Seja porque confiam no trabalho do executivo municipal, seja por falta de alternativas que considerem viáveis, os vaguenses disseram “sim” à continuidade dos seis membros do executivo social-democrata e “não” à mudança. Como não houve qualquer alteração nas listas, relativamente há quatro anos, Silvério Regalado (presidente), João Paulo Gonçalves, Maria Dulcília Sereno, Sara Caladé, Pedro Bento e Susana Gravato vão continuar, por isso, a decidir os destinos do município. A única diferença no executivo está do lado da oposição (CDS). Os democratas-cristãos voltaram a eleger um vereador. Por isso, o cargo fica sob a responsabilidade de Maria do Céu Marques, que substituiu João Domingues. Um bom mandato, é o que



se deseja a todos. Que seja um mandato digno, dinâmico, honesto. E sem “surpresas” que troquem as voltas aos eleitos, como aconteceu, nos últimos anos, com os incêndios e com a pandemia. Havendo-as, que se consigam contornar com sucesso. Em prof de Vagos, dos vaguenses e do bem-estar comum.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Referendo em Salgueiro não valeu de nada

AGORA QUE AS AUTÁRQUICAS estão devidamente arrumadas (em 2025 alguém vai voltar à “luta”), vale a pena recordar que, em Vagos, também houve referendo. Aconteceu há 37 anos, no último domingo de julho de 1984, quando a população de Salgueiro aspirava a criação de uma freguesia, com sede na povoação, “autonomizando” esta área geográfica da freguesia de Soza, de que fazia parte.

O processo foi liderado pelo PSD, que alegava ser esta uma pretensão “legítima”, expressa “através de diversas intervenções, tanto das populações residentes como dos próprios órgãos autárquicos representativos das populações”, em termos que se traduziam “num sentimento profundamente enraizado e consensualmente alargado”. A discussão acabaria por subir ao plenário da Assembleia da República,



tendo o deputado Rocha de Almeida, com o apoio de Portugal da Fonseca e Mário Adegas, todos eleitos pelo Círculo de Aveiro, assinado, a 21 de março, o Projeto-Lei, a que coube o número 316/111. Nele se destacava, ainda, que pelo censo de 1970, a “nova” freguesia teria mais de 1500 habitantes, distribuídos pelos lugares de Salgueiro e de Vale dos Maias, tudo indicando “estarem largamente ultrapassados”.

No terreno, a «guerra», declarada ao PPM e CDS, tinha protagonistas conhecidos:

Ferreira, António Adérito, António Carvalho, João Filipe e Alfredo Hermínio, entre outros. Tudo gente ligada ao PSD, refira-se. Delmino Marto, na altura presidente da Junta de Freguesia de Soza, defendia-se no órgão deliberativo. Confessava não compreender «a pressa de criar uma nova autarquia», alegando nomeadamente que Salgueiro «tinha tudo aquilo que uma terra da sua dimensão precisava».

A votação decorreu na Escola Primária de Salgueiro, tendo os trabalhos sido presididos pelo vereador Mário Rocha Martins, assessorado pelos presidentes da Junta e da Assembleia de Freguesia de Soza. Dos 506 eleitores inscritos, apenas 279 responderam SIM, contra 20 da outra facção. Registo, ainda, para 2 votos nulos. Um «sim envergonhado», face ao elevado número (40,5%) de abstencionistas, noticiavam os jornais da época.

Faltava, no entanto, o veredito da câmara municipal, que viria a reunir daí a duas semanas. Após análise dos resultados, o Executivo liderado por Alda Vítor acabaria por «dar o dito por não dito», inviabilizando a vontade da maioria. Estava rejeitada, por maioria de votos, a criação da nova freguesia: três votos do PPM (Alda Vítor, Américo Narciso e Rocha Martins), e uma abstenção do CDS (José Sarabando), deixaram o PSD isolado. Para a história, ficaria a declaração de voto, registada em ata, apresentada por João Rocha, na altura vereador a tempo inteiro, que repudiou vivamente o «desprezo e falta de respeito pela vontade popular», manifestado pelos monárquicos. «Não se deve brincar com o povo», acrescentaria o vereador social-democrata, que viria a ser o futuro presidente da Câmara de Vagos.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Infeções Sexualmente Transmissíveis - o quê, como e o que fazer?

As Infeções Sexualmente Transmissíveis, também conhecidas com IST's, são provocadas por bactérias, vírus ou parasitas. São transmitidas de pessoa para pessoa durante as relações sexuais. A maioria das infeções ocorre por transferência de fluidos corporais durante o sexo vaginal, anal e oral. Em alguns casos, como os herpes, a infeção pode ocorrer apenas pelo contacto com a pele.

A infeção pode ser transmitida do homem para a mulher ou da mulher para o homem, em qualquer idade. A partir do momento em que uma pessoa é infetada, esta pode

transmitir a infeção a outras.

Alguns fatores de risco para contrair uma IST são ter vários parceiros sexuais, relações sexuais desprotegidas (sem preservativo), falta de informação (ex.: não esclarecer as dúvidas com os profissionais de saúde) e o não tratamento do parceiro quando necessário.

As IST's frequentemente não provocam sintomas ou os que provocam podem passar despercebidos durante vários anos. No entanto, continuam a poder transmitir para os parceiros sexuais. A apresentação das diversas infeções é variável e algumas podem mesmo

aumentar os riscos de contrair VIH/SIDA, como é o caso da Sífilis.

Os sinais mais comuns são corrimentos anormais pela vagina ou pela uretra do pénis, com cheiro ou cor diferente, ardor ao urinar, comichão e aparecimento de lesões ou feridas nos genitais.

As complicações de contrair uma IST e não a tratar podem implicar infeções genitais, infertilidade e até cancro (ex.: cancro colo do útero). Nas grávidas pode infetar o feto e provocar malformações ou aborto.

O tratamento da maioria das infeções é simples e normalmente consiste na toma

de medicação durante um curto período de tempo. Algumas infeções podem não ser totalmente curadas, no entanto, existem tratamentos para prevenir o seu desenvolvimento em doenças mais graves, tal como a medicação para o VIH, que controla a infeção prevenindo o aparecimento da doença grave SIDA.

Caso apresente algum destes sintomas ou tem dúvidas se pode ter contraído uma IST, deve falar 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, Rita Vicente, João Domingues, Afonso Carvalho, Nuno Ribeiro Margarido, 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

ESTOU FARTO DA PORCARIA DA DEMÊNCIA

Não me lembro do dia em que a demência entrou na minha vida. Na minha família sempre se tratou os temas tabus como eles (ainda) são tratados: com tabu. E recordo-me de um pequeno episódio, teria eu os meus 12 anos, quando uma tia com alzheimer saiu porta fora, após uma visita, para nos dizer - a mim, à minha mãe e à minha tia - que havia um problema qualquer com os livros da biblioteca. Eu, na minha inocência, pouco liguei à situação. Afinal, a alzheimer era apenas algo que acontecia na cabeça das pessoas, que as fazia ficar meio malucas, esquecidas. Como uma borracha, certo? Certo, diz o senhor Rui Zink.

Não me lembro do dia em que a demência entrou na minha vida. Mas anos mais tarde foi a minha avó que começou a ficar demente, com um claro desarranjo mental que levava a mãe do pai e deixava para trás um corpo em que outrora ela tinha habitado. Desta vez já tinha idade para compreender muitas das consequências que a alzheimer provocava na pessoa, mas também em todas aquelas que, com ela, partilharam uma vida inteira. Mas o tabu, meus senhores e minhas senhoras. O tabu. E ninguém falou da bola de dor que facilmente se encerra num lar de idosos.

Não me lembro do dia em que a demência entrou na minha vida. Mas

recordo que, há alguns anos, o mundo começou a falar com maior afinco de saúde mental - ou terei sido eu a chegar ao mundo dos adultos? Em Vagos começámos a falar de projetos como o Memorizar que pretende apoiar pessoas com demência e os seus cuidadores. Recordo-me ainda do Café Memória onde assisti a um mundo que não conhecia, onde cuidadores falaram com tristeza do difícil mundo para o qual se viram arrastados. E o tabu começou a desfiar-se, a empatia a crescer, a compreensão perante a redução de capacidades cognitivas a aumentar.

Não me lembro do dia em que a demência entrou na minha vida. Mas recordo-me da felicidade com que vi crescer projetos e associações como a APELO, o Memorizar, o Mais Idade Melhor Saúde ou o CLDS-4G. Como vi pessoas vaguenses (e meios vaguenses) como o professor Fernando Baptista, como o Ângelo Valente e a Sofia Nunes, a mudarem a forma como Portugal olha para si e para os seus - e que alegria ver agora como os projetos crescem com os talentos de Fábio Rocha ou Artur Rosa. E que alegria ver agora anunciado o novo projeto "Vagos Abraça a Demência", da Santa Casa da Misericórdia de Vagos!

As doenças degenerativas existem, vieram para ficar e precisam de conhecer a luz do dia. Precisam de sair dos lares,

dos consultórios e até das casas particulares. O teu pai está a ficar demente? A mulher com que casaste há anos já nem o teu nome sabe? Os teus avós já precisam mais da tua ajuda do que tu da ajuda deles? Caro(a) leitor(a), os problemas quebram-se em pedacinhos quando partilhados. Não desaparecem, mas ficam mais fáceis de lidar.

Mas querem que seja sincero? Estou farto da porcaria da demência. E de falar e discutir o envelhecimento ativo. Em 2019 tive o privilégio de visitar Macau, país que ocupa lugares de topo no que diz respeito à esperança média de vida (as tabelas variam, mas Macau é dos que mais se distingue). Vi idosos a passear.

Vi idosos a levarem os seus pássaros, em gaiolas, à rua. Vi idosos a correr. Vi idosos a caminhar. Vi idosos a treinar movimentos de artes marciais - vagarosamente, porque a idade já não permite grandes aventuras. Até usei espantar-me com um inusitado exercício de um velho num parque: a percorrer um pequeno trilho circular... de marcha atrás.

Estou farto da porcaria da demência. E gostava de ver os nossos idosos a mostrar que Vagos pode ser o concelho em que melhor se envelhece em



Portugal. Porque de nada serve ter uma grande esperança de vida se o envelhecimento se faz sem qualquer tipo de qualidade. Quero idosos na rua. A correr ou a passear pelos passadiços, na praia, na lagoa de Calvão ou no trilho da lontra. Em plena ginástica, todos juntos, nos centros de freguesia, na Quinta do Ega. A bailar em castanhadas ou desfolhadas desta vida, à volta de um tronco a arder. Quero um envelhecimento ativo. Quero netos "envergonhados" porque os avós não perderam a sua criancice. Quero idosos a conhecer Portugal inteiro, a fazer inveja aos netos pelas fotos que partilham. Quero políticas sociais que distraiam todos aqueles que, em casa, apenas se limitam a esperar pela inoportuna morte.

Estou farto da porcaria da demência. E tenho medo que um dia me esqueça que estou farto dela. Mas quero levantar-me todos os dias e habituar o mundo que ela não é um bicho de sete cabeças. E quando ela chegar - se chegar - quero saber que tudo fiz para que o mundo percebesse que não há saúde sem saúde mental. Que, acima de tudo, vale a pena ser feliz. Mesmo demente.

Nuno Ribeiro Margarido
 Jornalista



"O filme 'Para sempre Alice' aborda as questões da demência, da redução gradual de capacidades cognitivas e a interferência que o problema pode assumir para a pessoa e para os familiares mais próximos"

Silvério Regalado fez apelos ao Governo na tomada de posse

Edil vaguense reeleito pede urgência na transferência de competências e que a Administração Central pague à Câmara despesas em falta.

Silvério Regalado, que foi reeleito para o terceiro mandato como presidente da Câmara de Vagos, aproveitou a tomada de posse para apelar ao Governo. No seu discurso, durante a cerimónia que teve lugar, no Centro de Educação e Recreio, no passado dia 15, o edil adiantou que a Administração Central ainda está em dívida para com a Autarquia, que aguarda o ressarcimento de despesas.

Silvério Regalado escolheu a data da tomada de posse por se assinalarem, naquele dia, quatro anos desde que aconteceu, em Vagos, “o maior incêndio de que há memória e registo”. “Teria sido o acontecimento mais frágico da nossa memória coletiva, não fosse o surgimento da covid-19. De facto, o mandato que agora termina foi marcado por tragédias e imprevistos. Mas mostrámos a resiliência, o espírito de união e a força que nos caracterizam e que nos permitiram ultrapassar as múltiplas dificuldades que tivemos de enfrentar”, recordou Silvério Regalado. “Espero que o Governo saiba homenagear esse esforço e concretize as promessas que fez neste processo e de que ainda aguardamos concretização, nomeadamente, o ressarcimento financeiro de algumas despesas da Autarquia”, deixou claro o edil.

Silvério Regalado foi eleito, pelo PSD, com 60,8% dos votos, para aquele que será o seu último mandato. Com 7087 votos (menos 1094 do que nas eleições de 2017), a lista social-democrata elegeu seis vereadores. Em segundo lugar ficou o CDS-PP (19,44%), que elegeu um vereador. Seguiu-se o PS (8,75%), o Chega (5,41%) e, por último, o PCP (1,24%). No que diz respeito à abstenção, 46,83% dos vaguenses abstiveram-se de votar.

O executivo camarário, no que aos eleitos pelo PSD diz respeito, mantém-se igual ao anterior, com as funções autárquicas a serem exercidas por Silvério Regalado, João Paulo Gonçalves, Maria Dulcinea Sereno, Sara Caladé e Susana Gravato. No lado do CDS, Maria do Céu Marques entra para o lugar que pertenceu a João Domingues, do mesmo partido.

Prioridades para o mandato

No seu discurso, Silvério Regalado continuou a frisar a necessidade de “exigir ao Governo e às entidades públicas que cumpram os compromissos assumidos com os municípios, em geral, e com o de Vagos, em particular”. Em causa está, por exemplo, a “transferência de competências da EN 109 ou do



património do Estado devoluto, como a Casa dos Magistrados, a antiga Martins & Rebello ou às casas florestais”. “É difícil de compreender que o processo de transferência de competências esteja num impasse há mais de dois anos, num certo desrespeito que o Governo tem demonstrado pelos eleitos locais, inclusive pelos eleitos do Partido Socialista nesta Assembleia Municipal”, acusou o autarca vaguense.

Como prioridade para o mandato 2021-2025, o presidente da Câmara de Vagos afirmou que continua “a acreditar que o mais importante são as pessoas e a melhoria de vida da nossa população”. A ação social – com “especial enfoque ao desenvolvimento da estratégia local de habitação” –, a colaboração com as Instituições Particulares de Solidariedade Social – que é “para continuar e, em alguns casos, até aumentar” –, o apoio ao empreendedorismo, o apoio à instalação de empresas e a captação de investimento, a adaptação às alterações climáticas, a cultura e a educação são, segundo o edil, algumas das apostas para os próximos quatro anos de mandato. No que aos investimentos diz respeito, o líder do executivo camarário considerou “estruturantes” a “ligação da A17 à Zona Industrial de Vagos, bem como a melhoria da extensa rede viária do concelho”, onde se compromete a “investir uma média de mais de 1,5 milhões de euros anuais na sua manutenção”. E, além da defesa da costa, da reabilitação urbana e do desporto, Silvério Regalado garantiu que tem “um compromisso assumido com a Águas da Região de Aveiro, para que o saneamento básico atinja próximo de 100% da população, até ao final do mandato”.

S.F.

Só duas Juntas de Freguesia mudam de presidente

PSD ganhou seis e CDS duas, tal como tinha acontecido nas eleições autárquicas de 2017

Das oito Juntas de Freguesia do concelho de Vagos, o PSD voltou a vencer seis delas, mantendo-se as restantes duas nas mãos do CDS. No total, apenas duas dessas autarquias mudaram de líder: a de Santo André de Vagos e a União de Freguesias de Ponte de Vagos e Santa Catarina.

Nas Juntas de Freguesia sociais-democratas, a União de Freguesias de Vagos e Santo António mantém-se presidida por Fernando Julião, de 73 anos, reformado; a Junta de Soza, por Nelson Cheganças, de 50 anos, empresário; a da Gafanha da Boa Hora, por Arlindo das Neves, de 71 anos, reformado; a da União de Freguesias de Fonte de Agão e

Covão do Lobo, por Albano Gonçalves, de 61 anos, comerciante. O PSD manteve, também, a Junta de Freguesia de Santo André de Vagos, com João Paulo Silva (49 anos, técnico de climatização) a substituir o antigo presidente, Amílcar Raimundo. Já Marisa Silva, de 30 anos, advogada, vai liderar a União de Freguesias de Ponte de Vagos e Santa Catarina, sucedendo a Silvério Rua.

O CDS manteve, também, as duas autarquias que já havia ganhado em 2017. Filipe Jorge, de 50 anos, professor, mantém-se à frente da Junta de Freguesia de Calvão e Hugo Santos, de 38 anos, enfermeiro, da de Ouça.

S.F.

Vai decorrer curso de português para migrantes

Formação tem inscrições abertas e inicia-se já em novembro, no Centro Qualifica da EPADRV

Para os adultos cuja língua materna não é a portuguesa, ou para os que não têm competências básicas, intermédias ou avançadas em português, o Centro Qualifica da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos (EPADRV) vai promover o Curso de Português Língua de Acolhimento. A formação em causa tem inscrições abertas e inicia-se em novembro.

Segundo uma nota divulgada pela Câmara de Vagos, “estes cursos visam contribuir para o acolhimento e inserção socioprofissional de migrantes que se fixem em Portugal, bem como a

prevenção da sua discriminação em função da origem”.

O curso decorre para dois níveis, A1 e A2, e vai ter uma duração de, pelo menos, 150 horas. “Caso conheça alguém, colega de trabalho ou vizinho, que necessite de frequentar este curso pode encaminhá-lo para o Centro Qualifica da EPADRV”, convida a Autarquia. O centro pode ser contactado através de telefone (967 337 311 e 234 799 837) ou via e-mail (qualifica@epadr.edu.pt).

S.F.

Museu do Brincar inaugurou nova exposição

“O que é que os brinquedos contam?” é o tema da nova exposição do Museu do Brincar, que foi inaugurada no passado dia 17 de outubro. As portas do museu estavam fechadas há quase um mês, tempo que a direção precisou para proceder à alteração da exposição. O Museu do Brincar volta, assim, a estar aberto, de segunda-feira a domingo, das 14 às 18 horas. A exposição “O que é que os brinquedos contam?” está patente ao público até 31 de agosto de 2022.

S.F.



BREVES

EDUCAÇÃO. Vagos vai receber, no próximo dia 26 de outubro, um “roadshow” promovido pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação, em colaboração com o Multiplicador Eurodesk do município de Vagos. A iniciativa será composta por uma carrinha que estará em exposição, entre as 10 e as 17 horas, nas traseiras do Pavilhão Municipal de Vagos, com jogos e dinâmicas sobre oportunidades para jovens, na área da mobilidade internacional e do voluntariado. A participação é gratuita.

PANDEMIA. O município de Vagos tinha, a 14 de outubro, oito casos ativos de covid-19, segundo anunciou a Câmara Municipal. O ponto de situação anterior

a esse dava conta, na altura, de zero casos ativos. No total, desde o início da pandemia, o concelho registou 1449 casos positivos de covid-19 e 15 mortes relacionadas com a doença.

SAÚDE MENTAL. No âmbito da celebração do Dia Mundial da Saúde Mental, que se comemora a 10 de outubro, a Grestel S.A. organizou, pela primeira vez, uma semana dedicada à promoção do bem-estar dos seus colaboradores. Durante o decorrer da iniciativa, houve lugar para aulas diárias de zumba, workshops, serviços de estética e a visita da Associação “Mais Feliz”, que levou aos trabalhadores uma sessão de terapia do riso.

S.F.

“O projeto do desporto escolar reconciliou-nos com a ria”

Livro “A escola pública e o desenvolvimento desportivo”, de Paulo Branco e Hugo Martinho, reflete sobre o desporto escolar e dá Vagos como exemplo.

“A escola pública e o desenvolvimento desportivo. Da conceitualização à operacionalização: o caso do Agrupamento de Escolas de Vagos”. E esse o nome do livro escrito por Hugo Martinho e Paulo Branco, respetivamente diretor e coordenador do Desporto Escolar, do Agrupamento de Escolas de Vagos (AEV). A obra foi lançada, no passado dia 18, na Escola EB 2,3 Dr João Rocha Pai, e a apresentação ficou a cargo de Oscar Gaspar, ex-secretário de Estado da Saúde.

Futsal, BTT ou ténis de mesa são algumas das modalidades desportivas que integram o desporto escolar do AEV. Mas, depois, existem outras, menos comuns de serem praticadas nas escolas, como é o caso da vela, do paddle e do surf. Foi por isso que, na apresentação do livro, Oscar Gaspar fez questão de sublinhar as atividades náuticas. “O projeto do desporto escolar reconciliou-nos com a ria, valorizou os nossos recursos endógenos e virou-nos, novamente, para os cursos de água. Deu-nos a satisfação enorme de ver os nossos filhos e os nossos netos a voltarem a ser navegadores”, frisou o antigo governante.



Também Hugo Martinho considerou que, “para além do desenvolvimento das aprendizagens iniciais dos alunos”, o projeto do agrupamento que lidera está a “potenciar o nosso território”. “Já se passa no canal da ria e já se vê adultos e miúdos a praticar estas modalidades,



que até aqui não eram vistas”, realçou o autor. Aliás, foi, precisamente, no âmbito do desporto náutico que o AEV se candidatou a um projeto internacional, no ano passado, financiado pelo Eea Grants Portugal. E é pela manutenção da prática das modalidades náuticas que Hugo Martinho deixou, também, uma palavra ao poder local, para que “continue a ajudar”. “A questão do Centro Náutico das Balsas está atrasada. Penso que, aí, depois, vai haver um maior crescimento destas modalidades”, adiantou o diretor do AEV, para quem “o desporto escolar é o maior clube português”.

Uma “ferramenta”

O livro em causa é, para Óscar Gaspar, “um testemunho participado e um manual”. “Será um excelente documento de consulta e ferramenta de trabalho,

perante decisores de políticas públicas na área educativa e do desporto, para professores na área do desporto e da educação física e para pedagogos, no geral”, opinou o economista, adiantando que a obra, “poderá ser muito útil para replicar projetos”. “O livro problematiza muito bem a existência curricular da educação física e sua articulação com o desporto escolar. Mas fica claramente a perceção de que a educação física não é suficiente”, revelou Óscar Gaspar.

Dando como exemplo o projeto que têm desenvolvido no seio do AEV, na obra, os autores aprofundaram a importância da relação entre a escola e os clubes desportivos locais, assim como o papel da família na formação desportiva das crianças e dos jovens.

João Paulo Rebelo, secretário de Estado do Desporto, sublinhou, na mensagem

em vídeo que gravou para o lançamento do livro, que “o desporto escolar pode ser um instrumento de transmissão de valores, essencial não só para a vida dos nossos alunos, mas também para a nossa vida enquanto sociedade”. “O desporto é um instrumento de transmissão de valores muito poderoso”, destacou o membro do Governo. E ideia vai ao encontro daquilo que os autores defendem, visto que Paulo Branco salientou que existe a preocupação de ter “um agrupamento com atividades que sejam, de facto, estruturantes da personalidade dos alunos”.

A sessão de apresentação contou com a presença de representantes de várias entidades, entre os quais Avelino Azevedo, presidente do Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto, e Rui Dinis, presidente da direção da Associação de Profissionais de Educação Física de Aveiro. A receita líquida da venda do livro reverte para o Clube do Desporto Escolar do AEV.

Homenagem sentida

O recém-publicado livro – que vai estar à venda na Amazon, em formato digital, e na Wook, em papel – foi dedicado a Pedro Mota, professor do AEV que faleceu (ver foto), em fevereiro do ano passado. Um homem que, para Paulo Branco, “era um professor realizado e feliz”. “Deixou a sua marca em milhares de crianças e jovens com quem conviveu ao longo dos anos. Ficou na nossa memória como um exemplo em que nos continuamos a rever. Era uma pessoa honesta, íntegra, leal e com bom coração”, recordou Paulo Branco, visivelmente emocionado, numa homenagem que contou com a entrega de uma lembrança à viúva de Pedro Mota, com uma intervenção de um familiar e com um momento musical, ao vivo, acompanhado pela projeção de fotografias do homenageado.

S.F.

800 atletas internacionais encheram de dança Pavilhão Municipal

Um par português sagrou-se campeão do Mundo numa das categorias disputadas no 4º RF Vagos Open, evento dedicado à dança desportiva

Um pavilhão, dois dias, cerca de 800 atletas de várias partes do Mundo. Foi assim a quarta edição do RF Vagos Open, evento dedicado à dança desportiva que decorreu, no fim de semana de 16 e 17 de outubro, no Pavilhão Municipal Dr. João Rocha.

No total, estavam cerca de 800 atletas inscritos nas competições, oriundos de países como Portugal, Espanha, França, Itália, Alemanha, Suíça, Bélgica, Ucrânia, Lituânia, Roménia, Estados Unidos da América, Azerbaijão, Austrália, Malta, Noruega e Grécia, entre outros. E, no final, houve mesmo um par português, Duarte Sousa e Elisabete Pera (na foto), a sagrar-se campeão do Mundo de “Séniores 2 - Ten Dances”, para apoteose do público presente.

Durante os dois dias, dançou-se de forma intensa e não faltou o glamour, característico naquele género de eventos.

Depois de um ano de interregno, devido à pandemia, o evento voltou a ser



organizado pela escola de dança Ritmo das Formas, em parceria com a Câmara Municipal.

S.F.



Apoios até 55 euros para esterilização de animais de companhia

Iniciativa da Câmara de Vagos regressa e as candidaturas podem ser feitas até ao dia 17 de dezembro

A Câmara de Vagos aprovou, recentemente, um programa extraordinário de apoio à esterilização de animais de companhia (cães e gatos). Os apoios vão dos 15 aos 55 euros, dependendo do animal. A iniciativa é dirigida a quem resida no concelho, sejam pessoas individuais ou associações, e as candidaturas podem ser submetidas até dia 17 de dezembro.

De acordo com informação divulgada pela Autarquia, “este programa insere-se na estratégia municipal de política de bem-estar animal e controlo da população errante e pressupõe um reembolso financeiro até ao total de 15 mil euros”. Assim, quem quiser pode-se candidatar ao apoio, para que lhe seja reembolsada parte do dinheiro gasto na esterilização de animais: 15 euros para esterilização de gatos, 35 para gatas, 30 para cães e 55 para cadelas. E a Autarquia adianta que “existe ainda a possibilidade de candidaturas para comparticipação total da esterilização, por parte de agregados familiares com comprovada carência económica, reconhecida pela Junta de Freguesia da área de residência”.

Para se candidatarem, os interessados têm que submeter a candidatura através do e-mail helena.sousa@cm-vagos.pt ou, presencialmente, junto do Balcão de Atendimento do Cidadão, na Câmara Municipal. Os documentos necessários são o formulário de candidatura, que pode ser descarregado no site do município, o comprovativo de residência do detentor do animal, o comprovativo de identificação eletrónica e registo no sistema de informação de animais de companhia (SIAC), a cópia do boletim sanitário com vacina antirrábica válida e com informação relativa à espécie, sexo e peso do animal, o comprovativo de registo e licença na Junta de Freguesia (no caso dos cães), uma declaração do SIAC emitida pelo médico veterinário responsável pela esterilização (com data de realização da mesma), fatura e recibo do procedimento médico realizado (a entregar após a realização do procedimento) e, finalmente, o comprovativo de IBAN do requerente.

S.F.

Novo concurso público para ciclovia entre Zona Industrial e Vagueira

Preço base agora foi fixado em 850 mil euros, mais 200 mil do que o anterior



A Câmara de Vagos lançou um novo concurso público para a pista ciclável que pretende construir entre a Zona Industrial de Vagos e o Centro Escolar da Gafanha da Boa Hora, na praia da Vagueira, depois de o primeiro não ter tido interessados. O novo concurso tem como valor base 850 mil euros, quando o anterior estava lançado com um preço base de 650 mil.

A futura pista ciclável vai permitir uma maior segurança e uma maior

comodidade aos utilizadores de bicicleta que façam a ligação entre a Zona Industrial, a zona urbana da Vagueira, o Centro Escolar da Gafanha da Boa Hora e a Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos. O objetivo será, assim, incrementar as ligações casa-escola e casa-trabalho.

Depois de ser adjudicada, a obra tem um prazo de execução de seis meses.

S.F.

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

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



**APESAR DE TODOS OS CONSTRANGIMENTOS
A VIDA NA FILARMÓNICA CONTINUA**

A tradição da nossa casa diz que todos os anos, por altura das procissões dos Passos do Senhor, entram para as fileiras da Banda Vaguense vários novos músicos, recrutados das aulas da nossa escola de música. Nestes dois últimos anos, apesar de todas as festas e procissões estarem suspensas por força da crise pandémica que se abateu sobre o mundo, a renovação dos executantes da nossa banda manteve-se, graças ao êxito da nossa escola, que se tem revelado profícua na formação de novos valores. Só assim é possível renovar e substituir os vários elementos que todos os anos deixam a atividade musical, para se dedicarem em absoluto às suas profissões ou carreiras académicas. Durante 2021, e para darem o seu contributo na execução dos vários concertos já levados a efeito pela Banda Vaguense, vestiram a sua farda e subiram aos palcos mais 11 novos instrumentistas, a saber:

Alexandre Domingos Cardoso - Flauta - Primeira atuação 14/08/2021
João Bernardo Baptista Cristo - Clarinete - Primeira atuação 14/08/2021
Gonçalo Marques Barbosa - Trompete - Primeira atuação 14/08/2021
Óscar das Neves Margarido - Trompete - Primeira atuação 14/08/2021
Beatriz Cardoso Freire - Trompa - Primeira atuação 14/08/2021
Henrique Manuel Freire Barros - Trombone - Primeira atuação 14/08/2021
Tiago dos Santos Regalado - Trombone - Primeira atuação 14/08/2021
Diogo Gonçalo Oliveira Marcelino - Percussão - Primeira atuação 14/08/2021
Eva Alexa Kirilyuk de Pinho - Percussão - Primeira atuação 14/08/2021
Pedro Guerra Ruivo - Percussão - Primeira atuação 04/09/2021
Daniel Saul Gouveia - Trombone - Primeira atuação 05/10/2021

E para a direção da FV, diretor da escola e seus professores é tão prazeroso ver o brilho intenso nos olhos daqueles que envergam a farda pela primeira vez e arrancam as primeiras notas em público...

A todos desejamos uma longa e proveitosa vida musical ao serviço da Filarmónica Vaguense.

Se assim acontecer estarão não só a complementar a sua formação cívica mas também a recompensar de alguma maneira o esforço financeiro que a nossa Instituição despense com a sua aprendizagem.

Parabéns a todos!

ESCOLA DE MÚSICA DA FV

Os alunos que pretendem prosseguir o seu percurso ou os candidatos que se pretendem inscrever pela primeira vez já podem preencher a ficha de inscrição online em: <https://tinyurl.com/mwxfpyex>

O que mais desejamos é que as aulas possam decorrer sempre presencialmente, sem as turbulências dos últimos anos.

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

José A. Almeida

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 43 . OUTUBRO 2021

Tem a Palavra a Mesa

1 de outubro, Dia Mundial do Idoso

Caro leitor, estamos no outono! Começam a cair as folhas das árvores, para mais à frente iniciarem novo ciclo produtivo no primeiro verão. Não sei se há alguma razão para que este mês tenha sido escolhido para trazer para a ribalta a condição e as problemáticas associadas às pessoas do título deste artigo. Na verdade, não é só o dia 1, é o dia 2 da não violência relacionada com a negligência e os maus-tratos, é o dia 10 que sinaliza a saúde mental que nos conduz à discussão sobre as demências, é o dia 17 sobre a irradiação da pobreza que atinge maioritariamente este grupo, e o dia 28 em que se celebra o dia mundial da terceira idade, onde todas os temas voltam a ser discutidos.

O envelhecimento da população mundial, é cada vez mais, não só um problema de saúde pública, mas também um problema social, económico, político, um desafio e uma oportunidade para as estruturas cuidadoras de hoje e de amanhã.

O Instituto Nacional de Estatística prevê que no ano de 2050, um terço da população portuguesa tenha mais de 60 anos e que quase um milhão de pessoas tenha mais de 80 anos. Estes cálculos são feitos com base na tendência de envelhecimento da população, resultante do aumento da esperança de vida e da diminuição dos níveis de fecundidade.

Portugal é, no entanto, o país em que os idosos tem menor qualidade de vida, são mais frágeis e mais dependentes, condicionando um aumento dos custos com a saúde e com a dependência.

Já todos percebemos, que não conseguimos até hoje inverter esta tendência pela via do aumento das taxas de natalidade. Provavelmente vamos ter que estancar esta tendência com um saldo migratório oriundo dos outros continentes. Outros países europeus já o fizeram no século passado e também neste, como por exemplo a Alemanha.

Naturalmente a Santa Casa da Misericórdia de Vagos, está preocupada com as respostas que tem que dar em cada momento, localmente. O problema global do país não nos cabe resolver, mas faremos o que está ao nosso alcance. No presente tentamos melhorar todos os dias, os serviços nas várias dimensões, seja na instituição seja no apoio domiciliário.

Na área da saúde mental, que é globalmente emergente, temos o projeto Memorizar, infelizmente em fim de vida. Projeto piloto, cofinanciado pelo programa de inovação social do Governo e pela Câmara Municipal de Vagos.

Porque esta área está a crescer, porque há cada vez mais famílias que precisam de ser guiadas e apoiadas, para cuidarem

dos seus familiares com este quadro clínico, estamos a concluir um novo projeto, para construção de um novo espaço adaptado, capaz de dar resposta, ainda que parcial, a estes utentes. Estamos a seguir todos os passos para que possa ser candidatado no âmbito do PRR, na área da inovação social para a saúde. Sem financiamento, não conseguimos dar resposta. E mesmo

que corra tudo bem, a resposta só estará operacional dentro de 2 a 3 anos. Até lá, era bom que o projeto atual pudesse ser estendido, mas neste momento ninguém se atravessa.

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

João M. C. Domingues
Mesário Vice-Provedor



A estimulação da linguagem através do brincar

A compreensão do mundo pela criança está dependente da Linguagem. O desenvolvimento da linguagem é um processo complexo e cativante em que a criança, através da interação com os outros, apropria-se, natural e intuitivamente, da sua língua materna. De seguida, e após a criança compreender várias palavras e ordens, inicia a sua expressão. Uma das formas mais simples de promover o desenvolvimento da linguagem na criança é através do brincar. Quando brincamos com as crianças não estamos somente a ampliar o seu vocabulário, mas também a dotá-las de conceitos necessários para que compreendam o mundo à sua volta.

Através do brincar a criança interage, compreende vários papéis sociais, conhece regras e pessoas, cria vínculos, aprende a partilhar e desenvolve todas as áreas da linguagem (a compreensão e uso do vocabulário, bem como a formação de frases gramaticalmente



corretas). Comunica os seus pensamentos e sentimentos sobre o que está a acontecer no seu mundo, expressa-se e aprende o significado de conceitos a eles associado.

A estimulação da linguagem através do brincar pode ser bastante simples, jogos como “a mamã dá licença”, “o rei manda” e o “faz de conta” são ótimos exemplos de brincadeiras que podemos fazer com as crianças e promover o seu desenvolvimento.

A imaginação e a criatividade são fundamentais para estimular as brincadeiras da criança e proporcionar verdadeiros momentos de desenvolvimento.

(Texto da autoria de
Ana Rita Vicente, Terapeuta da Fala) a convite do
CENTRO INFANTIL

Tempo de outono

O outono é uma estação linda que oferece uma paleta de cores vibrantes e a renovação da natureza. Na CAR, é a altura de se conhecerem novas escolas e novos amigos. Voltar aos dias preenchidos com saídas para a escola, autocarros, aulas, trabalhos de casa, tarefas e atividades extracurriculares que deixam as nossas meninas cansadas e a desejar o fim de semana e as tardes livres para poderem ficar no sofá agarradas ao telemóvel como qualquer adolescente.

A azáfama destes dias, assim preenchidos, a 20 vozes, garante também, arrelias, irritações e ansiedade, exigindo doses generosas de paciência à equipa técnica e educativa. Em breve tudo ficará mais calmo, diz-nos a experiência.

Este outono para além do bulício habitual também trouxe mudanças na nossa equipa técnica. A vida renova-se com projetos novos e foi um projeto novo e sedutor que nos roubou a nossa educadora social. Porém, nesta CAR, parece existir uma fada mágica que nos ajuda a transformar adversidades em oportunidades felizes e foi assim que nos apareceu uma nova educadora social,



cheia de vontade de trabalhar e com ideias a fervilhar entre as mãos. Sabemos que estamos bem e que a ligação que já se estabeleceu entre este novo elemento e as nossas jovens é a garantia que precisávamos.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Na ementa da SCMV está incluída uma opção vegetariana

Estes pratos são apreciados não só pelos colaboradores que já seguiam um regime vegetariano, mas também conquistaram outros colaboradores e clientes.

Pode ser incluída no dia a dia de cada pessoa como uma alternativa sustentável à carne ou ao peixe.

LEGUMES SALTEADOS COM GRÃO E BROA

INGREDIENTES (4 pessoas)

1 alho francês
2 dentes de alho
2 cenouras
½ couve coração
1 pimento (verde e/ou vermelho)
650g de grão cozido
120g de milho (congelado ou enlatado)
½ broa (~ 250g)
Azeite q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1- Cortar o alho francês, a cenoura e o pimento em cubos pequenos e a couve em juliana.

2- Esfarelar a broa e reservar.

3- Cozer a couve numa panela com água. Depois de cozida, escorrer bem e reservar.

4- Colocar um fio de azeite e os alhos picados numa frigideira e levar ao lume.

5- Acrescentar o alho francês, a cenoura e o pimento e deixar saltear um pouco.

6- Juntar o grão e temperar com sal.

7- Por fim, adicionar a broa e o milho, envolver bem e deixar saltear mais um bocadinho.

Nota: o grão em lata/frasco e o milho em lata já têm adição de sal. Se optar por estas soluções, não coloque sal ou reduza a quantidade de sal adicionado no prato.

Tradições - A Desfolhada



Na ERPI acreditamos que quem vive das tradições é mais feliz.

Faz-nos lembrar as boas memórias de quando éramos garotos irreverentes e cheios de força de viver.

Quem não tinha as mãos cheias de terra não sabia o que era o trabalho, não sabia o que era chegar ao fim do dia cansado e saborear aquela sopa de lavrador (ai.. tão bem que sabia!)

A vida era mesmo assim, a vida do campo

fazia parte da vida das pessoas da vila de Vagos.

Agora de mãos enrugadas revivemos as tradições desses velhos tempos. Agora, tempo da desfolhada.

E digo-vos uma coisa, estas mãos de velho não esquecem o que foi e é o trabalho.

Num instante o milho ficou pronto para daqui a nada ser debulhado.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS



Declaração Nutricional (por 100g)

Lípidos 2,90g	Saturados 0,56g	H. Carb. 12,81g	Açúcares 2,20g	Proteínas 3,92g	Sal 0,46g
------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------

Energia por 100g: **423KJ/101Kcal**

1ª Feira “Vagos em Voga”

O CLDS 4G Vagos ConVida (Contrato Local de Desenvolvimento Social 4.ª geração - do concelho de Vagos), com o apoio da Câmara Municipal de Vagos, irá realizar a 1ª Feira “Vagos em Voga” no próximo dia 13 de novembro. Com a crise financeira e ambiental que o planeta atravessa, a Feira Vagos em Voga foi pensada com o intuito de dinamizar e revitalizar o comércio local, apoiar os artesãos, cidadãos desempregados, aposentados e os cidadãos em geral e fomentar a sustentabilidade ambiental, promovendo simultaneamente a identidade territorial e coletiva de Vagos, a redução do isolamento social e a auto-organização comunitária e a inclusão social.

Nesta feira é possível vender ou comprar antiguidades, produtos em 2ª mão (louça, artesanato, peças de arte, vestuário, calçado, brinquedos, mobiliário, equipamentos eletrónicos, livros e upcycling) e produtos em 1ª mão, nomeadamente joalharia e artesanato. Também as instituições e associações são convidadas a participar na feira, através da modalidade “vagos em rede”,

vendendo doces ou salgados, artesanato, merchandising, etc.

Para termos sucesso nesta feira necessitamos da colaboração de todos por isso, a Equipa do CLDS 4G Vagos ConVida apela à participação de todos os vaguenses não só na venda como na compra.

Porque “destralhar é que está a dar”, dia 13 de novembro todos os caminhos vão dar ao Largo do Tribunal, contamos com TODOS!

Relembramos que, inserido na atividade “Aldeia Verde”, dia 31 às 10h30, irão estar presentes o Presidente da Câmara, os Presidentes das Juntas de Freguesia, e representantes dos Bombeiros, Proteção Civil, GNR, Associação BETEL e Santa Casa da Misericórdia de Vagos para plantar 12 medronheiros na Quinta do Ega. Neste dia, bem como em toda a nossa atividade “Aldeia Verde”, contamos com o apoio da Associação Charcos e Companhia. Vamos tornar Vagos um Concelho mais verde.

VAGOS CONVIDA CLDS 4G

Organização: Vagos CONVIDA

Com o Apoio de: Vagos

1ª Feira VAGOS EM VOGA

13 novembro 2021

FEIRA DE VENDAS EM 2ª MÃO

Artigos de 1ª e 2ª Mão | Velharias | Gastronomia

Uma Feira onde destralhar é que está a dar

.....

Inscribe-te e traz as tuas tralhas!

INSCRIÇÕES GRATUITAS E LIMITADAS ATÉ 7/11/2021

932 785 831

CLDS@SCMVAGOS.EU

A data da Feira poderá sofrer alterações devido a questões climáticas

10 Sinais de Stress nos Cuidadores

O desafio físico e emocional a que um cuidador está sujeito, leva a um enorme risco de sobrecarga, pelo que é importante que todos nós enquanto sociedade estejamos atentos não só à pessoa com Demência, mas também a eles. Desta forma apresentamos-vos uma lista de sinais que deve ter em conta.

NEGAÇÃO - Não aceitar a doença e atribuir os sintomas ao envelhecimento normal; aconselhe este cuidador a informar-se junto dos profissionais de saúde para compreender melhor a Demência.

CULPA - Sentir-se responsável pelo estado de saúde da pessoa de quem cuida e punir-se por isso; consciencialize-o de que cuida o melhor que consegue, tendo em conta aquilo que sabe, o que tem e as circunstâncias.

REVOLTA - Sentir raiva desta doença ter atingido alguém próximo ou sentir-se frustrado pela perda de competências da pessoa de quem cuida; ajude este cuidador a perceber que estes sentimentos fazem parte do ato de cuidar, e que aceitá-los vai ajudá-lo a lidar melhor com a situação.



ANSIEDADE/DEPRESSÃO - Não saber o que o futuro reserva à pessoa de quem cuida e o receio de não estar sempre à altura das exigências, bem como a incapacidade de lidar com os desafios da evolução da doença; explique a este cuidador que deve concentrar-se no presente, pois o futuro é incerto para todos, já o passado deve ser encarado como uma aprendizagem.

EXAUSTÃO e PRIVAÇÃO DE SONO - Cansaço extremo que o impossibilita de

planear e realizar as tarefas diárias devido a uma lista de preocupações sem fim; sensibilize este cuidador da importância de tirar tempo para ele próprio, fazer algo que lhe dê prazer, descansar, dormir bem e encarar o autocuidado regular como uma obrigação.

VERGONHA - Constrangimento, receio do ridículo ou sensação de humilhação devido à incompreensão da sociedade perante a pessoa de quem cuida; explique que a postura da sociedade advém da falta de conhecimento da mesma sobre esta doença.

DIFICULDADE EM SE CONCENTRAR - Ausência de disponibilidade mental para planear ou executar atividades, mesmo que prazerosas, até ao fim; seja o ombro amigo deste cuidador, escute-o.

PROBLEMAS DE SAÚDE - Danos físicos e mentais que surgem dada a sobrecarga do papel desempenhado; vá com este cuidador à procura de ajuda especializada, acompanhe-o em caminhadas, aulas de grupo e/ou yoga/meditação.

ISOLAMENTO SOCIAL - Afastamento de amigos e atividades que gostava de fazer; procure com este cuidador fóruns de suporte online, ou grupos de apoio presencial onde partilhe a sua experiência com pares.

IRRITABILIDADE FÁCIL - Dificuldade em controlar a frustração, mau-humor frequente e respostas/reações negativas desproporcionais face à situação; ajude este cuidador a perceber os seus limites e a contrariar o negativismo, aumentando os níveis das hormonas da felicidade através da dança, riso, abraços, passeios na natureza, solidariedade e, quiçá, a adoção de um animal de estimação.

Ao identificar estes sinais num cuidador a sua atitude de empatia e compaixão vai desencadear nele um sentimento de compreensão, o que fará com que cuide de si próprio, priorize a sua saúde e o ajude a ser um melhor cuidador.

Você pode e deve ser uma voz ativa na consciencialização e sensibilização da comunidade para a Demência.

Filipa Domingues e Dalila Figueiredo
PROJETO MEMORIZAR

Figura ilustre de alma vaguense...

Ângelo d’Almeida Ribeiro é o seu nome. Com raízes em Vagos pela lado materno e parentesco mais remoto com D. João de Lima Vidal (Bispo), formou-se em Direito pela Universidade de Lisboa. Ângelo passou por todos os cargos na ordem dos advogados, inclusive foi bastonário.

Contemporâneo de Francisco Sá Carneiro, Carlos Cal Brandão, Salgado Zenha, Duarte Vidal e tantos outros, Ângelo d’Almeida Ribeiro foi ainda presidente da Liga Portuguesa dos Direitos do Homem (após o 25 de abril). Desempenhou funções como Provedor da Justiça e esteve vários anos na Comissão dos Direitos do Homem na

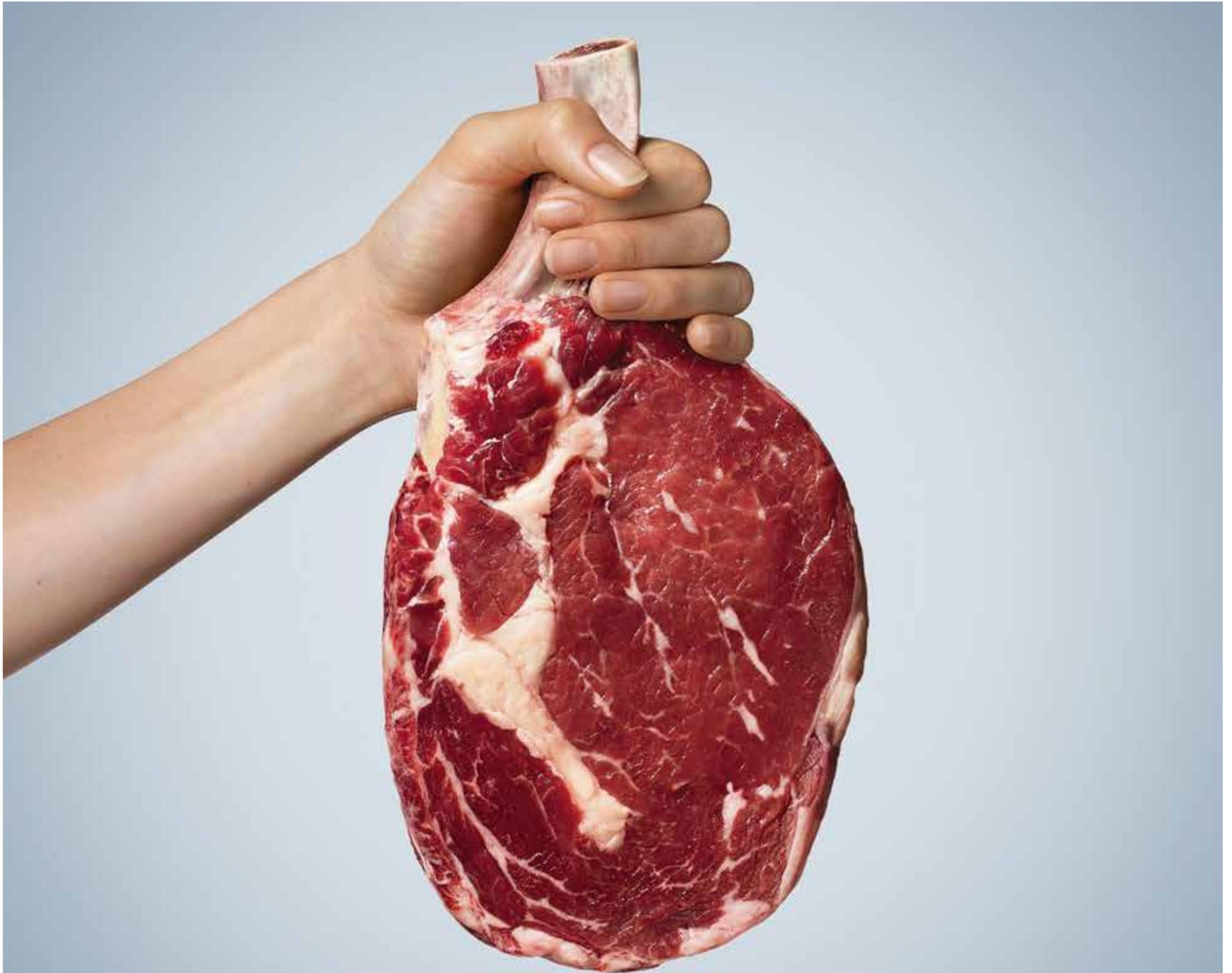
O.N.U. Durante a sua vida, Ângelo teve sempre a vontade férrea de proteger os mais desfavorecidos.

Ângelo d’Almeida Ribeiro conheceu a sua esposa em Paris e casaram em Nice. Quando partiu, deixou seis filhos maravilhosos.

Por estes motivos e tantos outros, vos falo deste homem admirável e estes não morrem. Homem do qual nos devemos orgulhar, pois vivendo em Lisboa sempre falava das suas origens em Vagos. Repousa, como sempre fora sua vontade, no cemitério desta vila.

Texto da autoria de J. S., cliente de SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO





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

Projeto: AE VAGOS – uma Escola que também é clube náutico

Desde 2015 que o Agrupamento de Escolas de Vagos desenvolve atividades náuticas (Canoagem, Vela, Paddle e Surf) que, como se sabe, exigem equipamentos de custo elevado. Contando apenas com os (escassos) apoios do Desporto Escolar, sentiu-se a necessidade de obter outros meios, através de candidaturas a outros programas de apoio.

Em Fevereiro de 2020 foi apresentada a candidatura ao programa de apoio às iniciativas para a educação e literacia dos oceanos, financiado pela **eea grants (Noruega, Islândia e Liechtenstein)** e tutelada pela DGPM (Direção Geral de Políticas do Mar), obtendo um excelente 4º lugar em 49 candidaturas de todo o país (com 70,5%, classificação de Muito Bom). De referir que se candidataram Câmara Municipais, Fundações, Empresas, Clubes Desportivos e instituições de Ensino Superior e que o AE Vagos foi o único Agrupamento de Escolas a candidatar-se.

A verba de 25 mil euros atribuída será faseada em 2021 e 2022 e terá aplicação em duas rubricas principais: contratação de técnicos especializados em Surf, Canoagem e Vela e a aquisição de mais material náutico para estas modalidades.

O programa pretende contribuir para a sensibilização da sociedade em geral e das comunidades escolares para os principais problemas que afetam os oceanos e o projeto “AE Vagos-uma Escola que também é clube náutico” insere-se no tipo 2- promoção dos desportos náuticos em ambiente escolar e assenta em 3 eixos: i) generalização da prática das modalidades náuticas pela população escolar; ii) generalização de iniciativas dirigidas à comunidade; iii) prática de rendimento e competição federada em canoagem, vela e surf.



O projeto náutico do AEV, desenvolvido desde 2015 pelo seu Centro de Formação Desportiva, foi analisado pelos peritos-avaliadores e do relatório final, constam as seguintes afirmações:

“Esta candidatura é relevante no tipo 2 e é original pelo facto do promotor ser um agrupamento escolar com um dinamismo ímpar no desporto escolar náutico, no contexto nacional” (...) **“a capacidade de envolvimento da comunidade é**



óbvia” (...) **“o projeto integra um número assinalável de alunos e até prevê uma boa ligação à comunidade” (...)** **“O trabalho realizado pelo AEV na promoção da prática desportiva náutica é muito relevante” (...)** **“este projeto representa uma continuidade daquilo que tem sido feito com bons resultados na relação da comunidade com as atividades náuticas” (...)** **“o trabalho realizado pelo AEV denota um empenho e uma experiência assinaláveis na área. A própria apresentação e reflexão apresentada sobre o que deve ser o papel do Agrupamento na comunidade demonstra um conhecimento aprofundado” (...)** **“A experiência e a qualificação da equipa promotora**

são muito boas na área da gestão e desenvolvimento de projetos educativos ligados aos desportos náuticos” (...) **“a proposta apresenta um historial de concretizações na área muito importante e prevê melhorar ou ampliar estas realizações de forma lógica e coerente”.**

Este sucesso terá de ser partilhado com os parceiros que têm acompanhado o AEV neste percurso: Coordenação Nacional do Desporto Escolar; Vagos Sport Clube (secção de Surf); Clube de Vela da Costa Nova, Federação Portuguesa de Canoagem, Associação de Surfistas de Vagos, Associação ambientalista Charcos e Companhia; Associação “A Balsa”, Colégio de Calvão, Associação de Bombeiros de Vagos, Junta de Freguesia da Boa Hora, Câmara Municipal e o Senhor Hélder Martins, que iniciou Vagos na Canoagem, na década de 80 e fundador do Clube de Canoagem de Vagos.

Agrupamento de Escolas de Vagos



17.09
15.10
2021

ARTE MARGINAL

JOSÉ MARIA LAGINHAS

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 visitar a exposição virtual de José Maria Laginhas “Arte Marginal” no facebook da Farmácia Giro.

farmácia
Giro

VOLTAR AO **ESCRITÓRIO** NÃO PRECISA DE SER UMA **COISA DE OUTRO MUNDO!**



mistolinpro.com



MISTOLIN
Pro



Associação Boa Hora

No decorrer deste mês aproveitámos o bom tempo que ainda se faz sentir dando continuidade à temática do outono.

As crianças no auge das suas traquinices correm, saltam gritam e até aproveitam para colocar as conversas em dia.

Damos destaque também à vindima e desfolhada feita pelos seniores e às várias experiências sensoriais feitas pelas crianças com folhas e frutos de outono. Estas atividades foram bastante enriquecedoras e apreciadas tanto por graúdos como por miúdos.

Para finalizar estas últimas semanas celebraremos o "Dia da Alimentação", através da exploração da história: "Lagartinha Muito Comilona", assim como a iniciação à Música com o Professor Luís Soares. O Halloween também não deve cair em esquecimento e o mais certo será transformarmo-nos em bruxinhas encantadoras!

Os idosos do Centro de Dia têm vivido com muita intensidade o outono. Começámos pela decoração da casa, vindima e desfolhada, aproveitando os dias soalheiros para passeios e visitas à Nossa Senhora de Vagos, local escolhido muitas vezes para a recitação do Rosário de Fátima. Aqui respira-se paz que, aliada à natureza, nos fortace o corpo e o espírito. A dinamização da Eucaristia que a Câmara Municipal de Vagos providenciou para os seniores do Concelho foi um momento memorável para os utentes de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, tendo sido



um dia de agradecimento e devoção de fé, acreditando que dias melhores se avizinham sem os medos e sem as privações que a pandemia teimou em nos retirar.



Centro Social e Bem Estar de Ouca

Mais um ano letivo que inicia para as crianças da Creche, AAAF e SAF do Centro Social e Bem Estar de Ouca! Vamos fazer, como sempre, deste espaço um lugar de amizade, respeito e muita alegria!

Que seja um ano repleto de desafios e brincadeiras para crianças e adultos!



Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

Dando continuidade às atividades programadas para este trimestre, iniciamos o mês de Outubro com uma atividade para o dia mundial do animal e a importância da água.



A água é um bem essencial à vida no Planeta Terra! Poupar hoje para que não falte amanhã, é um dos desafios que devemos ter consciência em casa, na sociedade, na escola e no meio dos amigos.

Eu Poupo água...cuido do meu Futuro!

CASD Santa Catarina Eucaristia Mês Sénior 2021

Foi no passado dia 8 de Outubro de 2021 que iniciaram presencialmente as festividades do Mês Sénior.

Com a pandemia e conseqüente isolamento social todas as atividades e rotinas foram alteradas, e o Mês Sénior não foi exceção. Com este alívio das medidas de contingência já foi possível, mesmo que adaptado, retomar alguma normalidade. Deste modo a eucaristia

presencial no Santuário de N.ª Sra. de Vagos com as IPSS's do concelho e alguns elementos da comunidade foi um excelente recomeço. Esta foi presidida pelo Sr. Padre Nicolau, pároco de VAGOS e teve início às 11h, sendo que a CASDSC marcou presença com 15 elementos.

Foi um dia emotivo e tocante para os presentes pela sua importância e significado.



Centro Social da Freguesia de Soza

Dia 15 de outubro, comemoramos por antecipação o Dia Mundial da Alimentação. Deste modo, e para dar forma, vida e cor a este grande dia, decidimos fazer uma salada de fruta com as nossas crianças.

Os pais/encarregados de educação, tiveram um contributo bastante importante para que esta atividade fosse concretizada, trazendo-nos frutas de todas as cores e sabores, desde das mais simples às mais exóticas, das cores mais vivas às cores mais escuras.

Demos a oportunidade das crianças explorarem conceitos importantes: a cor e o tamanho, mas também a possibilidade de manipularem e



experimentarem certas frutas que ainda não conheciam.

Fica aqui o registo de uma manhã feliz!

CA **SOLUÇÕES DE INVESTIMENTO**

Planeie hoje o futuro dos seus e a sua reforma

Seja para a sua reforma ou para diversificar os seus investimentos,
conheça as nossas soluções.



 CA Vida



Para mais informações:

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

 **CA**
Crédito Agrícola

Associação Betel - Ponte de Vagos

“OUTUBRO...Mês do envelhecimento Saudável...”



O Mês de Outubro, é um mês inteiramente dedicado ao envelhecimento... Iniciamos o Mês com a comemoração do dia 01 de Outubro, Dia Internacional do Idoso. Este dia foi instituído em 1991 pela ONU - Organização das Nações Unidas e tem como objetivo, sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento e a necessidade de proteger e cuidar da população mais idosa. Pretende-se com este dia sensibilizar as pessoas para a necessidade de cuidar e amar os idosos que, muitas vezes são esquecidos pela sociedade e pela própria família.

Envelhecer de uma forma natural e saudável, passa também por mantermos uma boa alimentação, fazer exercício físico e manter atividades que promovam a estimulação quer física quer cognitiva.

No dia 16 comemoramos o Dia Mundial da Alimentação, da melhor forma com a realização de uma peça de teatro intitulada “O Colar de ervilhas”. Esta data alerta para a importância de mantermos uma alimentação saudável e equilibrada.

Assim sendo, Envelhecimento e Alimentação saudável, são as “palavras de ordem” deste mês de Outubro.



Centro Social e Paroquial de Calvão

O mês de Outubro foi recebido com alegria por todos os nossos utentes. Pois é o mês em que se comemora o Dia Internacional do Idoso.

Este ano, e como não o poderíamos deixar de fazer comemoramos o Dia Internacional do Idoso.



Assim sendo com todas as regras de segurança os idosos do Centro Social e Paroquial de Calvão confeccionaram o seu próprio lanche (Arepas) e ainda uma lembrança alusiva ao dia.

Igualmente no mês de Outubro os seniores realizam/comemoram atividades diversas tais como: " Comemoração do dia do desporto", " Atividades relacionadas com vindimas", " Celebrações religiosas", entre outras.



Todos os dias trabalhamos em equipa para proporcionar aos nossos idosos momentos que lhes agradem e se sintam contentes.

Deixamos assim alguns registos de fotografias.



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

O HINO NACIONAL COMEÇOU A CANTAR-SE LIVREMENTE HÁ 110 ANOS

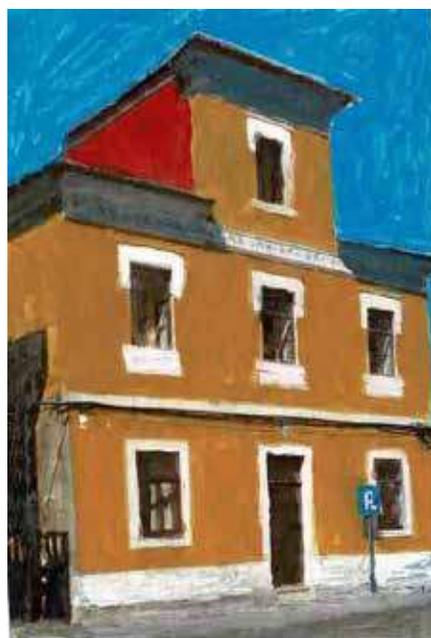
Já uma vez escrevi algo acerca dos hinos que se cantavam no meu tempo de criança, ao sábado de manhã na escola, que frequentei, onde hoje está a Biblioteca Municipal, em edifício remodelado. Desta vez irei dizer que o hino nacional é da autoria de Alfredo Keil a letra, com música de Henrique Lopes de Mendonça completou há pouco tempo 110 anos em que foi aprovado e legalizado para se poder cantar por todo o lado...

O Hino conhecido como A Portuguesa surgiu inicialmente por motivo de uma "revolta popular", após o Ultimato de 11 de janeiro de 1890, quando os ingleses abandonaram a Portugal que fossem abandonados os territórios africanos, entre Angola e Moçambique, conhecidos por "Mapa Cor de Rosa", o que viria a indignar toda a gente da Nação, exaltando os portugueses os mais altos valores patrióticos.

Seguiu-se uma crítica feroz contra os britânicos, espalhando-se por todo o nosso País no qual a música do Hino teve um enorme impacto nas pessoas que se reviam na letra e a entoavam juntamente com a melodia.

Numa sublevação militar, que deflagrou no Porto em 31 de janeiro de 1891, a marcha cantada pelos amotinados era já A Portuguesa, que então na altura foi proibida pela Monarquia.

Só com o surgimento da República, em 5 de outubro de 1910, A Portuguesa irrompe de novo pela voz dos populares, por toda a parte e foi decretada, logo em



novembro desse mesmo ano servindo como homenagem pelos militares sempre que entoada. No entanto, apenas na sessão de 19 de junho de 1911 na Assembleia da República é que foi proclamada a marcha como o Hino Nacional.

Atualmente A Portuguesa é tocada antes dos jogos internacionais onde joga a seleção nacional de futebol quando em competições com equipas estrangeiras. E os próprios jogadores emocionam-se quando cantam o Hino Nacional, por

esses estádios do mundo inteiro. E ainda recentemente foi tocado na altura em que um atleta representando Portugal recebeu a medalha de ouro.

A versão que hoje se conhece de A Portuguesa foi sofrendo alterações ao longo dos tempos e até mesmo antes de sair para a rua, uma vez que o autor da música deu umas ideias ao autor da letra, para que este modificasse um pouco a letra que, inicialmente era assim:

"Desfralda a invicta bandeira/ À luz branca do teu céu/ Brama a Europa à terra inteira/ Portugal não pereceu./ Às armas, às armas. Beija o solo teu jucundo/ O oceano a sorrir de amor/ E o teu braço vencedor/ Deu novos mundos ao mundo". Às armas, às armas."

A letra atual do Hino é esta, que publico em tipo quase junto para ocupar pouco espaço:

"Heróis do mar, nobre povo,/ Nação valente, imortal./ Levantai hoje de novo/ O esplendor de Portugal/ Entre as brumas da memória,/ Ó Pátria, sente-se a voz /Dos teus egrégios avós./Que hão-de guiar-te à vitória!/ Às armas, às armas!/ Sobre a terra, sobre o mar,/ Às armas, às armas! /Pela Pátria lutar/ Contra os canhões/Marchar, marchar!"

Estou a recordar-me de ouvir há alguns anos um literato "insurgir-se" contra o teor da letra, que tudo fez para que esta fosse modificada, sem consegui-lo, pois ele achava mal as palavras "contra os

canhões, marchar, marchar".

Desde criança que sei de cor A Portuguesa e até sei de cor outros hinos que se cantavam, ao sábado, na escola. Até os escritores Fialho de Almeida, em "Os Gatos" e Eça de Queirós falaram contra a Inglaterra e não falaram muito agradavelmente, pois Eça, autor de "Os Maias" tratava os ingleses por a "Ioura e velha Albion". E também Ramalho Ortigão não falou muito bem da Inglaterra em "As Farpas", quando escreveu juntamente com Eça de Queirós.

Nota Final- Aproveito para publicar um quadro feito com tinta acrílica, sobre cartolina, da minha autoria, que representa uma casa, construída sensivelmente por alturas em que o hino A Portuguesa foi autorizada a ser cantada por toda a parte há mais de 110 anos. O edifício acerca do qual pintei o quadro, situa-se da Praça de República, em Vagos.

João dos Santos Ferreira



MÊS SÉNIOR

outubro 2021

PROGRAMA:

“Uoz Canta Baixinho”

Espetáculo de música e teatro

Ao longo do Mês Sénior

Local: Redes sociais do Município de Vagos:
<https://www.facebook.com/municipiovagos>

Eucaristia

Dia 8 out. | 11h00

Local: Santuário de N.ª Sra. de Vagos

Teatro Musical

“Caixa Aberta...Lá Fora”

Dia 19 out: BETEL | 10h30

Dia 19 out: CASDSC | 15h00

Dia 20 out: CAS Covão do Lobo | 10h30

Dia 20 out: Polidesportivo do Canto da Gândara | 15h00

Dia 21 out: CSP Santo António | 10h30

Dia 21 out: JF Soza | 15h00

Dia 22 out: Associação Santo André | 11h00

Local: Nas IPSS's e Juntas de Freguesia do concelho

Ciclo de Cinema

Projeto “CINAGE: Cinema com Idade”

Dia 20 out. “A Gaiola Dourada” | 15h00

Dia 27 out. “A Juventude” | 15h00

Dia 24 nov. “ O Pai” | 15h00

Local: Centro de Educ. e Recreio de Vagos

Concerto

Coro de Câmara “Uoz Nua”

Dia 30 de out. | 18h00

Local: Centro de Educ. e Recreio de Vagos

Histórias no Museu

“O avô tem uma borracha na cabeça”

De Rui Zink, leitura por Ivo Prata

Dia 6 nov. | 15h00

Público-alvo: Avós e netos

Local: Auditório do Museu do Brincar

Seminário

“Pensar as Memórias: Que Sonhos...que Histórias”

Dia 6 nov. | 16h30

Com Carlos Rocha “Jackas”, Gerontólogo e fundador do Museu do Brincar e Projeto Memorizar

Local: Auditório do Museu do Brincar

Todas as atividades são gratuitas e requerem inscrição através do email acao.social@cm-vagos.pt ou pelo número de telefone: 924 463 307 e 234 799 600