



ALEGRIA NUMA “CAIXA ABERTA” PERCORRE INSTITUIÇÕES DO CONCELHO

Projeto criado por três vaguenses e uma ilhavense utiliza a arte e o humor como forma de intervenção comunitária .

PÁG. 5

ABÓBORA VOLTOU A SER RAINHA EM SOZA

PÁG. 5



PSD DENUNCIA VANDALISMO EM SEU NOME

PÁG. 6



JORGE SAMPAIO 1939 - 2021

PÁG. 3

BOMBEIROS COMEMORARAM 93º ANIVERSÁRIO

PÁG. 5

DEMÊNCIA: SINAIS A ESTAR ATENTO

SUP. III

EDITORIAL

Que Sampaio nos relembre

O país disse adeus a Jorge Sampaio. O antigo presidente da República partiu aos 81 anos, mas ficará na memória muitos mais. Para sempre, acredito eu. E assim quando se trata dos que fizeram acontecer. E ele fez acontecer tanto. Deixo de parte a história de quem foi e do que fez, tão bem recordada, nesta edição do Eco de Vagos, por Oscar Gaspar, que foi diretor concelhio de campanha nas candidaturas de Sampaio à presidência da República. Foco-me apenas numa das coisas que me passou pela cabeça no dia da sua morte: Jorge Sampaio, o humanista, o homem do compromisso, o democrata, morreu em mês de eleições.

No dia em que esta edição do nosso jornal sai à rua, faltam dois dias para sermos chamados às urnas, para as eleições

autárquicas. Antes do sábado de reflexão, é o último dia de uma campanha que se fez morna — não só em Vagos, mas por todo o país —, se comparada com as de outros anos, talvez em virtude do estado pandémico que ainda atravessamos. Mas independentemente da temperatura da campanha, quer-se que o dia de eleições seja quente, no que à afluência às urnas diz respeito. O direito (que também é dever) ao voto é para ser exercido, sob pena de a nossa intervenção na sociedade, tal como a conhecemos, nos escapar das mãos.

Não votar significa aumentar os números da abstenção, já de si estrondosamente altos, nos dias que correm. Não votar significa abdicar de ter uma voz ativa. Não votar significa alienarmo-nos do que nos rodeia. É não votar, especificamente,

em eleições autárquicas, significa fecharmos os olhos ao que se passa na nossa rua, na nossa terra e no nosso concelho.

Se por vezes achamos (erradamente), quando se trata de eleições legislativas ou presidenciais, que “mais voto, menos voto” não faz qualquer diferença, no mar de milhões de votos por todo o país, essa desculpa não cola quando a eleições autárquicas diz respeito. É que há Câmaras e Juntas de Freguesia a ganharem-se, ou a perderem-se, por “mais voto, menos voto”. Se esse facto não chega para se perceber a importância de um voto, então não sei o que chegará.

Jorge Sampaio morreu em mês de eleições e se o seu percurso nos ensinou tanto, que a sua morte nos relembre da



importância da democracia. E só há democracia quando a sociedade é chamada a votar e comparece. Não comparecer, é fechar-lhe a porta. É fechar a porta à oportunidade que temos de todos governarmos, de todos sermos eleitos, de todos escolhermos os nossos representantes. Não comparecer é calarmo-nos.

SALOMÉ FILIPE - DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Quando os jovens cantaram (na EPAV) as “janeiras” ao Presidente Sampaio

BEM MAIS POPULAR que o “venerando” Américo Tomás, que por aqui passou, em 1966, a caminho da fábrica da Vista Alegre, onde ia “agradecer” a oferta de um serviço de jantar, sem ser recebido pelo então presidente da câmara, Albino Oliveira Pinto, o Presidente Jorge Sampaio cumpriu em Vagos uma das suas visitas temáticas.

Recebido pelo povo, na praça do município, a 20 de janeiro de 2004, teve honras da praxe, prestadas pela Banda Vaguense, que executou o hino nacional. Já no salão nobre, ouviu Rui Cruz confirmar que Vagos tinha potencialidades para promover o desenvolvimento sustentado. “Esta terra e esta gente, perdoe-me a metáfora, continuam agarrados a um ramo de rosas, por onde vislumbram e sentem o cheiro das pétalas, mas sangram nas mãos os espinhos”, acrescentaria o edil vaguense. Sampaio gostou da intervenção de Rui Cruz, que elogiou pelo tom irreverente como tinha defendido e partilhado as preocupações e anseios. “O que a política portuguesa precisa

é de jovens assim”, reconheceu o Chefe do Estado, assumindo-se frontalmente contra o imobilismo, que considerou “fatal para o desenvolvimento do país.”

Na visita à Escola Profissional de Agricultura (EPAV), que terminaria já de noite, Jorge Sampaio viria a ser confrontado por jovens empresários, que lhe cantaram as “janeiras”, a deixar recado de que, afinal, “o povo estava muito descontente.” Em tom sempre ameno, suscitaram dúvidas quanto ao problema da agricultura e do mercado de trabalho, tendo o Presidente deixado, a todos, uma palavra de confiança. Admitiu, porém, que a agricultura europeia continuava a ter “problemas de transição complicados”, devido, em parte, como assinalou, à sucessão de administrações com requisitos diferentes. Considerando que a formação “era cada vez mais precisa”, o Presidente especificou que já existem sectores “onde a competitividade marca a diferença”, numa alusão à fábrica de porcelanas “Costa Verde”, que a comitiva presidencial visitara antes. A este propósito, Jorge Sampaio confirmaria que as “fortes concorrências”, vindas de Leste

e da China, faziam com que “cada vez se tenha de trabalhar mais e melhor, em ganhos de produtividade, para sermos concorrenciais.”

Preocupado com o futuro das escolas profissionais, Jorge Sampaio, que para além dos empresários fez questão de escutar testemunhos, de dois antigos estudantes da EPAV, já inseridos (com sucesso) no mercado de trabalho. Destacando que, independentemente dos problemas financeiros, que geralmente estão presentes, o Presidente reconheceu que o ensino profissional tem, afinal, desempenhado no país “papel muito significativo.” Mas, avisou, que “por vezes quando se sai do 12º ano não se sabe fazer coisa nenhuma.” Considerando que, felizmente, continuava a haver «exemplos de sucesso», e caminhos possíveis com “muito trabalho”, Jorge Sampaio viria a admitir que a maior parte das empresas continuava “a lutar com falta de vocações profissionalizantes.” Uma situação que, disse, poderia ou deveria ser colmatada pelas próprias escolas, enquanto não fossem substituídas por “novas vias porventura mais sérias no ensino



tradicional.”

Antes de dar por concluído o debate, o Presidente Sampaio foi ainda surpreendido com um pedido da Comissão de Defesa da Gafanha da Boa Hora, que lhe fez entrega de um memorando com os principais problemas, com que se debatia a freguesia. Legalização da conhecida estrada de “Alta Tensão”, questões agrícolas e ambientais, e ainda problemas relacionados com a orla costeira, constavam do dossier, apresentado pelo advogado Manuel Moreira.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Micose das unhas

A micose das unhas, também conhecida por onicomicose, é uma infeção bastante comum das unhas. Geralmente é causada por fungos, e atinge maioritariamente as unhas dos pés, mas também pode afetar as unhas das mãos.

Sabia que a onicomicose afeta cerca de 1-8% da população europeia, 20% dos idosos e pode chegar aos 90% nas pessoas com mais de 90 anos? É habitualmente assintomática e não compromete a saúde das pessoas. No entanto, pode apresentar impacto negativo do ponto de vista estético,

comprometendo a auto-estima e o bem-estar da pessoa.

Esta infeção caracteriza-se por uma modificação da coloração das unhas (ficam geralmente amareladas, castanhas ou brancas), alteração da forma (mais espessas), e podem tornar-se mais frágeis/ descamativas.

As pessoas com diabetes mellitus, os idosos e imunocomprometidos devem ter especial atenção, uma vez que existe um maior risco de infeções bacterianas na pele envolvente (“porta de entrada”). A forma de contágio mais comum é através do contacto com objetos pessoais

ou superfícies contaminadas. A “auto-inoculação” também ocorre frequentemente (transmissão de fungos da pele infetada para as unhas – por exemplo ao coçar).

A prevenção de onicomicose baseia-se numa higiene das unhas (curtas e limpas); uso de calçado apropriado em espaços públicos (chinelos); não partilhar calçado.

O tratamento da onicomicose depende do tipo e gravidade da infeção. Pode ser feito através de medicação oral, aplicação local de vernizes/pós/pomadas ou uma combinação de ambos. No entanto,

independentemente disso, é um tratamento lento, que pode não ser totalmente eficaz e que requer supervisão médica.

De notar que a automedicação não está recomendada e deve procurar sempre avaliação médica, uma vez que existem outras doenças que podem apresentar manifestações semelhantes.

Para mais informações consulte o seu Médico de família!

Dra. Ângela Costa
Médica Interna de
Medicina Geral e Familiar
na USF Senhora de Vagos



FICHA TÉCNICA

Proprietário e Editor Santa Casa da Misericórdia de Vagos | **Sede de redação / Sede do Editor / Morada / Contactos** Rua Padre Vicente Maria da Rocha n.º 555 . 3840 - 453 Vagos
Telefone 234 799 180 . **Email** misericordiadevagos@scmvagos.eu | **N.º de contribuinte** 501 181 164 | **N.º de registo na ERC** 126 915

Depósito legal 436462/18 | **Diretora** Salomé Filipe | **Tiragem** 2500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola, Unilabs e Eml - Comércio de Carnes, SA | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, Eduardo Jaques, João Ferreira, Agrupamento de Escolas de Vagos, Paulo Gravato, Oscar Gaspar, Ângela Costa, 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, nº 161 . 3020-265 Coimbra

SAMPAIO, O EXEMPLO

A morte do Presidente Sampaio foi muito sentida. Para além dos 3 dias de luto nacional, das transmissões televisivas do velório e do funeral, do coro de elogios de políticos de todos os partidos e dos ecos que a triste notícia teve lá fora, foram particularmente significativos os sentimentos de perda e de gratidão manifestados pelos portugueses.

Não é habitual que a vida e obra de um político contemporâneo sejam tão elogiadas.¹ O Presidente Sampaio, como exemplo, merece-o.

Presidente Sampaio, sim, Presidente, porque como bem dizem os franceses “uma vez Presidente, Presidente para sempre”. Não nos esqueçamos que Presidente foi aquele que elegemos para nos representar como povo e como nação. Jorge Sampaio, durante 10 anos, tornou-nos orgulhosos da representação nacional. O slogan da sua campanha foi **“Um por todos”** e, na excelência do seu cumprimento, sentimos que Jorge Sampaio foi não só a nossa voz mas também o intérprete do Portugal progressista, justo e universalista que queríamos ser na transição de século.

Quando na ONU lhe concederam o primeiro Prémio Mandela foi assim que agradeceu e nos caracterizou: “devo dedicar esta aclamação ao meu país e aos meus caros concidadãos. São tolerantes, têm a mente aberta e são cooperantes. Sempre repeti incessantemente que o melhor que o nosso país tem são as suas pessoas, **homens e mulheres de esperança, perdão e resistência.**”

No exercício da sua magistratura, a gravitas da representação de 10 milhões e de uma história de 8 séculos aliaram-se a um exercício de proximidade, que sempre preferiu a autoridade republicana das convicções e da representação ao formalismo protocolar que não é mais do que a espuma da função.

O discurso de tomada de posse como PR foi elucidativo das suas ideias e motivações

“Como Presidente da República tudo farei para estimular os consensos na sociedade portuguesa. (...) Procurarei ser um presidente próximo das pessoas. Farei dessa intenção o timbre do meu mandato. Ouvirei atentamente os Portugueses. Ouvirei todos. Mas estarei, naturalmente, atento aos excluídos do sistema ou das políticas, remetidos, tantas vezes, a um estatuto de dispensáveis. **Não há portugueses dispensáveis. Essa é uma ideia intolerável**”²

A forma como desempenhou as funções de Presidente, em fidelidade a estes princípios, e as causas de direitos humanos pelas quais se empenhou até ao fim da sua vida, tornaram claro aos olhos de todos a dimensão política de Jorge Sampaio.

Nem sempre foi assim. Recordemos que muitos e durante bastante tempo tentaram reduzir Jorge Sampaio a uma personagem frágil, com pouca força. Dizia-se que os seus discursos eram muito longos e pouco inteligíveis (a não ser em inglês!), que era lento na decisão e farto em gestos lacrimojantes. Jorge Sampaio foi Secretário Geral do Partido Socialista, deputado do PS e líder parlamentar. Vindo de uma esquerda radical compreendeu logo em 1978 que era o PS o grande partido da esquerda democrática, capaz de mobilizar o país



Jorge Sampaio assinando uma faixa de "saudação da Misericórdia" transportada por crianças do ATL da SCMV, em Vagos, Janeiro de 2004

para consolidar a democracia, integrar ativamente o projeto europeu e desenvolver políticas de desenvolvimento e luta contra as desigualdades. O PS foi, desde então, o seu partido e mesmo enquanto Presidente não abdicou de ter o cartão de militante porque, dizia, “toda a gente sabe quem eu sou, de onde venho, as ideias que eu perfilho”.

O Presidente Sampaio foi um grande político, que, engrandecendo Portugal e o mundo, dignificou e valorizou a política.

Como político sério e à séria combateu pelos seus ideais e disputou eleições.

Perdeu e ganhou. Ganhou a Câmara de Lisboa. Depois, perdeu as eleições

legislativas em 1991 contra aquele a quem ganharia as presidenciais, à primeira volta, em 1996.

Assim é a política. Nem sempre os percursos são lineares, a resiliência é condição básica e só mais tarde se percebe quem são os vencedores, ganhando os perdendo algumas eleições, na certeza que o eleitor (exatamente: você) é que decide.

No caso do Presidente Jorge Sampaio, apresentaria os 5 expoentes da sua ação política desta forma:

I) Sentido de História. Foi o Presidente da transição tranquila de Macau e, sobretudo, deu a cara pelo processo de auto-determinação de Timor Leste. A outro nível, o veto à guerra do Iraque foi um ato corajoso de quem bem

presentia/antecipava a História.

II) Solidariedade. A criação da Plataforma Global de Assistência a Estudantes Sírios deu esperança e um justo futuro a centenas de jovens e acordou consciências para essa realidade que é o facto de, basicamente, estejamos onde estivermos e sejam quais forem as nossas circunstâncias de base ou convicções, sermos todos iguais. No último artigo que escreveu, a poucos dias da sua morte, ainda nos sobressaltava: “Nunca seria demais recordar que a solidariedade não é facultativa, mas um dever que resulta do artigo 1.º da Declaração Universal dos Direitos Humanos - Todos os seres humanos nascem livres e iguais em

dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade”.

III) Saúde como prioridade. A sua missão como enviado especial da ONU para combate à tuberculose é bem conhecida, mas teve muitos outros contributos como na área do HIV e das drogas. Também tem a marca da sua influencia a criação da Entidade Reguladora da Saúde num momento (2013) em que o sistema de saúde se densificava e eram lançadas as PPP.

IV) Responsabilidade e independência. Jorge Sampaio foi co-protagonista da primeira situação em que Governo e Presidente eram da mesma família política mas, desde a primeira hora, afirmou que tal não beliscava a sua independência nem a leitura que fazia das competências, formais e de facto, do único cargo político uninominal. Cumpriu e, quando em 2004 foi obrigado a uma inédita demissão do Parlamento, o país ratificou por completo o seu entendimento da situação política.

V) Visão. Foi um político que nunca se deixou entorpecer pelas questões do dia a dia. Temas como o ambiente, a descentralização administrativa, a qualidade da educação, o reforço da democracia e da participação dos cidadãos e o desenvolvimento inclusivo sempre estiveram presentes no seu discurso e chamadas de atenção.

Se Jorge Sampaio é um exemplo, acredito que gostaria que as suas evocações fossem voltadas para o futuro e, por isso, estas últimas linhas vão especialmente para os mais jovens. Acredito que duas das principais virtudes do regime republicano são a transitoriedade do poder e esta ideia magnífica de que o “Um por todos” eleito pode ser qualquer um de nós. Um Presidente da República exerce o(s) seu(s) mandato(s), presta contas pelo que faz, entrando e saindo cidadão de Belém. Esta igualdade essencial, **esta dignidade absoluta de todo e qualquer cidadão leva a que possas ser tu um dos próximos Jorges Sampaio.**

Quando tanto se reconhece que temos em Portugal a “geração melhor preparada” de sempre, o desafio é evoluir. Como Jorge Sampaio ensinou, honrar a História e o nosso povo, “é olhar para o futuro com a segurança da nossa identidade forte, com o orgulho de um povo que vive em liberdade e com a ambição de um país que se quer moderno e solidário”.

Oscar Gaspar
 (Ex-Diretor concelhio de campanha nas candidaturas de Sampaio à Presidência da República)

¹ Curiosamente, o primeiro Doutoramento honoris causa foi-lhe atribuído pela Universidade de Aveiro, em 1999, um orgulho para a “nossa” universidade.

² As intervenções mais importantes de Jorge Sampaio durante o período das suas presidências estão recolhidos em 10 volumes da obra Portugueses editada pela INCM. Como entendo que estes livros terão mais utilidade num espaço público do que em minha casa, decidi que este era o momento simbólico de entregar uma coleção destes escritos (e da publicação relativa à tomada de posse em 2001) à Biblioteca Municipal de Vagos.

Escola Municipal de Natação reabre ao público

Novas inscrições para as piscinas de Vagos e de Calvão já podem ser efetuadas. Aulas livres também regressam

A Escola Municipal de Natação vai reabrir ao público, no dia 4 de outubro, informou a Câmara Municipal. A semelhança do habitual, as aulas vão decorrer tanto na piscina de Vagos como na de Calvão. Já a modalidade de aulas livres, em ambos os equipamentos desportivos, reabriu no início de setembro.

De acordo com uma nota informativa divulgada pelo município, as inscrições para a Escola Municipal de Natação já se encontram abertas, quer para renovação quer para novos utilizadores. Na piscina de Vagos, podem ser feitas de segunda a sexta-feira, das 10 às 20.30 horas, e ao sábado, das 8.30 às 12.30 horas. Na de Calvão, de segunda a sexta-feira, das 15 às 20.30 horas.

No que diz respeito às aulas livres, em ambas as piscinas, a autarquia informou que o funcionamento das mesmas cumpre “todas as orientações da Direção-Geral da Saúde” e que para usufruto das mesmas “é obrigatório efetuar marcação por telefone, através do 234 799 604, ou por email, para piscina@cm-vagos.pt”.



Até dia 2 de outubro, as aulas livres funcionam, de segunda a sexta-feira, entre as 17.45 e as 20 horas, nos dois equipamentos desportivos. Na de Vagos, decorrem também ao sábado, das 9.30 às 11.45 horas. De acordo com o município, “atendendo a que as atividades da Escola Municipal de Natação inicial a 4 de outubro, os horários das aulas livres poderão sofrer alterações a partir dessa data”, que “serão prontamente divulgadas”. Nessa modalidade, só é permitida uma pessoa por pista e não é autorizada a utilização da zona de duches”.

S.F.

Novos párocos já tomaram posse

Ministério pastoral de José Carlos e de Nicolau Barroqueiro teve início a 19 de setembro, no Santuário da Nossa Senhora de Vagos

José Carlos Pereira e Nicolau Barroqueiro, os novos párocos das comunidades de Vagos, Santo António de Vagos, Soza, Ouça e Fonte de Angeão, tomaram posse no passado dia 19 de setembro, numa cerimónia que decorreu no Santuário da Nossa Senhora de Vagos.

No início do mês, antes da tomada de posse, os dois párocos já tinham emitido uma saudação conjunta à comunidade. “Somos peregrinos rumo às vossas terras de Vagos”.

Depois das terras de Águeda e de Anadia, onde gostávamos de estar e onde fizemos tantos amigos, chegou a hora de irmos ao vosso encontro, numa atitude de serviço e em clima de amizade”, anunciaram-se.

A cerimónia de posse, que decorreu ao final da tarde, encheu o largo do Santuário de Nossa Senhora de Vagos.



ADRA efetuou obra na Avenida do Parque de Campismo

A ADRA – Águas da Região de Aveiro S.A. levou a cabo, nos últimos dias, uma obra na Avenida do Parque de Campismo, na Gafanha da Boa Hora, que causou alguns constrangimentos na circulação rodoviária. Segundo a Câmara de Vagos, esta sexta-feira, 24 de setembro, será o último dia da empreitada e o trânsito

estará totalmente interrompido, durante todo o dia.

De acordo com a informação divulgada, a obra em questão prende-se com a reabilitação de caixas de visita e com a correção de abatimentos.

S.F.

Município apela à mobilidade suave e ativa

Câmara de Vagos juntou-se à 20ª edição da Semana Europeia da Mobilidade, que decorreu de 16 a 22 de setembro.

“Mova-se de forma sustentável. Seja saudável” é o slogan da 20ª edição da Semana Europeia da Mobilidade, que decorreu entre 16 e 22 de setembro e à qual a Câmara de Vagos se juntou. Este ano, o tema foi dedicado às oportunidades de mudança resultantes da pandemia de covid-19. O objetivo é que se promova o modo de andar a pé e de bicicleta, assim como a utilização de meios de transporte com baixas ou nulas emissões.

“Mobilidade Sustentável: em Segurança e com Saúde” foi o tema principal da iniciativa, uma vez que, devido à pandemia, por toda a Europa, as cidades e os seus órgãos administrativos alteraram tiveram que oferecer novas e inovadoras respostas. “As tendências que começaram no ano passado, como o aumento da mobilidade ativa e a utilização de mobilidade com emissões baixas, ou nulas, requerem uma promoção adicional”, pode ler-se nas orientações temáticas da iniciativa. De acordo com o mesmo documento, elaborado pela organização da Semana Europeia da Mobilidade, “o transporte pode influenciar significativamente o estado da saúde mental e o bem-estar das pessoas”. A título de exemplo, períodos de deslocação curtos de autocarro, no caso dos idosos, “reduzem os sintomas depressivos e a sensação de solidão”. No entanto, deslocações maiores, entre 60 e 90 minutos, têm um impacto mais negativo no bem-estar, uma vez que a “ansiedade devido a grandes multidões ou insuficiente informação de viagem pode levar a uma deterioração do estado mental”.

Vantagens

No que diz respeito à mobilidade ativa, a iniciativa pretendeu sublinhar as vantagens da bicicleta, comparando com os veículos de passageiros. “Um estudo britânico efetuado ao longo de cinco anos concluiu que os ciclistas corriam um risco 53% menor de morrer de doenças cardíacas e um risco 40% menos de morrer de cancro”, explica a organização.

Em resumo, como boas práticas para as cidades, no que à mobilidade diz respeito, é chamada a atenção para a necessidade de uma maior atenção aos grupos vulneráveis (como rever anualmente os sinais de trânsito junto aos jardins-de-

infância, escolas e outras instituições), aumentar a sensibilização para a mobilidade de pessoas com mobilidade reduzida ou outras pessoas com deficiência, implementar zonas pedonais nos centros das cidades, diminuir o trânsito automóvel e aplicar um limite de velocidade máximo de 30 quilómetros por hora, entre outros.

Números da pandemia

Devido à pandemia e, consequentemente, à diminuição da utilização de transportes públicos, o certo é que, por toda a Europa, muitas pessoas passaram a preferir andar a pé ou de bicicleta. Por isso, houve mesmo grandes cidades europeias, como Berlim, Bruxelas, Budapeste, Paris e Roma onde foram criadas pistas temporárias para bicicletas nas zonas urbanas.



A mudança temporária de hábitos também se refletiu na qualidade do ar. De acordo com a organização da Semana Europeia da Mobilidade, em março de 2020, aquando do primeiro confinamento, as cidades europeias “observaram uma redução dos níveis de poluição de dióxido de azoto e de partículas finas”. Em comparação com o ano anterior, as emissões de dióxido de azoto diminuíram, por exemplo, 54% em Paris. Outro facto constatado foi que a redução do tráfego de veículos também levou à redução do número de mortes em acidentes rodoviários. “Dos 25 estados-membros da União Europeia, 19 assistiram a um declínio nas mortes da estrada em abril de 2020, em comparação com o mês de abril dos três anos anteriores. 910 pessoas perderam a vida, em comparação com a média anterior de 1415 mortes, o que corresponde a uma redução de cerca de 35%”, pode ler-se no documento divulgado.

S.F.

Poema de Tiago Matos integra antologia “Alma de Mar”

O autor vaguense Tiago Matos integra a antologia de literatura contemporânea “Alma de Mar”, editada pela Chiado Books, no início de setembro. A obra contempla trabalhos de centenas de poetas e de prosadores e tem como foco o mar e a língua portuguesa.

“Só vim da morte para me ver morrido” é o poema de Tiago Matos que integra a antologia poética. “Tive a sorte de ser contactado e mais tarde selecionado. O poema que enviei versa sobre o Oceano Atlântico, a alma lusa e, inclusive, o 25 de abril”, explica Tiago Matos ao Eco de Vagos.

De acordo com a Chiado Books, o mar e a língua portuguesa são “dos maiores valores que Portugal possui, inclusivamente em termos de imagem



de marca que nos projeta no mundo”. “Nesse sentido, a antologia ‘Alma de Mar’ pretende homenagear essa dupla dimensão fundamental da cultura portuguesa: a nossa língua e o nosso mar”, contextualiza a editora.

S.F.

João Carlos Sarabando apresentou nova obra no largo da Biblioteca

Lançamento de “Volta ao Mundo - 500 anos depois...” aconteceu a 4 de setembro e é uma homenagem a Fernão de Magalhães



Dezoito meses de trabalho, quatro deles a bordo do paquete Costa Luminosa, culminaram, para o autor vaguense João Carlos Sarabando, na escrita de “Volta ao Mundo - 500 anos depois...”. Depois do lançamento oficial ter decorrido, no final de agosto, na Feira do Livro, em Lisboa, a 4 de setembro foi a vez de a obra ser apresentada em Vagos. A cerimónia decorreu no Largo da Biblioteca Municipal João Grave.

“Dar a volta ao mundo 500 anos depois é, antes de mais, homenagear Fernão de Magalhães. E circum-navegar o mundo dos séculos XVI e XXII ao mesmo tempo e ficar a saber que nas espartanas naus de Magalhães muitos morreram à fome, mas no luxuoso paquete Costa Luminosa se morreu por excesso de comida”, pode

ler-se na sinopse da obra, que já se encontra à venda nas livrarias e plataformas habituais.

A apresentação de “Volta ao Mundo - 500 anos depois...” contou com uma atuação da Banda Vaguense. O livro foi apresentado por Oscar Gaspar e o evento presidido por Silvério Regalado, presidente da Câmara.

João Carlos Sarabando é natural de Lombomeão e autor de várias obras publicadas. Na sua biografia, lê-se que “começou cedo a maravilhar-se pelas viagens náuticas” e que, “ainda criança, desenhava com cotos de giz, em cima de portas acabadas de pintar, os paquetes Vera Cruz e Santa Maria”.

S.F.

Largo de S.Miguel voltou a encher-se de aroma a abóbora

A 9ª edição da Feira da Abóbora decorreu, a 18 e 19 de setembro, em Soza, promovida pela Confraria dos Sabores da Abóbora

Demonstrações culinárias (“show cookings”), animação musical, exposições, mostras de produtos e taquinhas. Foi assim que, durante dois dias, a Feira da Abóbora voltou a encher o Largo de S.Miguel, em Soza, no fim de semana de 18 e 19 de setembro. A iniciativa foi organizada pela Confraria dos Sabores da Abóbora.

Divulgar e mostrar o potencial da abóbora - produto amplamente utilizado, ao longo



dos tempos, no concelho de Vagos - foi o objetivo do certame, que já vai na sua nona edição. Este ano, devido aos constrangimentos causados pela pandemia, os almoços e os jantares careciam de pré-reservas, mas as entradas no evento mantiveram-se livres para quem apenas quis ir visitar os stands. Ali, era possível comprar abóbora a produtores, pão, broas e sobremesas confeccionadas com abóbora, além de artesanato variado.

S.F.

Uma “Caixa Aberta” que leva teatro, música e animação aos lares de idosos

Iniciativa junta uma gerontóloga, um animador social, um músico e um ator. E está a percorrer todas as instituições do concelho de Vagos

Os dias, desde que a pandemia começou, passaram a ser, em muitos casos, significado de reclusão. Principalmente no que aos lares de idosos diz respeito. As visitas dos familiares ficaram presas através de um vidro, as saídas à rua cessaram e os abraços guardaram-se para mais tarde. Muitos deles ainda estão por dar. Assim, para levar um novo ânimo ao seio das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), nasceu o projeto “Caixa Aberta”, pelas mãos de Artur Rosa, ator e produtor, Fábio Rocha, músico, Angelo Valente, animador social, e Sofia Nunes, gerontóloga. O espetáculo de intervenção comunitária está a percorrer, desde o início do mês, todas as instituições do concelho de Vagos, com apoio da Câmara Municipal.

O teatro musical e a improvisação são reis no espetáculo “Caixa Aberta”, que já visitou quatro IPSS vaguenses: Centro Social e Bem Estar de Ouça, Centro Social e Paroquial de Calvão, Associação Boa Hora e Santa Casa da Misericórdia de Vagos. Para cada espetáculo, o guião está em aberto, mas há uma linha que o conduz: destacar os “superpoderes” do público ali presente. Trata-se, no fundo, de uma homenagem a utentes e trabalhadores da instituição, após um ano e meio de pandemia pautado pela



resiliência. “Vamos descobrir que todos temos superpoderes que nos fazem ser tão ou mais fortes do que os super-heróis que estamos habituados a idolatrar”, resume o grupo, que tem arrancado sorrisos e gargalhadas por onde passa.

A ideia partiu dos amigos Artur Rosa e Fábio Rocha, que, rapidamente, desafiaram Angelo Valente e Sofia Nunes, dois profissionais que, depois do trabalho que desenvolveram no Centro Comunitário da Gafanha do Carmo, em Ilhavo, têm percorrido o país com o seu projeto “Interage”, para promover o bem-estar no envelhecimento. A iniciativa, para já, está a decorrer no concelho de Vagos, mas poderá estender-se a outras zonas da região e do país.

S.F.

Presidente dos bombeiros revoltado com falta de apoios

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vagos celebrou o 93º aniversário, no passado dia 15

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Vagos (AHBVV) celebrou, a 15 de setembro, o 93º aniversário. É Nuno Moura, presidente da direção, aproveitou a oportunidade para lamentar a “falta de apoios” que a instituição sente, apesar do trabalho prestado à população.

“Não podemos estar, dia após dia, mês após mês, ano após ano, a passar as dificuldades que passamos. A Liga [dos Bombeiros Portugueses] tem que fazer mais. A Federação tem que fazer mais, mas se calhar já fez o que pode”, lamentou Nuno Moura, aquando da sua intervenção na cerimónia de aniversário.

Para a associação, “esperança” é a “palavra de ordem sempre presente, ao longo dos 93 anos”. “Esperança que as associações de bombeiros tenham o devido reconhecimento por parte do nosso Estado. Na verdade, são estes homens que, com espírito de sacrifício e abnegação, lutam contra o tempo em favor dos seus concidadãos e da própria sociedade”, deixou claro a AHBVV,

durante os festejos.



Como a cerimónia de aniversário foi restrita, devido à situação pandémica que se atravessa, as comemorações contaram, também, a 18 de setembro, com um desfile motorizado por todas as freguesias do concelho, em que participaram alguns dos veículos da associação. A AHBVV assumiu a iniciativa como “um singelo gesto de agradecimento, pelo apoio prestado por toda a população”.

S.F.



Vandalismo noturno na Lavandeira com o nome do PSD

Concelhia do partido demarcou-se da situação e repudiou publicamente as práticas “que nada dignificam quem as levou a cabo”

Utilizando o nome do PSD, vários atos de vandalismo foram levados a cabo, na madrugada de domingo, 19 de setembro, em algumas ruas da Lavandeira, na freguesia de Soza. A concelhia de Vagos do partido já veio a público demarcar-se da situação e repudiar os atos em causa, que apelida de “lamentáveis” e que repudia. “Vota PSD” foi a frase que apareceu inscrita no alcatrão, em vários arruamentos da localidade.

“Lamentamos que, em altura de campanha eleitoral para as eleições

autárquicas [que decorrem já dia 26 de setembro], as iniciais do Partido Social Democrata sejam expostas desta forma, procurando certamente colar o PSD a este tipo de ações, que surgem na esteira de outras que têm acontecido ao longo das últimas semanas”, disse a concelhia, em comunicado. “Nenhuma motivação pode justificar este tipo de atos. Só nos resta esperar que não se repitam, a bem de todos”, sublinhou, ainda, o partido, que expôs o caso nas suas redes sociais.

S.F.



Ambiente, empreendedorismo e emprego são preocupações dos jovens socialistas

Manifesto Jovem Autárquico foi lançado, este mês, pela Juventude Socialista de Vagos

A Juventude Socialista (JS) de Vagos apresentou-se aos jovens vaguenses, este mês, deixando claras as suas ideias num Manifesto Jovem Autárquico. No documento, estão presentes as preocupações dos jovens socialistas, assim como ideias para o futuro do concelho. Ambiente, demografia, empreendedorismo, emprego, atividades desportivas e culturais, comércio local e ética das estruturas camarárias são as linhas que compõem o manifesto.

No que diz respeito à intervenção cívica, a JS de Vagos defende, por exemplo, a implementação do “Orçamento Participativo Jovem” e que seja criado um Cartão Jovem Municipal, que atribua facilidades no acesso a atividades culturais, de turismo, de lazer e no comércio local. Já no que concerne ao empreendedorismo, é dada a ideia da criação de um Gabinete Municipal de Apoio ao Emprego, da atribuição de apoios a empresários jovens que se fixem no concelho e da criação de programas de

estágios municipais.

No campo do ambiente, pode ler-se no manifesto que é vontade dos jovens socialistas que deixem de existir “estradas em más condições” – que entender ser, “infelizmente, uma bandeira do nosso município”. A JS alega que “têm de existir estradas em bom estado, que permitam que os jovens circulem em segurança [em transportes amigos do ambiente]”. Além disso, ainda não que respeita a medidas ambientais, propõe, por exemplo, uma “campanha de distribuição de ecopontos domésticos a todas as famílias”.

A JS sublinha que “há medidas difíceis de implementar a curto prazo”. “Contudo, tal não é, nem pode ser, sinónimo da sua não aplicação. Devem os eleitos promover a implementação dessas medidas de forma planeada, de modo a evitar meras operações de cosmética”, apela.

S.F.

Notas...Soltas Banda Vaguense Filarmónica Vaguense

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



PROJETO “POR TERRAS DO ZECA” COM A BANDA VAGUENSE APRESENTOU-SE FINALMENTE EM VAGOS

Foi a 14 de agosto último, no Largo Parracho Branco, da Praia da Vagueira, que o espetáculo musical baseado no imenso legado artístico de Zeca Afonso se apresentou ao público vaguense, com o alto patrocínio do Município Vaguense.

Este concerto, criado pelo maestro italiano David Zaccaria, radicado há vários anos em Portugal, já tinha sido apresentado em 2019 por duas vezes em Aveiro, no Teatro Aveirense, e em Lisboa, no teatro Capitólio, acompanhado pela BANDA VAGUENSE e os músicos que compõem o mencionado projeto. Desta parceria resultou a edição do CD “Por Terras do Zeca com Banda Vaguense”, que teve o apoio da Sociedade Portuguesa de Autores.

Na Praia da Vagueira atuaram os cantores Maria Anadon, Filipa Pais, Vitor Paulo, João Afonso - sobrinho do Zeca - e o vaguense Manuel Freire.

Apesar da noite não se ter apresentado de forma muito propícia para a data, o público que encheu o vasto recinto mostrou-se muito empolgado durante todo o espetáculo com as magníficas vozes e a mestria dos nossos músicos, tendo também cantado ou apenas trauteado as consagradas canções de José Afonso, as quais se mantem sempre vivas na nossa memória.

APRESENTAÇÃO DO LIVRO “VOLTA AO MUNDO 500 ANOS DEPOIS...” DA AUTORIA DO ESCRITOR VAGUENSE JOÃO CARLOS SARABANDO

Para apresentação desta obra, que visa homenagear o navegador Fernão de Magalhães, o autor solicitou a participação da BANDA VAGUENSE para a execução do poema sinfónico “Magallanes”, de Ferrer Ferran. O evento teve lugar no passado dia 04 deste mês, no largo da Biblioteca Municipal João Grave, em Vagos.

Foi (mais) um momento alto protagonizado por artistas vaguenses, do qual não se podia dissociar a nossa Instituição, pela disponibilização da Banda e do nosso maestro Leonel Ruivo...

Ao Arquiteto João Carlos, amigo entusiasta da FV, apresentamos os mais sinceros parabéns pelo valioso trabalho cultural realizado.

ABERTURA DA ESCOLA DE MÚSICA DA FV

Estão a decorrer todos os preparativos para a abertura a 2 de outubro da escola de música da nossa associação, nos moldes aconselhados pela atual situação sanitária que vivemos.

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 42 . SETEMBRO 2021.

Tem a Palavra a Mesa

Novos Desafios

No compromisso da missão da Misericórdia está implícito o sentimento de procurar fazer o bem, dando cobertura a todas as áreas da vida humana, seja qual for a condição ou a época da vida.

Embora seja uma temática à qual nos vimos dedicando, há já algum tempo, as necessidades da nossa população exigem agora que a Mesa Administrativa dê início e implemente um novo projeto que chame a atenção da comunidade e a envolva na procura de soluções para a problemática da demência e seus cuidadores. Este projeto denominado "VAGOS ABRÇA A DEMÊNCIA" a par do já existente "MEMORIZAR" responderá a um conjunto de necessidades que, portadores da doença e familiares, amigos ou vizinhos que com eles

interajam venham a sentir a presença de uma estrutura que os acompanhe e ajude.

Quando pensamos no estigma e preconceito que ainda existe relativamente à situação de pessoas com demência, depressa percebemos que muito trabalho está ainda por fazer. Daí a vontade que há em dar corpo a um projeto que todos possam abraçar a demência, trabalhar com e para ela.

A comunidade vaguense, infelizmente, e tal como a generalidade da população tem verificado que as demências se têm vindo a agravar tanto no número de pessoas como nos vários tipos que se vão diagnosticando. Por este ser um drama dos nossos dias e da nossa sociedade, é legítimo que quem tem competência para

ajudar a minimizar o problema use todos os meios ao seu alcance.

A necessidade de uma resposta mais eficaz e célere, particularmente no que diz respeito aos cuidadores a tempo inteiro que, pelo elevado desgaste da própria função apresentam, é para nós mais um desafio. O facto de os indicadores revelarem que cerca de 40% destes cuidadores recebem já apoio psicológico, é um dado para todos pensarmos e agirmos. Conscientes desta situação, a nossa instituição prevê poder vir a oferecer uma "Unidade Sócio-Ocupacional para a população adulta e para a infância e adolescência" a cerca de 30 utentes. Esta valência permitir-lhes-á o acompanhamento técnico, durante algum tempo que poderá ser

aproveitado como espaço de "alívio", libertando, por momentos, os respetivos cuidadores de tão sobrecarregada função.

Esta é mais uma faceta da nossa missão enquanto responsáveis de zelar pelo bem dos cidadãos vaguenses.

Para pôr em marcha este projeto é necessária uma nova estrutura, devidamente equipada com meios técnicos e humanos e para tal contamos ser contemplados com verbas que a dita "Bazuca", Programa de Recuperação e Resiliência, nos venha a atribuir.

Paulo Gravato
Provedor

Bem-vindos

Era uma vez uma árvore que morava no recreio do Centro Infantil...

Esta Árvore que anteriormente foi uma laranjeira cheia de vida, com laranjas muito docinhas e que muita sombra deu às nossas crianças durante décadas, é agora um tronco seco, sem vida que queremos que continue a fazer parte do nosso espaço, fazendo-a renascer...



Com mais um início de Ano letivo a Nossa Árvore deu as boas vindas às crianças e às suas famílias. Nela estão expressos alguns dos nossos desejos e vivências diárias do nosso contexto pedagógico: mimosinhos, colinho, abraços, correr, saltar, brincar, construir, rir, chorar, pedalar...

Ao longo deste ano a Nossa Árvore vai acompanhar-nos nas nossas aventuras e ajudar-nos a partilhar com todos as aprendizagens que vamos fazendo.



Desejamos que seja um Ano Letivo tranquilo, cheios de alegrias e muitas brincadeiras.

Juntos por si!

CENTRO INFANTIL

Para lá do consumismo... a PAZ!

Anos e anos de consumismo, Anos e anos de uma vida cheia de tudo, com tudo,

A casa, as coisas da casa, o jardim e o quintal, os animais domésticos e de estimação (que fazem parte da família), as louças, os utensílios, os adornos, as mobílias, as roupas, tudo, e tudo.... Um dia, chegou o momento de partir para uma nova vida, em instituição, temos de seleccionar, o que levar, e agora... como fazer... o apego é uma coisa séria no ser humano,

O apego, tanto emocional como material, tem efeitos fortes e enraizados no ser humano,

O apego, em última análise, pode, muitas vezes, ser comparado ao oxigénio... A ausência de oxigénio causa lesões graves e pode levar à morte!

O apego pode causar lesões graves e levar a um grande sofrimento! Aqui aprendemos a viver com desapego, trazemos a nossa "malita" com roupas e muito pouco mais que isso...

E se um dia tínhamos uma casa cheia, no outro dia temos a tal malita, uma caminha e tudo o resto a dividir com as restantes pessoas que aqui moram...

Com isto aprendemos a olhar a vida sob outros pontos de vista, outras perspetivas,

Com isto temos a oportunidade de



crescer enquanto seres humanos na partilha, no amor incondicional, no dia a dia calmo, sereno de paz, em que as necessidades básicas estão, a partida, sempre e totalmente satisfeitas e isso nos permite relaxar e viver sem o stresse da luta para conseguir a subsistência e a manutenção, Com isto aprendemos que o valor material é muito relativo,

Com isto aprendemos que o valor material nos pode impedir de crescer, de desenvolver enquanto seres humanos, na sua essência,

Com isto aprendemos o quanto podemos ser felizes com tão pouco,

Com isto aprendemos que a paz reside em morada fora do material!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

Tic, Tac, Tic, Tac.... O relógio não pára!

O tempo não pára, e podemos até mesmo dizer que passa a correr!

Ainda ontem terminaram as aulas, já estamos a iniciar tudo outra vez. Setembro, sinónimo de fim do Verão, início de mais um ano letivo, mês de agitação, mês de mudança, mês de definir objetivos.

Nesta fase, as jovens já anseiam por regressar à escola: algumas por irem rever os colegas, outras porque irão iniciar novas etapas em escolas diferentes, o que lhes provoca um misto de emoções

sobre como irá correr.

E claro que, tal como em todas as casas, é uma correria aos livros, cadernos, capas, materiais escolares, mochilas e roupa a combinar, não fossem elas meninas. São tardadas a personalizar e encapar livros e cadernos, para estar tudo operacional assim que a escola comece a sério.

A nós só nos resta dar todo o suporte para que este seja mais um grande ano, que comece bem e que termine ainda melhor.

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL



Em busca das nossas Raízes



A equipa do CLDS voltou às raízes e encontrou o Senhor António Bento, pai de 8 filhos que procurava saber de tudo através da experiência. Orgulha-se de ter começado a empresa de manilhas onde estão alguns dos seus filhos empregados à porta de sua casa. Já como massagista, seguiu os passos do seu sogro e, posteriormente, tirou um curso em Aveiro, na associação de futebol. Já o Senhor Isidoro Neto, comerciante desde sempre, revelou-nos que sente saudades de lidar com as pessoas. Foi deste contacto e da convivência com as pessoas que aprendeu a gíria que os pinhotos (homens que apanhavam as pinhas para vender) utilizavam na altura. O Senhor Manuel Henriques, com a sua harmónica que denominava de "flauta de beijos", deu-nos música e mostrou-nos como era o seu dia-a-dia como pinhoto. Falou-nos também da sua taberna e da oficina onde arranjava bicicletas e motos. Posteriormente, com 91 anos a Dona

Ana Maria, conhecida por "Padeirita" é matriarca de uma família cheia de história. Falou-nos de como era a vida há 90 anos atrás, das suas brincadeiras e casamento. O seu filho Manuel revelou-nos alguns segredos sobre a vida na cozinha de um navio de pesca de bacalhau e o seu genro, Sr. João, da sua vida "castigada" enquanto pinhoto.

Ainda na atividade 4 raízes, conhecemos o Mestre Aquiles, de 97 anos, que nos recebeu em sua casa com o seu bandolim. Trabalhou até aos 85 anos na sua profissão de negociante, mas continua com a agenda preenchida com os seus concertos.

O CLDS 4G Vagos ConVida continua disponível a receber mais histórias e raízes de Vagos. Entrem em contacto com a nossa equipa pelo número: 932 785 831 ou pelo email: cls@scmvagos.eu.

VAGOS CONVIDA CLDS 4G

"O marketing dos Maiores"

Novos desafios adivinham-se.

As dificuldades que surgem aos técnicos que lidam diariamente com os clientes de maior idade, levam à vivência de constantes preocupações e sobressaltos por vezes desafiantes, mas também desencorajadores. É também nesta fase da vida, que as pessoas estão mais disponíveis e é altura de gozar os benefícios de um trabalho árduo. Porque não criar um novo estilo de vida?

Desta forma, o nosso foco são as pessoas de "corpo e alma" e não marcos de idade. A nossa paixão é propor novos interesses, preencher os dias solitários destas pessoas com novas ideias e desafios para ocupar os tempos livres. A nossa atitude vai para além das suas vivências diárias, respeitando os seus valores éticos e morais. Procurar fornecer serviços alternativos, novas experiências e



produtos atraentes com a garantia de qualidade, indo ao encontro das suas realizações pessoais e gostos. É nossa função ajudá-las a resolver os problemas que vão surgindo ou atenuá-los.

Não esquecemos que a beleza dos nossos atos está na forma como comunicamos, como damos e recebemos. Essencialmente, como sorrimos e como distribuímos o nosso afeto que vai muito além da satisfação das necessidades básicas. Saber comunicar, escutar e sorrir. Temos ainda muito a aprender com os maiores.

SERVICO DE APOIO DOMICILIARIO
(Testemunho dos técnicos que lidam diariamente com os maiores).

10 sinais a que deve estar atento na pessoa idosa

A nossa responsabilidade enquanto sociedade é olharmos uns para os outros, estarmos atentos e escutarmos os sinais das outras pessoas. A verdade é que a Demência não faz parte do envelhecimento normal e, por isso, devemos estar atentos aos sinais que nos podem indicar que alguém ao nosso lado pode estar a desenvolver esta doença degenerativa.

Neste seguimento, enumeramos 10 sinais a que deve estar atento na pessoa idosa, pois podem fazer a diferença num diagnóstico precoce.

- Falhas de memória - repetir a mesma pergunta, esquecer informações recentes, datas ou eventos importantes, ou até membros da família;

- Dificuldade em resolver problemas - dificuldade em seguir uma receita familiar, em gerir as contas mensais, ou demorar mais tempos a fazer certas atividades que habitualmente fazia de forma mais rápida;

- Dificuldade em executar tarefas diárias - dificuldade em conduzir até um local que conhece, em preparar refeições ou lembrar-se das regras do seu jogo favorito;



- Desorientação temporal e espacial - perder a noção de datas, estações do ano e da passagem do tempo, ou mesmo não saber onde está ou como chegou até lá;

- Dificuldade em perceber imagens, contrastes e profundidades - dificuldade na leitura, em calcular distâncias, determinar uma cor ou o contraste, ou não reconhecer a sua imagem refletida no espelho;

- Alterações de linguagem - dificuldade em acompanhar ou inserir-se numa conversa, em encontrar palavras adequadas para se expressar e em dar nomes às coisas;

- Trocar o lugar das coisas - perder objetos e não ser capaz de se lembrar quando ou onde os usou, colocar as coisas em lugares desadequados, ou até acusar os outros de lhe roubar as suas coisas;

- Juízo crítico fraco ou diminuído - dificuldade na capacidade de julgamento e em tomar decisões, não ser capaz de perceber quando o estão a enganar, ou vestir-se desadequadamente;

- Afastamento do trabalho e da vida social - pode abandonar atividades do seu interesse e ter dificuldade em terminar as tarefas que começou;

- Alterações do humor e da personalidade - pode tornar-se uma pessoa desconfiada, confusa, deprimida, com medo ou ansiosa, irritar-se com facilidade em locais onde se sente fora da sua zona de conforto, ou ainda apresentar súbitas alterações do humor sem que haja qualquer razão para isso.

No próximo artigo, num contexto onde já existe alguém com Demência, iremos olhar para a pessoa que cuida, de modo a percebermos possíveis sinais de stress e sobrecarga.

PROJETO MEMORIZAR
Dalila Figueiredo e Filipa Domingues

MEDICINA LABORATORIAL
Dr. Carlos Torres
a Unilabs company

santa casa da
misericórdia
de vagos 

Análises Clínicas Eletrocardiogramas

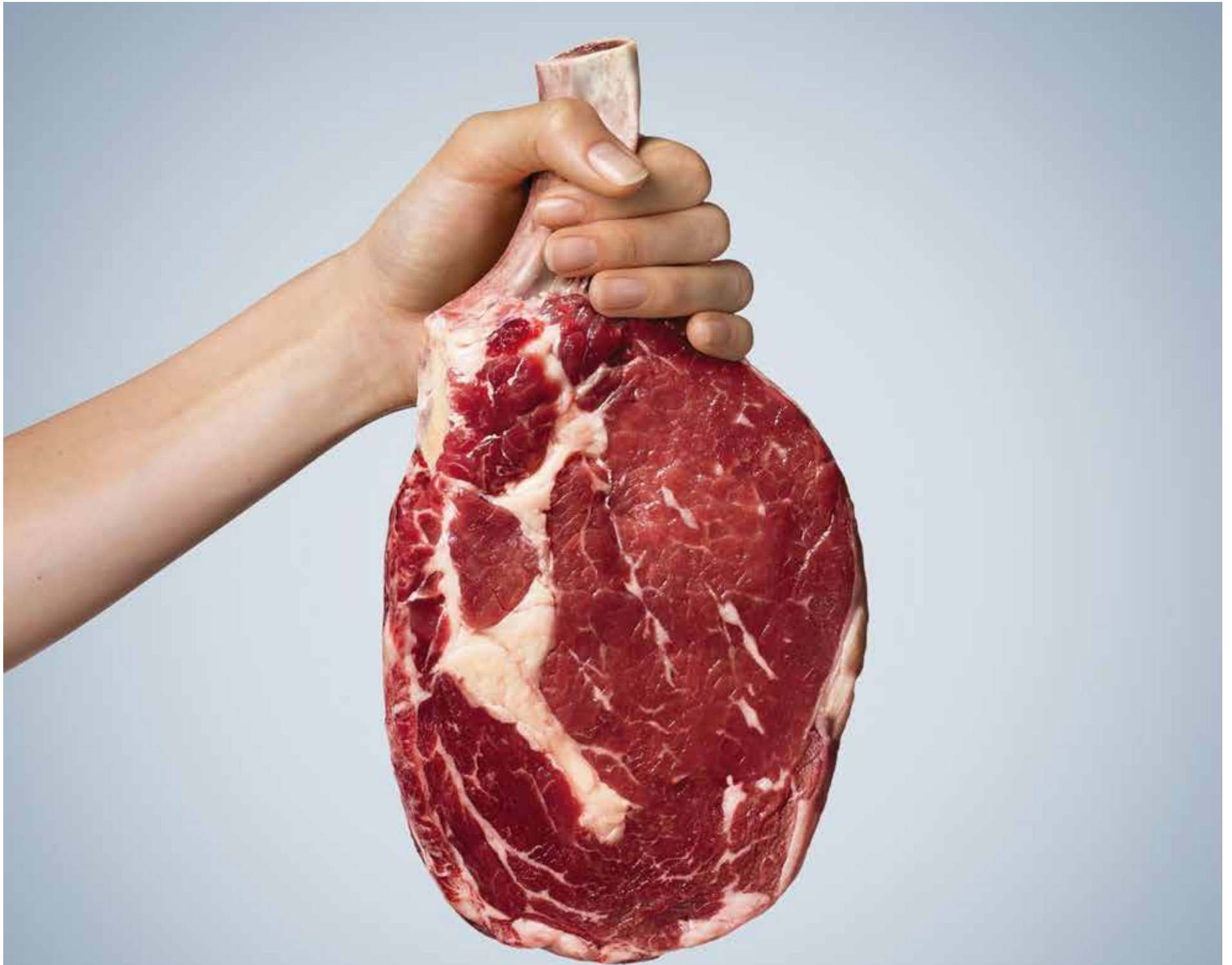
CENTRO DE MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO
Santa Casa da Misericórdia de Vagos
Rua Padre Vicente Maria da Rocha
3840-453 Vagos

Colheitas
diárias e sem
marcação

HORÁRIO DE COLHEITAS:
Seg. a sex.: 7:30 - 10:30

T. 234 799 180

   unilabs.pt



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

Os Jogos Olímpicos

As práticas físicas, a Semana Europeia da mobilidade e as deslocações casa-escola

O paradigma de prática desportiva tem vindo a evoluir ao longo do tempo: do desporto das elites sociais da primeira metade do século XX, passou-se para o atual “desporto para todos”; ao desporto de competição/rendimento, acrescentou-se o desporto de lazer; do desporto formal, evoluiu-se para as práticas informais; dos desportos de pavilhão, em ambientes construídos e fechados, passou-se para a prática em instalações naturais e em contacto com a natureza; do desporto “por si só”, evoluiu-se para as práticas físicas ligadas a outras atividades, como a mobilidade.

Ao deslocarmos-nos a pé ou de bicicleta, em distâncias curtas (até 3 ou 4 kms) no dia-a-dia, da casa para o trabalho, podemos “praticar desporto”, ainda-por-cima com caráter utilitário, com menores custos e com benefícios para a saúde e para o ambiente. É este tema que vamos desenvolver...

De 16 a 22 de setembro, desde o ano 2000, comemora-se a semana europeia da mobilidade e o dia europeu sem carros (a 22 de setembro), na sequência da Diretiva Comunitária 96/62/CE sobre a (má) qualidade do ar.

Esta iniciativa tem um caráter meramente simbólico, porque não resolve nenhum dos problemas ambientais atuais, mas pretende sensibilizar as populações e as entidades governamentais para a não utilização do automóvel nas deslocações para o trabalho.

De facto, as emissões de carbono provocadas pelos motores de combustão têm efeitos muito nocivos a vários níveis: na qualidade do ar, no ruído, no aquecimento global do planeta pelo efeito de estufa que provoca e, inevitavelmente, nas alterações climáticas que se adivinham catastróficas e já num prazo muito curto.

É necessário, portanto, consciencializar as populações, mudar comportamentos individuais e de grupo e adotar novas políticas de mobilidade sustentável alternativas ao automóvel, que também desempenharão um importante papel no combate ao sedentarismo, uma das “doenças civilizacionais” atuais.

Projeto do AEV: VAGOS SOBRE RODAS
O AEV desenvolve desde 2020 o projeto pedagógico Vagos sobre rodas, enquadrado na Estratégia Nacional de mobilidade ativa ciclável (ENMAC) e pretende incentivar o uso da bicicleta. Nas aulas de Educação Física (1º e 2º ciclos, quem não sabe) aprende-se a “andar de bicicleta” e quem sabe andar, procura melhorar a sua técnica. Adquiriram-se 20 bicicletas, montaram-se circuitos, aprendem-se regras de

trânsito e o projeto está a decorrer com enorme sucesso.

Dia Europeu sem carros: 8 Horas sobre rodas (9-17H)

No dia 22 de setembro todos os alunos do 1º ao 7º ano (cerca de 550) irão participar num circuito, com cerca de 1 km, que funciona no perímetro da Escola e do Pavilhão. A atividade funciona sem interrupções e também podem participar adultos - professores, funcionários não docentes e encarregados de educação e pretende que as crianças e os jovens voltem a valorizar a bicicleta como símbolo de modernidade.

As deslocações casa-escola

As deslocações dos alunos realizam-se maioritariamente em autocarro (70%), em automóvel (20%) e a pé ou de bicicleta (10%); portanto, apenas uma minoria utiliza formas ativas de mobilidade nas deslocações para a escola. A ENMAC (aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros nº. 131/2019) em propõe que deslocações até 4/5 kms sejam realizadas de bicicleta, ou seja, que apenas os alunos de longe se desloquem de autocarro ou automóvel.

Aplicado a Vagos, os alunos residentes em Vagos, Lombomeão, Sosa, Santo André e Santo António deveriam deslocar-se de bicicleta - isto, claro está, com condições favoráveis de meteorologia (na primavera e outono); é o que acontece nos países do norte e centro da Europa, com um clima bem mais desfavorável do que os

países do sul, onde Portugal se inclui.

O eixo rodoviário da EN nº. 109

A segurança é uma condição absolutamente necessária nas deslocações em bicicleta e isto remete-nos para necessidade das ciclovias, que a Câmara Municipal de Vagos tem vindo a construir um pouco por todo o concelho.

No entanto, a Estrada Nacional Nº. 109 é o principal eixo rodoviário do território concelhio, atravessando-o longitudinalmente numa extensão superior a 12 kms. Esta via, atualmente, destina-se apenas ao trânsito automóvel, não havendo segurança para ciclistas e peões. Uma ciclovia ao longo da EN 109 é urgente, pois iria facilitar e incentivar a mobilidade ciclável (e pedonal) em segurança e dela beneficiariam muito os alunos do Agrupamento nas suas deslocações.

Mais do que ações simbólicas - como a semana europeia da mobilidade e o dia sem carros - precisamos de medidas estruturantes e de fundo, para alterar a situação. Esta é uma delas...



Centro Social e Bem Estar de Ouca

O mês de AGOSTO foi recebido com alegria por todos os nossos residentes. Pois é o mês que lembra as férias de verão, o calor, os passeios/lanches ao ar livre, a boa disposição.



Este ano com todas as regras de segurança não deixamos de dar alguns passeios ao exterior e “visitar” o mar...local que lhes agrada imenso.



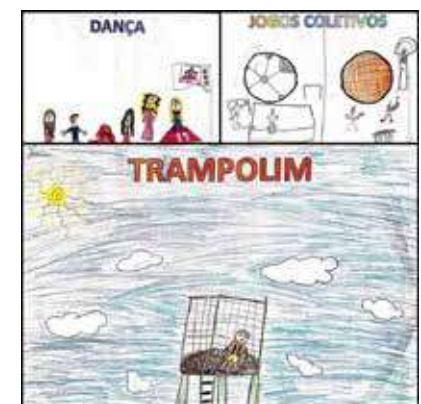
Todos os dias trabalhamos para proporcionar aos nossos idosos momentos que lhes agradem e se sintam contentes!

Centro Social e Paroquial de Calvão

Férias de verão no CATL

Podíamos dizer que “há imagens que valem mil palavras”, mas o queremos

dizer é que os participantes são os melhores narradores...



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



mistolinpro.com



MISTOLIN
Pro



Associação Betel - Ponte de Vagos

“Associação BETEL, alia a confiança à qualidade, proporcionando a todos os nossos Utentes e Famílias a sensação de bem estar e felicidade, promovendo uma melhor qualidade de vida na sua globalidade. Contamos com uma equipa de Colaboradores reconhecidos pela dedicação, ética e profissionalismo.”



Centro Social e Paroquial de Santo António

Nestes últimos meses temos aproveitado os dias de sol para uns lanches no exterior, para uns passeios e ainda para apanhar ar puro!

Gostaríamos de fazer alguns agradecimentos, nomeadamente aos bem feitores que nos ofereceram uma TV Led para a nossa sala de convívio! Sem dúvida que melhorou em muito o espaço que temos e também as nossas sessões de cinema!



Queremos ainda de agradecer à D. Graça do restaurante “Gracita” que com toda a gentileza nos ofereceu mesas e cadeiras para a criação de um espaço de esplanada para utentes e colaboradores! Realizámos a inauguração desse espaço no dia de Santo António e o almoço fez jus ao dia! Foi leitão e sobremesas deliciosas!

Obrigada a todos os que nos ajudam a proporcionar estes momentos aos nossos residentes! Estamos confiantes de que falta pouco para a liberdade sem condicionamentos regresse à nossa rotina!

CASD Santa Catarina

Seniores da CASDSC!

Os seniores da CASDSC celebraram várias datas festivas durante todo o mês de Agosto e inúmeras actividades de verão. O Dia Mundial do Gato; Dia Internacional da Fotografia; Dia do Cão e diversas saídas ao exterior.



No dia 8 para comemorar o dia Mundial do Gato houve um debate e infinitas histórias acerca dos seus gatos de estimação, no dia 19, Dia Internacional da Fotografia uma sessão fotográfica e consequente elaboração de cartaz expositivo sobre o dia.

A Comemoração do dia do Cão foi assinalada com a presença do Bill e Félix,

que são os cães terapeutas da CASDSC e que realizam um trabalho exemplar no âmbito da aprendizagem, promoção de bem-estar, socialização e inclusão dos afetados pelo projeto.

Igualmente no mês de Agosto os seniores realizaram algumas saídas ao exterior percorrendo semanalmente lugares bastante queridos por todos. Visitaram o Santuário N.ª Sra. de Vagos, Parque de merendas da Mamarrosa, Parque de merendas da Vista Alegre e Lagoa do Moitão.

Foi um mês bastante animado e divertido.



Associação Boa Hora

O arranque oficial do novo ano letivo 2021 / 2022 foi marcado por um misto de emoções: alegria, ansiedade, expectativas e alguma aflição, foram sentimentos vividos, tanto para os filhos como para os pais. Nesta altura do ano algumas crianças iniciam pela primeira vez a adaptação numa resposta social, seja ela creche, AAAF ou CATL podendo demonstrar alguma resistência numa primeira fase. Trata-se do medo do desconhecido, onde encontram muitas vezes rostos e espaços novos, assim como, rotinas e dinâmicas que vividas pela primeira vez geram medos e tensões.

É fundamental apoiar a criança e os encarregados de educação nesta fase inicial através da confiança e do diálogo, proporcionando um ambiente acolhedor e familiar, onde o crescimento e a descoberta serão momentos inesquecíveis na infância das crianças que nos são confiadas.

O mês de Setembro foi também para a resposta de Centro de Dia um marco graças ao Projeto Caixa Aberta, que nos apresentaram os superpoderes para sermos tão ou mais fortes que os super-heróis que estamos habituados a idolatrar. Foi tempo de cortar as espigas para as deixar secar e escapelar, pensar na vindima, lembrando a folia que mesmo em tempos de trabalho árduo se vivia.



As situações de mudança estão presentes ao longo da vida do ser humano, em todas as idades, é fundamental estarmos dotados de superpoderes como a confiança, a fé, a aceitação e a coragem que rodeados de pessoas boas assumem a missão tão nobre de cuidar! Neste sentido é imprescindível que pais, filhos, técnicos, auxiliares e toda a comunidade, auxiliem e trabalhem em equipa desde cedo, contribuindo para o crescimento pessoal, o cuidado e a autonomia, baseado sempre no pilar de Amor ao Próximo.

Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

Mais um ano letivo que se inicia junto das nossas crianças, este ano com um novo projeto educativo “O Planeta a sorrir!” e um projeto pedagógico associado ao tema “Fontes e vales...gota a gota”. Queremos junto das famílias e dos nossos mais pequenos, sensibilizar para educação de um ambiente sustentável. A água, um bem essencial que se não for preservado e cuidado torna-se escassa, pondo em risco a Vida das pessoas, dos animais e plantas. Através de atividades pedagógicas com as várias faixas etárias trabalharemos conceitos, atitudes e comportamentos de forma lúdica. Assim, as nossas salas têm hoje novos nomes que as identificam



nas diferentes respostas sociais: Creche, AAAF e CATL.

O Futuro do Planeta passa pela consciência de sermos bons cidadãos!

Centro Social da Freguesia de Soza

Mês de setembro o mês do início ou do regresso

O mês de setembro envolve sempre a adaptação das crianças ao contexto escolar, e por isso, nós creche de Soza não fugimos a essa realidade. Sabemos que não é uma fase muito fácil, quer para as crianças, quer para os pais, e por isso, os cuidadores da creche redobram a sua paciência e dose de carinho para acompanhar e a apoiar cada criança.

Contudo, as crianças não são as únicas a precisar de “colinho”, já que os pais também alguma dificuldade em lidar com esse processo de adaptação.

Assim o cuidador quando recebe uma criança, tem de transmitir confiança aos pais, bem como tem de estar disponível para os ouvir e apoiar.

A creche de Soza durante este mês de setembro está ciente da complexidade desta fase e por isso encontra-se preparada para esta fase de adaptação ao novo ano letivo.

Bom ano letivo para todos e que seja um ano repleto de conquistas, aventuras, amizades, mimos, carinhos e brincadeira.

CA EMPREENDEDORES

Somos quem faz acontecer

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



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

 **CA**
Crédito Agrícola

O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

LEMBRAR JÚLIO DINIS QUANDO PASSAM 150 ANOS DA SUA MORTE

Quando em 10 de outubro de 1971 cheguei a Oyonnax, na França, para trabalhar de pintor da construção civil, a então Emissora Nacional estava transmitindo o folhetim radiofónico "Serões da Província", extraído do romance de Júlio Dinis, que eu ouvia encantado, todos os dias, depois de vir do trabalho, no aparelho de rádio do meu amigo Fernando Lourenço, já falecido. Era então pela altura dos 100 anos da morte de Júlio Dinis, que havia falecido em 12 de setembro de 1871.

Lembrei-me agora escrever no "Eco de Vagos" algo a lembrar o escritor quando passam 150 anos da sua morte.



A vida do Dr. Joaquim Guilherme Gomes Coelho, de onde veio o pseudónimo Júlio Diniz foi breve -apenas 32 anos (14 de novembro de 1839 -12 de setembro de 1871).

Natural do Porto, onde o pai era médico, onde se radicou com a família de origem inglesa e irlandesa, Gomes Coelho ficou órfão de mãe aos cinco anos, vitimada pela tuberculose que vitimaria os seus irmãos. Ele foi também atacado pela doença, aos dezoito anos quando frequentava o 2º ano de Medicina, curso que terminou de forma brilhante e nem obsteu ao ingresso no magistério universitário, que iniciou em 1865, com vinte e seis anos. A doença obrigara-o a interromper a atividade universitária e a repousar em Ovar, A data de 17 de abril de 1863 marca, simultaneamente a primeira tentativa de cura pela mudança de ares e a confirmação da carreira de romancista, já manifestada ao redigir "Uma Família Inglesa", que só seria publicada em 1868.

Júlio Dinis começou por publicar alguns lindos poemas, de entre os quais "A Esmola do Pobre" que eu li de um livro escolar com mais de 70 anos, que me foi oferecido pelo meu cunhado Júlio Sousa e que decorei e publiquei no "Eco de Vagos", quando era o proprietário do jornal.

Possuo as obras de Júlio Dinis, que já li e reli e das quais foram adaptadas ao cinema "As Pupilas do Senhor Reitor", (esta em filme, primeiro mudo e depois sonoro, a preto e branco e mais tarde

a cores e onde até entraram" artistas brasileiros), "Os Fidalgos da Casa Mourisca", que foi filme mudo em 1920 e depois sonoro e "A Morgadinha dos Canaviais", tendo ainda a RTP, quase no seu início, transmitida a novela "Uma Família Inglesa" e mais tarde sendo também transmitida a novela "João Semana" de que foi intérprete principal Nicolau Breyner, telenovela que se referia também às "Pupilas do Senhor Reitor". O romance "As Pupilas do Senhor Reitor", inicialmente, foi publicado em episódios em jornal, como também eram publicados romances de outros escritores, tanto portugueses como estrangeiros, como se poderá ler no prefácio de "As Pupilas do Senhor Reitor", prefácio esse, com nada menos de 56 páginas que acabei de reler agora deleitado, pois é da autoria de uma excelente e abalizada escritora.

Ainda falando de "As Pupilas do Senhor Reitor", saibam os meus leitores mais novos que também foi transmitida em novela, pela televisão, mas em canal que não transmitiu toda a novela pois, entretanto mudou de empresários.

Os romances da autoria de Júlio Dinis todos têm o seu fundo moral e não atacam elementos da política do tempo em que o escritor viveu. Tem personagens inspiradas em figuras do campo, já que o escritor viveu em Ovar durante algum tempo, para ver se melhorava da doença e aí se inspirou para descrever a vida do campo, com as ceifas e até aquelas cenas que ainda nos meus tempos de criança se

realizavam em Vagos e que eram as desfolhadas, onde o povo se reunia nas eiras a retirar as espigas das folhas de milho em que o rapaz, ou a rapariga, ao encontrar uma espiga vermelha ia dar beijos em todos e todas e dar abraços se encontrasse uma espiga com pintas amarelas.

Quanto a artistas que entraram em filmes inspirados em obras de Júlio Dinis, a maior parte já morreu, mas estão vivos Rui de Carvalho, que ia no papel principal do filme "Os Fidalgos da Casa Mourisca" e Eunice Muños, também viva e ia no filme "A Morgadinha dos Canaviais". Ator e atriz que eu vi pessoalmente, o primeiro em "A Ceia dos Cardeais", no Teatro Aveirense e a segunda em "António, o Marinheiro", peça também de teatro, no Sá da Bandeira, no Porto, em 1967. Dos escritores de que lembro com profunda tristeza é Júlio Dinis que me deixa mais pena porque, se não se fosse desta vida tão novo seria ainda muito melhor romancista. Deixo aqui a foto que representa Júlio Dinis.

João dos Santos Ferreira



09.07
17.09
2021

REGRESSO DE ORPHEU

FRANCISCO LARANJO

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 Francisco Laranjo "Regresso de Orpheu" no facebook da Farmácia Giro, a partir das 19h00.

farmácia
Giro



CENTRO DE MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO

Modernamente equipado e dispondo de uma equipa de profissionais qualificados, oferece os seguintes serviços:

- Consulta de Fisiatria**
- Tratamentos de Eletroterapia**
- Tratamentos de Fisioterapia geral / Cinesiterapia geral**
- Cinesiterapia cardiotorácica**
- Tratamentos de Cinesiterapia respiratória**
- Treinos em atividade de vida diário**
- Fisioterapia Pediátrica**
- Manilúvio /pedilúvio**
- Análises clínicas e Eletrocardiogramas**

Horários:

Consultas - segundas e quartas feiras das 14h às 18h (dias úteis)

Tratamentos - das 8h às 19h (dias úteis)

Receção - das 9h às 18 (dias úteis)

Telefone - 234 193 200

santa casa da
**misericórdia
de vagos**

