

APA REJEITA QUEBRA-MAR NA PRAIA DA VAGUEIRA

Construção não vai avançar. Solução para travar erosão costeira passa pela deposição de sedimentos

PÁG. 4



MUSEU DO BRINCAR JÁ RENDEU 33 500 EUROS À CÂMARA

PÁG. 4



TEATRO FANTÁSTICO VAI ABRIR ESCOLA DE TEATRO

PÁG. 7



DETIDO POR TRÁFICO DE DROGA EM OUCA

PÁG. 4

ARTE XÁVEGA MAIS PERTO DOS TURISTAS

PÁG. 6

EDITORIAL

Não, não aconteceu nenhuma tragédia na Vagueira

O título deste editorial serve para descansar aqueles que ainda possam ter algumas dúvidas, depois de terem assistido, na terça-feira, dia 21, ao “aparato”, que se viveu na praia da Vagueira. Não, não aconteceu nenhuma tragédia para tantos meios de socorro estarem destacados para o local. Tudo não passou de um simulacro. Através do exercício militar Fénix, do Comando das Forças Terrestres do Exército, simulou-se que tinha havido um sismo seguido de tsunami e que o cenário era, obviamente, de destruição. Isto para que um dia – que se espera que nunca chegue –, tudo esteja a postos em caso de uma catástrofe.

Fez-se de conta que a intensidade do tsunami destruiu a ponte da Vagueira. Fez-se de conta que houve edifícios colapsados, que as comunicações ficaram

interrompidas, que muitas estradas estavam bloqueadas e que, em determinado ponto do território, o mar e a ria se haviam juntado, num cenário de destruição que só se consegue imaginar através dos filmes – e de notícias que nos chegam de outros pontos do mundo. E, depois, claro, contou-se com um cenário com inúmeras perdas humanas. Um cenário em que um tsunami causa mortes e em que umas vítimas são arrastadas pela força da água e outras desaparecem debaixo dos escombros.

Tudo isto, segundo o Exército, teve como objetivo treinar as capacidades de resposta das diferentes valências no sistema integrado de Apoio Militar de Emergência. E entrevistaram no exercício a Câmara de Vagos, a Autoridade Nacional de Proteção Civil, os Bombeiros

de Vagos, a GNR, o Agrupamento de Escolas de Vagos, a Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural e o Colégio de Calvão, numa clara parceria entre as forças do Exército e a sociedade civil.

Para muitos dos que se depararam com o “aparato”, foi uma oportunidade de verem os meios de socorro em ação, nomeadamente os militares, que nem sempre estão próximos da população. Mas serviu, de igual modo, para que se pense numa realidade que julgamos inexistente – de forma inocente, ou não vivêssemos nós junto à linha de costa, num país banhado pelo mar. E eu até dou por mim a pensar: muito bem, acho de vital importância que as autoridades treinem nestes cenários simulados, mas e a população? A população sabe o que deverá fazer em caso de sismo ou de



eventual tsunami?

Não falo só em Vagos, falo mesmo a nível nacional. Não sei até que ponto estamos todos preparados para uma tragédia de tais dimensões. E não sei até que ponto não se devia investir mais na sensibilização, tanto através das escolas como dos próprios municípios costeiros. Porque se, por um lado, espero que uma catástrofe nunca nos assosse, por outro, gostava que, se chegasse, estivéssemos todos preparados para saber o que fazer. Eu sou a primeira a assumir: não estou.

SALOMÉ FILIPE
DIRETORA DO JORNAL

EFEMÉRIDE

Inauguração e missa entram na campanha

Dia histórico na paróquia de Santo André, para a inauguração da nova igreja. Teve honras de primeira página no Terras de Vagos, que classificava o acontecimento como «o mais belo, mais digno e mais sublime até hoje realizado na freguesia». A cerimónia foi testemunhada por uma «multidão imensa de fiéis». Embora não tivesse sido oficialmente convidado, entre a assistência estava o ministro da Administração Interna, Angelo Correia, acompanhado pela presidente Alda Victor e o vereador João Rocha.



«A igreja está feita, digo a igreja de pedra e cal, ou, para usar a expressão de Sto. Agostinho, a casa da igreja. Mas enquanto se construiu a de pedra e cal, ia-se também construindo, ou continuando a construir, a outra igreja, bem mais importante que a primeira», diria o prelado. Referia-se à igreja «que é feita dos homens», recordando que a sua construção «faz-se pela capacidade de superar as dificuldades, de dar e receber o perdão, de esquecer as ofensas, de olhar para a frente com esperança, de apreciar o trabalho de cada um e de o integrar no conjunto, pela partilha alegre e generosa dos bens».

«Davam com alegria os de cá, davam com alegria os que se encontram longe»,

explicitou D. Manuel, reconhecido, destacando a contribuição «muito expressiva» da comunidade emigrante, nomeadamente a da Venezuela, onde a angariação de fundos tinha sido conduzida pelo Pe. Manuel Joaquim Rocha.

CORAÇÃO DE PASTOR. Um «jovem e esperançoso sacerdote», como carinhosamente foi tratado pelo bispo de Aveiro, ao revelar que «em certo momento de maior aperto económico, se dispôs a visitar os seus amigos emigrantes na Venezuela e de lá trouxe avultada quantia». Acabaria por reunir milhares de bolívares (mais de dois mil e quatrocentos mil escudos), na capital Caracas, e ainda nas cidades de Barinas, Biscucuy, S. Carlos, Agua Blanca, Valência, Puerto Cabello, Cumaná e Puerto La Cruz Barcelona.

Na homília, D. Manuel referiu-se, ainda, ao pároco de Santo André, nos seguintes termos: «Não esqueço a última palavra, uma palavra devida. O Pe. Manuel Alexandre da Rocha deve ser dito, aqui em voz alta. Faço-o com íntima e profunda satisfação».

Vi-o tão doente e tão deprimido em certos momentos, que cheguei a rezear pela

sua vida. (...) Ele soube construir a Igreja, (falo da Igreja no duplo sentido da palavra), com muita abnegação, com grande espírito de sacrifício, muita humildade, um grande coração de pastor. (...) A igreja está construída. A freguesia de Santo André dispõe agora de um instrumento, mais apto para a construção do Reino de Deus aqui. Que não lhe falem as forças e o entusiasmo para continuar a missão; meu caro Pe. Alexandre permita que, em meu nome pessoal e de todos os seus paroquianos, o abraçe com muita gratidão com muita amizade».

Construída, por administração direta, a partir de 1974, a nova igreja era (ainda é) uma obra de arte imponente, de «linhas modernas e funcionais, a última palavra em arquitetura sacra», diria Basílio Oliveira. O seu custo terá ultrapassado os 16 mil contos, verba suportada pelo «generoso e bom povo» de Santo André. Quanto ao Estado acabaria por sinalizar a construção da nova igreja, através de uma «boa participação financeira», cujo montante nunca chegou a ser revelado.

Eduardo Jaques

CONSULTÓRIO

Cuide da sua coluna: Exercício Físico e Lombalgia!

A lombalgia, termo médico que se refere à dor na zona lombar, afeta uma grande parte da população portuguesa, sendo que aproximadamente 70% dos portugueses a experimentarão em algum momento da sua vida. Está associada a múltiplas causas como a má postura, o sedentarismo e até o stress do quotidiano. Neste contexto, a prática regular de exercício físico revela-se um grande aliado na sua prevenção. Diversas empresas têm implementado

programas de exercícios que incluem rotinas de fortalecimento muscular, técnicas de alongamento e treino de postura, demonstrando a sua importância na redução da dor lombar e no aumento da qualidade de vida dos seus trabalhadores. Estudos científicos também apontam que a população idosa que inicia um programa de fortalecimento tem uma redução significativa dos casos de lombalgia e na progressão de condições musculoesqueléticas associadas. Sendo assim, é crucial que se mantenha

em movimento sempre que possível! Experimente dar um passeio pelo bairro, subir escadas ou aproveitar pequenas pausas para se alongar durante o dia. Cada pequeno gesto contribui para o bem-estar da sua coluna! A correta execução destes exercícios é vital para evitar possíveis complicações. É fundamental encontrar um equilíbrio entre o esforço e o respeito pelos limites do seu corpo. Escutar os sinais que seu corpo emite é imperativo para prevenir lesões e promover uma coluna saudável.



Investir na saúde da coluna é, sem dúvida, um gesto de autocuidado e prevenção. Com um programa de exercícios devidamente orientado, é possível fortalecer e proteger a nossa coluna contra os efeitos da lombalgia. Por que não começar hoje mesmo?



Márcia Moreira Costa
Médica Interna 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** 1500 exemplares | **Preço** Distribuição gratuita | **Patrocinaram esta edição** Câmara Municipal de Vagos, Farmácia Giro, Mistolin, Caixa de Crédito Agrícola, Eml e J. Prior | **Colaboraram nesta edição** Salomé Filipe, Eduardo Jaques, João Ferreira, José Almeida, Paulo Branco, Joaquim Plácido, Paulo Gil Cardoso, Márcia Costa, Maria Céu Matos, 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

“Israel só terá segurança, quando a Palestina tiver esperança”

O título deste artigo cita uma declaração de um chefe da polícia secreta israelita, num passado recente.

Irei opinar sobre “velha guerra” com dados importantes para nos ajudar a todos a recordar que a solução para este problema irá ter “soluções péssimas” para ambos os lados. Atacar a população civil como ocorreu no dia 7 de outubro é um crime contra o direito internacional, contra os valores morais e contra a humanidade. O ataque do Hamas, incluiu o rapto, mutilação e o assassinato de civis desarmados, desde crianças a idosos. Instalações de saúde não foram poupadas, com relatos confirmados de ataques e sequestros a profissionais de saúde. Tudo filmado e partilhado nas redes sociais, talvez por esta nova forma de publicidade, os líderes de alguns países se deslocam a Israel como se fosse um evento tipo Moda Lisboa, só faltou o nosso presidente.

Estes ataques constituem uma violação flagrante dos direitos humanos e devem ser condenados de forma inequívoca.

Também não podemos esquecer os 17 anos de cerco que Gaza sofre. Mais de 2 milhões de habitantes, segundo a ONU, metade são menores, muitos deles refugiados ou filhos de refugiados. Por exemplo um jovem nascido em 2006, já passou pelas seguintes principais guerras, segundo a terminologia israelita:

- Operação Chuva de Verão (junho 2006)
- Operação Nuvens de Outono (outubro a novembro 2006)
- Operação Inverno Quente (fevereiro a março 2008)
- Operação Chumbo Fundido (dezembro 2008-janeiro 2009)
- Operação Eco em Curso (março 2012)
- Operação Pilar de Nuvem (novembro 2012)
- Operação Margem de Proteção (julho a agosto 2014)
- Operação Cinturão Negro (novembro 2019)
- Operação Madrugada (agosto 2022)
- Operação Escudo e Seta (maio 2023)

Quando as organizações não violentas se organizam para protestar contra o

cerco, como na Marcha do Grande Retorno de 2019, o exército israelita respondeu com excessiva violência e brutalidade que causou duas centenas de mortes. Quando protestos pacíficos são respondidos com esta dose de violência, torna-se difícil mobilizar a população para ação política.



O Hamas, organização criada e treinada por Israel no passado, para não permitir a união entre palestinos, o seu objetivo não passa por nenhuma libertação da Palestina. Pelo contrário, o seu projeto envolve a utilização da violência não só contra civis israelitas, como contra o seu próprio povo. As suas ações têm de ser totalmente repudiadas. Também deve ser denunciada a dinâmica que alimenta ambos os extremos desta triste história. O governo israelita precisa do Hamas, e o Hamas precisa do governo israelita. A



violência é adubo para ambos. Os palestinianos e os israelitas merecem um futuro com esperança. Não podemos deixar que mais uma geração cresça em constante guerra e destruição. Precisamos quebrar o ciclo de dor e violência.

Poucos leitores de recordam do ataque israelitas aos campos de refugiados de Shabra e Chantila em Beirute Ocidental entre 16 e 18 de setembro de 1982 que mataram cerca de 3 mil palestinianos, assassinados com requintes de crueldade e quarenta e um anos depois, a ferida segue aberta. Para tratar esta ferida é necessário termos menos ideologia e infelizmente isso não está a acontecer. Voltarei, espero que em tempo de paz.

Joaquim Plácido

Floresta Dunar Aveiro-Figueira da Foz Um Século da Colossal Obra

O cordão dunar entre Aveiro e a Serra da Boa Viagem era um imenso deserto há cerca de um século, o apelidado Povo das Areias pôs mãos à obra e criou uma imensa floresta com cerca de 70Km de comprimento e nalguns locais com até 8Km de largura. Onde antes existiam apenas dunas de areia e alguma parca vegetação arbustiva hoje existe uma imensa floresta.

As primeiras tentativas de fixação das areias ocorreram no século dezanove mas sem sucesso. “As primeiras sementeiras de pinheiro bravo fizeram-se nas Dunas de Mira, no ano de 1918, mas só em 10 de Fevereiro de 1919 foi aprovado um projeto de arborização, referente à sementeira de 2062ha, cujos trabalhos tiveram início nesse mesmo ano. A arborização de toda esta espécie foi dada como concluída em 1943” (Viegas et al, 1987) A colossal obra demorou cerca de 40 anos a concluir-se.

Para podemos sentir um pouco da vida no período anterior à existência da floresta deixo aqui excertos da minha próxima obra literária.

“Immanuel Miriam Virgílio era homem franzino e resistente, de pele curtida pelo sol quente em ar frio, entranhada de poeiras mistas de salinos areais dunares e o pó cinzento de micropartículas de

estrume animal desgastado por inúmeras primaveras férteis. Um chapéu borsalino protegia-lhe a calvície desde o fim da Grande Guerra, quando tinha apenas 20 anos.

A sua coluna de Artilharia voltou dois dias depois ao Quartel do Pinhal, que era um ano mais velho que Immanuel. As pernas, porém, não tiveram a benesse de poder descansar, desta vez possuía mesmo uma licença de cinco dias para poder rever a sua terra e o seu Povo das Areias.

Pôs-se a caminho do Norte, depois de vencido o monte a que chamam Serra da Boa Viagem, tomou o mar por companheiro do seu lado sinistro, e os seus foles ganharam vida fresca com a maresia. Procurava caminhar na areia mais compacta e refrescada pelo traço de Atlântico. Caminhar na areia, como noutra qualquer terreno, tem as suas manhas, a adaptação ao chão tem de ser feita desde o calcanhar e dedo mindinho, até ao baloiçar do corpo ou dos membros, o amortecimento da gravidade ou a força exercida têm de ser adequadas a cada situação em cada momento, Immanuel adaptou-se ao longo de toda a sua vida à realidade das areias do seu berço, lesto e adaptado a este ambiente, amanhã estas viagens, de regresso momentâneo ao ninho, sem grande cansaço.

Dos cinco dias de licença, Immanuel, gastava dois de viagens dunares. Neste domingo, dia 20 de julho de 1919 o Sol nascia às 06h20 da manhã, quando Rá apareceu na sua carruagem deslumbrante, já há cerca de meia hora que os seus pés sentiam a areia fresca, a caminhada que encetavam duraria pelo menos treze horas para vencer os cerca de cinquenta e seis quilómetros. A Lua estava em quarto-ninguante e as marés eram quebradas. Estando o tempo ameno, caminhar na orla era coisa fácil, pior eram as areias soltas das dunas despidas, apenas o cordão dunar mais junto ao mar apresentava um pontilhado de algumas gramíneas como o Estorno, por Cardos marítimos, e algumas suculentas como a Eruca-marinha. Nos cerca de 8 quilómetros, entre a praia e a casa de seus pais, as ondas de areia, lentas e sinuosas no seu movimento, eram o percurso mais difícil de vencer. Pontos de referência eram inexistentes, apenas a aldeia piscatória da Vagueira manchava o deserto, se que é que se poderia chamar aldeia a cinco barracões de madeira. Neste julho quente, tão próximo do solstício, parecia estranha a existência de nevoeiro a quem não conhece as manhas e as manhãs deste litoral, desvanecendo-se apenas depois do meio-dia para o Sol poder queimar tudo o que existisse.

Neste vazio, cheio de montanhas de



areia, com ou sem nevoeiro, com ou sem tempestades, a única forma de orientação eram as badaladas dos sinos das igrejas das localidades paralelas à costa, porém, retiradas nas suas distâncias aos humores dos ventos areados ou dos mares revoltos. Immanuel conhecia bem os sons dos sinos de todos os povos vizinhos do seu berço, e de quarto em quarto de hora realinhava a sua demanda.

Já perto das Terras de Santa Maria de Vagos, o soldado das areias, perscruta vozes de esforço, encobertas num baixio a três dunas de distância. Cinco homens arrastavam uma padiola com um defunto, as escaladas dos montes de areia eram de enorme esforço, nas descidas das dunas mais altas chegavam a largar a padiola para ela deslizar até parar num baixio, neste entretanto tentavam os pescadores ganhar fôlego para mais uma subida, as suas vidas eram iguais às suas mortes, em ambas tinham que se vencer e aproveitar as ondas.”

Paulo Gil Cardoso

Quebra-mar não é solução para a praia da Vagueira

Estudo concluiu que muralha de 300 metros não iria travar o problema da erosão costeira

A Agência Portuguesa do Ambiente (APA) entende que não estão reunidas as condições mínimas para que seja construído um quebra-mar destacado na praia da Vagueira. Por isso, não vai avançar com a intervenção. A decisão foi tomada na sequência de um estudo encomendado ao Laboratório Nacional de Engenharia Civil, à Universidade de Aveiro e ao Instituto Superior Técnico. A solução para mitigar a questão da erosão costeira, naquela praia do concelho de Vagos, passará, assim, pela deposição de sedimentos.

A construção do quebra-mar implicaria a edificação de uma espécie de muralha, de 300 metros de comprimento, a 300 metros da costa. E o objetivo é que diminuíssem os galgamentos, permitir a expansão do areal e potenciar, ao mesmo tempo, as ondas para a prática de surf. No entanto, o estudo encomendado pela APA identificou vários constrangimentos e restrições, ainda que a obra fosse tecnicamente viável.

Na apresentação do estudo, este mês, ficou clara a “existência de um potencial conflito entre a implementação do quebra-mar e a mobilidade natural, com elevado dinamismo, do sistema de barras submersas da praia submarina, podendo por em risco a segurança de banhistas”.



Ao mesmo tempo, ficou claro que a construção do quebra-mar poderia “implicar uma maior erosão a sul do esporão da Vagueira do que aquela que ocorreria se este não fosse construído”, a não ser que fosse feita, também, uma intervenção “de reforço aluvionar (alimentação artificial da praia com areia”. Além disso, a edificação da estrutura não iria potenciar um acréscimo significativo do areal e “a redução do risco de galgamento” seria

“insignificante”.

Na apresentação do documento, a APA deixou claro, ainda que existe uma “grande incerteza nos resultados da análise custo-benefício – devido à elevada incerteza nas estimativas de custo e de manutenção – e uma grande dificuldade na realização de operações de manutenção”. Por esses motivos, optou por não avançar com a obra.

Mitigar a erosão

A “reposição parcial do balanço sedimentar, através da realização de alimentações artificiais de praia” foi a solução alternativa encontrada, pela APA, como medida de mitigação da erosão costeira na praia da Vagueira. Até porque os resultados da monitorização que tem sido feita na Costa Nova, em Ílhavo, mostram que as intervenções de alimentação artificial que ali têm sido feitas, nos últimos dez anos, pela Administração do Porto de Aveiro, “têm efetivamente contribuído para a redução da tendência erosiva de longo prazo e mitigado os efeitos negativos causados pelos temporais na linha de costa”.

Em Vagos, a ideia passará, nos próximos anos, por utilizar os sedimentos provenientes de dragagens de manutenção para alimentar a praia. Mas, caso a monitorização indique que o volume desses sedimentos se está a tornar insuficiente, a APA já anunciou que tem em vista a realização “de uma candidatura para a obtenção de financiamento comunitário, recorrendo para o efeito à mancha de empréstimo de sedimentos localizada ‘off-shore’”.

S.F.

Mais de 12 600 pessoas visitaram o Museu do Brincar em meio ano

Desde março, os cofres da autarquia já encaixaram 33 500 euros em bilheteira travar o problema da erosão costeira

Desde que abriu sob gestão municipal, em março, o Museu do Brincar já recebeu 12 633 visitantes. Os números foram divulgados por Silvério Regalado, presidente da Câmara, na última reunião do executivo.

“Tendo em conta que só abrimos a 12 de março e que o museu esteve fechado todo o mês de setembro, recebemos 12 633 visitantes e tivemos 33 500 euros de encaixe de bilheteira. O que significa que foi excelente”, referiu o autarca.

Depois de um processo de municipalização e de ter mudado de instalações – do Palacete Visconde de Valdemouro para o Mercado Municipal de Vagos –, o Museu do Brincar voltou a encerrar, temporariamente, no final do verão, para que o espaço fosse alvo de melhoramentos. Assim, desde 3 de outubro, o museu conta com zonas requalificadas e com novas áreas



expositivas, que vão ser novidade para todos os que o voltem a visitar. Exemplo disso é um mercado municipal em miniatura, que permite às crianças descobrirem novas brincadeiras.

De acordo com Silvério Regalado, o espaço também se prepara para receber um posto de informação turística, para o qual será destacada uma funcionária que está a ser contratada.

S.F.

Homem detido por tráfico de droga em Ouca

Indivíduo de 34 anos tinha em casa 592 doses de canábis e estava a ser investigado pela GNR há quatro meses

Um homem, de 34 anos, foi detido pela GNR por tráfico de estupefacientes, a 15 de novembro, em Ouca. Através do Núcleo de Investigação Criminal, que se encontrava a investigar o caso há quatro meses, foi possível às autoridades apreenderem 592 doses de canábis e 322 gramas de caules secos de canábis.



Segundo a GNR, “foi possível apurar que o suspeito cultivava plantas de canábis no interior de um armazém, procedendo à sua secagem, corte e preparação, transformando-as em produto final para posterior venda ao consumidor”.

No âmbito da investigação, foram levadas a cabo pelos militares da GNR cinco buscas: uma domiciliária, três em viaturas e uma no referido armazém.

Além da apreensão de canábis e de caules secos, as diligências culminaram com o arresto de diverso material relacionado com a pesagem, acondicionamento e preparação de produtos estupefacientes.

S.F.

Mês sénior terminou com “Tarde Gandaresa”



Mais de 200 idosos reuniram-se, em convívio, numa “Tarde Gandaresa”, a iniciativa que, no final de outubro, marcou o fim do Mês Sénior. O ambiente foi de festa, na Casa-Museu de Santo António de Vagos, com o acompanhamento musical tendo ficado a cargo da Tuna da Universidade Sénior de Vagos, através da turma de “Ukelele”. Ainda no decorrer da tarde, houve a oportunidade de realizar uma visita guiada à casa-museu. Para Susana Gravato, vereadora com o pelouro da Ação Social, “este evento fez os nossos seniores recuarem, de alguma forma, no tempo e revisitar memórias da sua infância, quando viviam, alguns deles, em casas com esta tipologia gandaresa”.

S.F.

“Este programa não impõe um cabaz pré-feito aos destinatários”

Silvério Regalado apresentou publicamente o “Alimentar + Alimentar Melhor”, que pretende ajudar as famílias que estejam com dificuldades financeiras

O atual desafio colocado às famílias pelo aumento do custo de vida, que tem tido um especial impacto no campo da alimentação, motivou a Câmara de Vagos a avançar com o programa “Alimentar + Alimentar Melhor”, que foi apresentado recentemente por Silvério Regalado, presidente da autarquia, numa sessão que teve lugar no auditório da Biblioteca Municipal de Vagos. O objetivo é chegar a todas as famílias que estejam com dificuldades financeiras para suprir as suas necessidades alimentares.



famílias, atualmente, sentem dificuldade em dar resposta aos encargos com a alimentação. O que se traduz, invariavelmente, na redução da compra de alimentos e na diminuição da qualidade da alimentação. É foi isso, explica, que o programa “Alimentar + Alimentar Melhor” pretende, acima de tudo, ser “um suporte à alimentação rica e diversificada”.

Assim, mediante uma avaliação prévia realizada pelo Serviço de Acompanhamento e Ação Social, vai ser dado um apoio em cartão de compras, num montante definido de acordo com o número de elementos da família. A frequência e a duração do apoio vão ser definidos com cada agregado familiar e desenhados através de uma resposta individualizada e ajustada à realidade de cada um.

“Este é mais um passo para auxiliar as pessoas nestes tempos difíceis que enfrentamos. Enquanto, há uns anos, as famílias necessitadas estavam perfeitamente identificadas, hoje estamos a falar de agregados familiares ativos no mercado de trabalho, cujo rendimento não permite chegar ao final do mês com autossuficiência alimentar”, ressaltou Silvério Regalado, para quem “esta é uma situação que cria desesperança no futuro, que não faz sentido e que temos de combater”.

S.F.

“Este programa não pretende impor um cabaz pré-feito aos destinatários, mas dar-lhes autonomia de fazerem a gestão que entenderem por mais adequada, mediante o valor que é fornecido. Este processo terá a supervisão das nossas equipas”, frisou Silvério Regalado.

A Câmara de Vagos adianta que as

Câmara do Comércio e Indústria Luso-Chinesa atribui prémio à Mistolin

Mercado chinês é um dos mais importantes para o grupo empresarial sediado em Vagos

Como forma a distinguir as entidades que deram um contributo importante para o reforço das relações económicas e comerciais entre Portugal e a China, a Câmara do Comércio e Indústria Luso-Chinesa atribuiu prémios de mérito. E um deles, na categoria Comércio Externo, foi entregue à Mistolin Company, uma empresa do grupo MSTN, com fábricas no concelho de Vagos.

Óscar Neto, administrador do Grupo MSTN, sublinhou, em comunicado, o “enorme orgulho por receber esta distinção, na qualidade de representante

de um grupo familiar que, com muita resiliência, conseguiu entrar neste mercado há mais de 20 anos, primeiro como compradores e, mais recentemente, como vendedores, e com quem mantemos fortes relações comerciais”. O administrador recordou, ainda, que “a primeira venda” no mercado chinês aconteceu em 2015 e, com alguma naturalidade e muita paixão à mistura, o restante foi surgindo”.

A Mistolin Company é uma empresa especializada em soluções de higiene, limpeza e bem-estar.

S.F.

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.

emlo
 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

Arte xávega da Vagueira é produto turístico da região de Aveiro

Projeto do Grupo de Ação Local Aveiro Sul durou um ano e culminou com a integração da pesca artesanal do concelho em roteiros e experiências

“Arte Xávega e Cultura Artesanal no território do GAL [Grupo de Ação Local] Aveiro Sul” é o nome do projeto, recentemente concluído, do qual o município de Vagos faz parte. E, no âmbito do mesmo, foi possível potenciar a arte xávega enquanto produto turístico da região de Aveiro, na medida em que a pesca artesanal vaguense está integrada, agora, em roteiros destinados aos turistas.

- o site acima referido -, em português e em inglês. E acabaram por ser criadas, também, duas brochuras, uma dedicada à arte xávega e outra à cultura artesanal, constando de ambas propostas de gastronomia local.

“Para o município de Vagos, este projeto foi uma mais-valia, uma vez que permitiu ter um estudo mais aprofundado sobre a



Segundo uma nota da Câmara de Vagos, foram criados quatro roteiros. “Experiências para relaxar depois do trabalho”, “Experiências para conhecer a cultura local”, “Experiências para desfrutar em dias de chuva” e “Experiências para aprender com os mestres”. E é nessa última - que pode ser acedida através do site <https://riavivarte.aida.pt> - que os turistas são convidados a saber mais sobre a história da arte xávega em Vagos, sobre como assistir àquela arte de pesca artesanal ao vivo ou sobre como se trabalham as redes de pesca.

Para facilitar a comunicação, o projeto do GAL incluiu, ainda, o desenvolvimento de uma plataforma eletrónica de promoção

caracterização história e técnica da arte xávega e a salvaguarda dos testemunhos nos nossos pescadores, assim como a sua integração em roteiros/experiências turísticas, com os restantes municípios”, sublinhou o executivo camarário.

No âmbito do projeto, além de várias iniciativas que decorreram ao longo de um ano, foi feito, também, um levantamento e caracterização história e técnica da arte xávega, através da realização de 20 entrevistas com artesãos e pescadores locais. Ao mesmo tempo, procedeu-se ao registo vídeo e fotográfico das mesmas, para utilização nos suportes de comunicação.

S.F.

BREVES

SIMULACRO. A praia da Vagueira foi palco, no passado dia 21, do Exercício Fénix, uma operação da responsabilidade do Comando das Forças Terrestres do Exército, que aconteceu, ao longo de quatro dias, na região de Aveiro. O exercício consistiu num simulacro de tsunami, com as operações a terem

especial incidência na ponte da Vagueira.

AMBIENTE. A Associação Bioliving está à procura de voluntários para integrar uma iniciativa que vai decorrer, dia 25 de novembro, sábado, no Vale das Maias, intitulada “Controlo de plantas exóticas invasoras”. A ação decorre entre as 10 e

Notas...Soltas

Banda Vaguense

Filarmónica Vaguense

1860 – 2023: 163 anos de Música, por Vagos



ASSEMBLEIA-GERAL

Nos termos do estipulado no art.º 33 dos Estatutos da Associação Filarmónica Vaguense convoco todos os associados da Filarmónica Vaguense a tomar parte na assembleia-geral a realizar no dia 1 de dezembro de 2023, pelas 20h30, na sede, no 3º andar, com a seguinte ordem de trabalhos:

Ponto 1. Apresentação, discussão e votação do Plano de atividades e Orçamento para o ano de 2024;

Ponto 2. Outros assuntos

Nos termos do art.º 35, n.º 2 dos referidos estatutos, se à hora marcada a assembleia não se puder realizar por falta da maioria dos associados, a mesma funcionará meia hora mais tarde, com qualquer número de sócios.

DEZEMBRO EM PLENO

Atividades da Filarmónica / Banda Vaguense durante o último mês deste ano:

Dia 1 - Participação da Banda na Festa de Santo André - Procissão

Dia 1 - Assembleia-geral da Associação

Dia 8 - Participação da Banda na Festa de Carapelhos - arruada e procissão

Dia 16- Abertura da Natália: como vem sendo hábito a Banda acompanhará a chegada do pai natal pelas ruas da vila

Dia 17- Atuação de Natal da Banda nos Lares do concelho de Vagos

Dias 21 e 22 -Estágio de Natal dos alunos da nossa Escola de Música. O estágio decorrerá na sede da filarmónica, orientado pelo nosso maestro, e tem como objetivo fomentar o gosto pelo estudo musical coletivo e partilhar momentos únicos de confraternização aos jovens músicos intervenientes. A nossa Orquestra Juvenil pretende assumir-se no meio vaguense como um importante veículo pedagógico e cultural.

Dia 29 - CONCERTO DE NATAL da Filarmónica Vaguense, oferecido a todos os sócios e vaguenses admiradores de excelente música, com a participação da Banda suíça Musikgesellschaft Kaiseraugst e Banda Vaguense.

PAGAMENTO DE COTA DE ASSOCIADO

Os nossos associados que ainda não procederam ao pagamento da cota de sócio do ano corrente podem fazê-lo junto dos nossos diretores, ou procedendo à transferência do valor de 10€ para o Iban a seguir anotado, indicando na referência o nome e motivo do pagamento ou dando-nos conta desses elementos para o endereço também mencionado.

Obrigado a todos.

Iban: PT50 0045 3340 4006 9619 80304
Endereço: filarmonicavaguense@gmail.com

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

José A. Almeida

as 12 horas e entre as 14 e as 16 horas e a inscrição é gratuita, incluindo seguro, os materiais necessários e o devido acompanhamento técnico.

INVESTIMENTO. A Comissão de Apoio Social e de Desenvolvimento de Santa Catarina adjudicou, por um preço

contratual de 798 mil euros, a remodelação e ampliação do seu Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão. O prazo de execução da obra é de 455 dias. A instituição, sediada em Vagos, tem valências que vão desde a infância à terceira idade, incluindo apoio a pessoas com deficiência.

S.F.

ECO DA SANTA CASA

IV SÉRIE . Nº 68 . NOVEMBRO 2023

Tem a Palavra a Mesa

PODER, QUERER, DEVER?

Se a nossa idade já não supõe regras de terceiros

É NOSSA a responsabilidade que “manda” Governemos então a nossa “Barca” Com sensibilidade, bom senso, empatia A questão que me crucificou este mês - o que escrever em tempos de desespero? O meu lema é, SEMPRE foi falar de esperança, apelar a bons pensamentos, sentimentos, atitudes, mas ... como falar de esperança num mundo em derrocada?

Como fazer acreditar? Como? Se tu próprio já tens dificuldade em acreditar?

Como falar de esperança num mundo acabrunhado de tanta desesperança. O presente traz imagens diárias de absoluto e constante desespero. Está aos olhos de todos: vivemos tempos de grande conturbação, todos os dias somos confrontados com notícias aterradoras, factos alarmantes, realidades inquietantes, chocantes, avassaladoras, desarmantes... E como se não bastasse, há falsas notícias criadas apenas para exacerbar ainda mais o alarmismo, acirrar desavenças entre povos e nações. Vivemos tempos de grandes convulsões entre estados, nações, continentes! É deveras desesperante. O ser humano corre desgovernado para o extermínio. Preferimos falar de "conflitos" por temer a palavra GUERRA. E de GUERRA se caracterizam as várias décadas nos

tempos mais recentes. Quanto durou a PAZ após o término da primeira e da segunda Guerra Mundial? Alguém já fez essa contabilidade! Não há não houve tempos de verdadeira paz em todo o planeta.

E no nosso quotidiano, tentamos viver de forma pacífica? Alguma vez paramos para pensar o que falta fazer para mudar o rumo das nossas estórias?

A ambição desmedida, a falta de sensibilidade em relação ao outro, a falta de sentido nas opções? Tudo, numa espécie de caldeirão ardente em que tornamos o nosso lindo planeta azul. Onde vai o tempo da evolução? De que nos serve a nossa INTELIGÊNCIA? Sei! Já me repito, é a pergunta que mais vezes me ocorre.



Criticamos cegamente tudo e todos e a autocrítica onde foi? Queremos todos os

direitos, todas as benesses... Onde fica em matéria de deveres a nossa parte, o nosso contributo?

Eis que é chegada a época das grandes montras de Natal, das alamedas de luzes e sons festivos... Não há tempo a perder: vá comprar, vá de... O calendário endoideceu: vogamos de festa em festa, de celebração em celebração.

Isentos de sensor de sensibilidade ou humanismo, os centros comerciais vendem, vendem, vendem... Vendem desejos de Natal antes, mesmo da festa de São Martinho - a parábola da PARTILHA, exemplo de SOLIDARIEDADE; já tinham impingido o carnaval das bruxas em vez dos “fieizinhos” ou do “pão por Deus”... pouco importa quem não pode comprar nem o pão para a fome do momento.

As nossas tradições tornaram-se rituais de compras... qualquer que seja a época do ano! E este é o legado às novas gerações e que fomenta mais e mais o individualismo, o egocentrismo que já se analisa sob a forma de doença do novo século.

O que trago como proposta para este mês que se aproxima? Vamos parar e rever detalhes do nosso estar, do nosso ser? Em que poderemos fazer a diferença? O meu mais profundo desejo

seria de nos tornarmos seres mais empáticos, resilientes, proativos, sempre centrados no OUTRO. Preencheremos as nossas necessidades de emoções através da recompensa de termos melhorado o dia de alguém, proporcionando um sorriso na face do alguém. Aí o nosso sorriso compensará em dobro... O facto de contribuímos para a nossa comunidade engrandece, alegre, amplia, direta e proporcionalmente a nossa necessidade de aprovação, de recompensa. Comprar menos, dar mais. Pedir menos, dar mais e o nosso MUNDO seria tão mais pacífico e recompensador. Neste mês que já aí chega, proponho um esforço de ADVENTO INVERTIDO: procurar dar em vez de pedir, preparar surpresas em vez de esperar surpresas... Tudo será muito mais gratificante, para todos, mas sobretudo para nós mesmos. Por exemplo, participando em projetos de voluntariado* podemos aumentar o nosso sentimento de realização. Experimentem e verão que não dói: Preparem o vosso mais gratificante NATAL.

*Podemos saber mais sobre este assunto, pesquisando em Bolsa do Voluntariado

Maria Céu Matos
Mesária

"Nada se Perde, tudo se Transforma"

"Não era moda," mas a necessidade que se fazia sentir nos tempos dos nossos avós.

A roupa velha não era deixada nos contentores/lixo, mas reutilizada para os filhos e destes passava para os irmãos mais novos. Quando já não era utilizada fazia-se, com os restos de tecidos, mantas de trapos que aqueciam os velhos e novos em tempos de frio.

Faziam-se também bolsas para colocar o feijão seco, o arroz, o grão, figos e outros. O pão era colocado em sacos de pano e deixava-se à porta a aguardar o padeiro. Não havia sacos de plástico ou papel, mas sim o uso de papel pardo ou papel vegetal para fazer cartuchos que



embrulhavam o açúcar, o bacalhau, o chouriço, etc.

Nas refeições as sobras serviam para alimentar a criação de galinhas, porcos e outros animais domésticos e serviam também para adubar as terras.

As bebidas eram vendidas em garrafas de vidro que eram guardadas para depois se recuperar o vasilhame.

Ia-se buscar o leite às leitarias numa leiteira e dava-se leite nas escolas às crianças mais necessitadas.

O calçado era reparado e consertado no sapateiro.

A roupa era arranjada na costureira e remendada em casa.

Vivia-se com carências, sem excessos de consumo e excessos de desperdícios, essencialmente alimentares.

Hoje o desafio é combater estes excessos de desperdícios e resíduos alimentares.

Éramos felizes e hoje buscamos a felicidade!

COLABORADORA DO SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O armário de uma vida...

Um dia, a nossa vida, trouxe-nos uma oferta...
Um armário... o armário da vida!
Excelente prenda para guardarmos tudo o quanto, ao longo da vida, fomos/vamos adquirindo...
Aquisições voluntárias, impostas, obrigatórias...
Aquisições caras, baratas...
Aquisições familiares, sociais, profissionais...
Aquisições culturais, educacionais...
Aquisições pessoais, emocionais, energéticas...
Enfim... um armário bem grande para comportar todo o conteúdo de uma vida, da vida de cada um de nós!
Tantas gavetas, tantas prateleiras, tantas portas, para acondicionar todos os nossos conteúdos...

Agora, nesta fase da nossa vida, em um armário bem repleto, ainda sobejam, alguns pequenos espaços, para acondicionarmos os tesouros que nos restam...
Alguma saúde e qualidade de vida, muita paz e serenidade!...

São estes os maiores e mais desejados tesouros que, obviamente, fomos conquistando, das mais diversas formas, nas mais diversas fases da nossa vida. De qualquer modo, chegados a esta faixa etária, a importância que lhes atribuímos subiu exponencialmente, em detrimento de muitos dos outros conteúdos...

Agora, finalmente, com tempo para podermos cuidar devidamente do nosso armário, vamos, aos poucos, fazer-lhe



uma limpeza...

Tirar pó, excedentes desnecessários,

excedentes desagradáveis, excedentes cruéis, excedentes, excedentes e mais excedentes!

Agora, chegou o momento certo para fazermos a verdadeira limpeza, a verdadeira arrumação...

Agora, chegou o momento certo para fecharmos, bem fechadas, algumas gavetas, algumas portas, que tínhamos deixado, ao longo de anos, entreabertas...

Depois desta conquista, de casa bem arrumada, a paz e a serenidade aumentarão!

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

Contagem decrescente para o Natal

A cada mês a CAR vai dando notícias sobre o trabalho desenvolvido com as 20 jovens que se encontram acolhidas. Em novembro, com as jovens completamente envolvidas entre as atividades da escola e as atividades extracurriculares o tempo poderia ser, aparentemente, um momento de maior tranquilidade na casa, mas não é assim. As meninas já venceram metade do primeiro semestre de aulas com direito a avaliações, entretanto, já entraram meninas novas e já começamos a organizar o período de natal que é longo nesta casa. As decorações natalícias tal como nas superfícies comerciais começaram cedo... Depois foi preciso avaliar quais as famílias que podem acolher as suas princesas durante o período de férias ou, em alguns casos, só o dia de Natal ou um ou outro dia, e, para isso, é preciso muitas vezes pedir autorizações ao tribunal. É preciso organizar um plano para que aquelas que ficam, por falta de alternativa familiar, lidem o melhor possível com os sentimentos de desamor que ecoam nos seus corações ao verem os seus colegas e amigos em grande alegria por ser uma época com tradição entre prendinhas e encontros familiares. Na CAR é preciso também criar memórias de Natal e para isso é sempre organizada uma noite especial, com uma refeição, em família numerosa, onde à mesa se sentam todas as jovens sem exceção e todas as funcionárias da CAR, sejam auxiliares ou técnicas. Nesse jantar não podem faltar as iguarias de Natal e as tão desejadas prendinhas no sapato. Acreditamos que o sapatinho delas até seja mais recheado do que os de outros jovens da sua idade. A generosidade e empatia de todos os que as rodeiam tem granjeado dádivas



que as fazem muito felizes. A Santa Casa garante sempre a escolha de uma prendinha do seu inteiro gosto. Descobrem-se os amigos invisíveis que começaram durante o mês de novembro a trocar mensagens simpáticas e incógnitas. Mas aquilo que as faz morrer de curiosidade são as prendinhas surpresa que costumam receber e que tornam o nosso jantar de natal antecipado, muito mágico. Recebem prendas da equipa técnica e educativa da CAR, recebem prendinhas surpresa do nosso querido provedor e ainda recebem aquelas prendinhas de pessoas anónimas e de coração grande que fazem questão de lhe adoçar a vida. É surpreendente como um simples chocolate pode ter poderes para construir pedacinhos de felicidade. Esperamos que neste Natal de 2023 os chocolates continuem a saber qual é a nossa porta...

CASA DE ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Intergeracionalidade

No passado mês de outubro o Centro Infantil e a ERPI deram início à atividade de intergeracionalidade. Uma vez por mês as crianças do Pré-Escolar e Abelhinhas irão à ERPI realizar inúmeras atividades com os idosos. Este mês as crianças da creche ouviram uma história sobre o Outono e puderam interagir com os utentes da ERPI.

As atividades intergeracionais, que envolvem a interação entre crianças e idosos, são importantes por diversos motivos. Elas ajudam a promover a integração social entre as gerações, reduzir o isolamento e a solidão dos

idosos, estimular o desenvolvimento cognitivo das crianças e proporcionar uma oportunidade para compartilhar conhecimentos e experiências entre as duas gerações.

Além disso, as atividades intergeracionais podem contribuir para a melhoria da saúde mental e física dos idosos, bem como para o desenvolvimento de habilidades sociais nas crianças. Elas também podem ajudar a promover a valorização da experiência e sabedoria dos idosos.

CENTRO INFANTIL



Memorizar

“Um novo dia, um novo começo. O que vamos fazer com ele?” disse o Pequeno Dragão.

“Só porque você não sabe aonde vai, não significa que esteja perdido”

Do livro “O Grande Panda e o Pequeno Dragão”



Cuide da sua saúde, respeite o seu corpo e abrace o seu cérebro, com exercícios e rotinas nutritivas. O Projeto Memorizar atua na área das Demências, mas também na sua prevenção e no desgaste associado ao ato de cuidar.

Venha conversar connosco!

EQUIPA MEMORIZAR



25.11
25.02
2024

VITRAIS KARELINA VITALIIA VIKTOROVNA

INAUGURAÇÃO

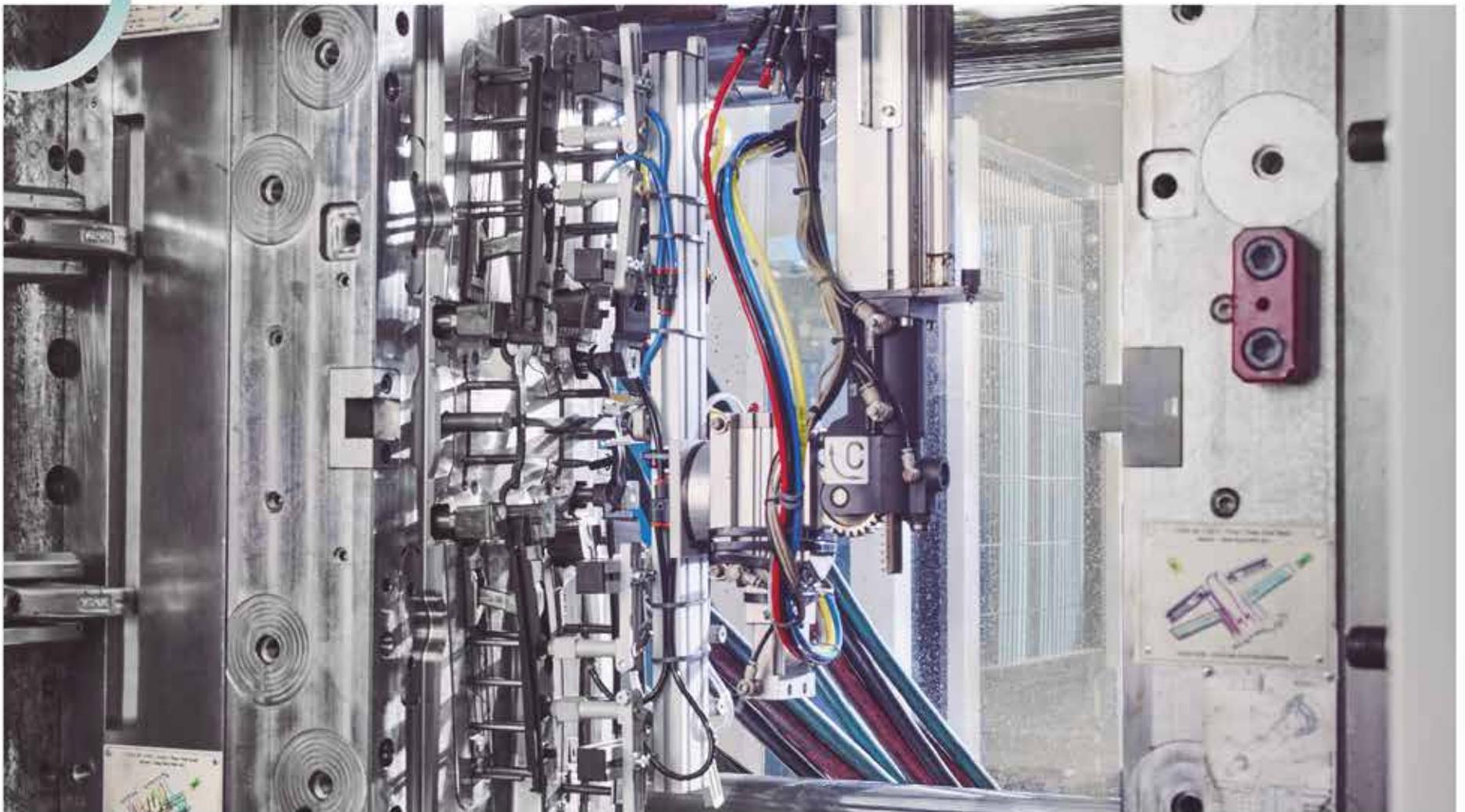
Convidamo-lo a visitar a exposição de Karelina Vitaliia Viktorovna "Vitrais" na Farmácia Giro.





INJEÇÃO DE PEÇAS PLÁSTICAS

FORÇA DE FECHO : 50 TON ATÉ 1150 TON



J.PRIOR



Representante do município de Cauê visitou Vagos



Waldyner Boa Morte, assessor para a área das Relações Internacionais do presidente da Câmara Municipal de Cauê, em S. Tomé e Príncipe, visitou Vagos, a 9 de novembro, com objetivo de estreitar relações entre os dois municípios, para eventual cooperação na área da educação e da formação. Após ter sido recebido por Silvério Regalado, presidente da Câmara, e por Pedro Bento, vereador com o pelouro da educação, Waldyner Boa Morte visitou também o Agrupamento de Escolas de Vagos e a Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural.

S.F.

Escola de teatro do “Fantástico” prevista para 2024

Grupo da Santa Casa da Misericórdia de Vagos quer formar novos atores, a partir dos seis anos, já no próximo ano letivo

A ideia já tinha algum tempo, mas a pandemia veio atrasar a sua concretização. O Grupo de Teatro Fantástico deverá abrir uma escola de teatro, em 2024, a partir do início do próximo ano letivo. A iniciativa já foi aprovada pela Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Vagos e seguirá, agora, para a Assembleia, que está agendada para dia 30 de novembro.

Há 27 anos, aquando do início do Grupo de Teatro Fantástico, havia um grupo de juvenis, com crianças com idades compreendidas entre os oito e os 12 anos, que tinha aulas de teatro uma vez por semana. “Na altura, a pessoa que estava responsável por essa tarefa foi colocada no Porto e, a partir daí, deixámos de ter esse grupo em funcionamento. Ainda temos dois ou três membros dessa altura, que se mantiveram no Fantástico e que hoje integram o grupo sénior. Um deles o Artur Rosa, que é, provavelmente, o exemplo mais bem-sucedido, uma vez que faz do teatro profissão”, recorda João Domingues, vice-provedor da SCMV e responsável pelo grupo de teatro.

A ideia da SCMV, inicialmente, seria encontrar financiamento para a criação da escola de teatro. Mas, uma vez que ainda não o conseguiu assegurar, decidiu avançar na mesma. Até porque tem

sentido procura, por parte dos vaguenses pais de filhos menores de idade. “Temos sido abordados por pais de crianças, a partir dos seis anos, que gostavam de os meter no teatro, pois só encontram atividades extracurriculares ligadas ao desporto e nem todas as crianças se interessam por essa área. Por isso, decidimos avançar e depois pensamos no financiamento”, explica João Domingues.

O projeto, para já, passa pela criação de um ou dois grupos, de 12 a 15 crianças, cada – consoante a procura. Para isso, na altura, será necessária a contratação de um ou dois formadores. Dessa forma, o Teatro Fantástico também pretende assegurar os anos vindouros. “Em termos de sucessão do grupo, é importante criar o gosto pelo teatro na infância. Temos introduzido algum sangue novo, mas não é jovem”, sublinha o responsável pelo grupo, que, atualmente, tem 28 membros ativos.

Para já, em cena, o Fantástico mantém a peça “Um fantasma chamado Isabel”, que tem sido apresentado dentro e fora do concelho. A última atuação está prevista para 9 de dezembro, no Salão da Igreja de Santo André de Vagos, e servirá para angariar fundos para a associação de solidariedade local.

S.F.

A motricidade na educação pré-escolar (3-5 anos)

UM POUCO DE TEORIA

A importância da estimulação do desenvolvimento da motricidade infantil é geralmente desvalorizada, apesar dos importantes contributos de diversos psicólogos do desenvolvimento, como Wallon e Piaget, que consideram a ação e o movimento como sendo fundamentais, até para a estruturação do pensamento. No entanto, esta questão é geralmente desvalorizada, considerando-se suficientes as aquisições que as crianças fazem por si próprias, ou seja, a atividade motora espontânea é importante, mas não suficiente.

Pensamos desenvolver este tema porque os sucessos pessoais e desportivos em idades mais avançadas têm como origem naquilo que, em linguagem técnica, se designa por “alicerce motor” e que constitui a base para futuras aprendizagens motoras mais complexas.

De facto, estes escalões 3-5 anos e 6-10 anos são importantíssimos, porque é neles que tudo começa e, neste caso, iremos focar a atenção no escalão 3-5 anos e nas instituições de educação pré-escolar.

Quanto a objetivos, pretende-se o desenvolvimento psicomotor, quer ao nível da motricidade global, quer ao

nível da motricidade fina. Esta última, envolve movimentos de maior precisão e controlo de movimentos muito precisos, como escrever, pintar, comer, etc, mobilizando pequenos grupos musculares.

A motricidade global envolve o domínio do corpo na sua totalidade, envolvendo em simultâneo os grandes grupos musculares e capacidades qualitativas como a coordenação dinâmica geral, a coordenação óculo-segmentar, o domínio e o controlo tónico, a organização espaço-temporal, o equilíbrio e o controlo postural, a organização e orientação do esquema corporal. Todas estas capacidades são educáveis, ou seja, são treináveis e exigem uma estimulação orientada, continuada e com qualidade, realizada nestas idades.



Pode perguntar-se: e se não for feita? A resposta será: fica em falta, que se verá nas fases mais adiantadas da vida: no sedentarismo, no atraso motor, na obesidade.

A questão seguinte, será: como fazer? Que metodologias utilizar? Nestas idades deveremos promover quer a atividade espontânea (o deixar brincar livremente em espaços de qualidade, apenas com a supervisão do adulto), com a atividade motora orientada (por professor), ou seja, com aulas. Em ambos os casos, associa-se a ludicidade, ao brincar, ao explorar materiais e ao explorar o domínio do corpo em situações inabituais e à aquisição de motor padrões, ou seja, padrões motores básicos – sempre num clima de alegria, segurança, liberdade e exploração.

COMO SE FAZ EM VAGOS

Atualmente a grande maioria das crianças de 3 anos estão integradas em Jardins de Infância ou em pré-escolas públicas.

Deveriam ser todas mas, como não estão ainda abrangidas pela escolaridade obrigatória, serão quase todas. Em 2022 estavam matriculadas 259 mil crianças destas idades em todo o país e em Vagos estão matriculadas cerca de 700, sendo 520 nas pré-escolas do Agrupamento e 180 nas IPSSs (Betel, na Misericórdia de Vagos e no CASDSC).

Em cada sala existe uma Educadora de Infância e uma Auxiliar de Educação, que asseguram a atividade pedagógica definida pelas orientações curriculares do Ministério da Educação. A Educadora assegura a leção da totalidade das áreas, tendo um perfil generalista de

formação, ou seja, está preparada para assegurar o desenvolvimento das aulas ligadas ao desenvolvimento motor.

No entanto, a Câmara Municipal desenvolve um programa de apoio à motricidade, com 4 Técnicos Superiores Municipais, professores de Educação Física, a darem uma aula semanal a cada turma, completando a ação das Educadoras. São 23 as turmas do Agrupamento, a que acrescem 8 das instituições particulares.

Todas os Jardins de Infância têm apetrechamento em material didático e instalações minimamente adequadas (obviamente, há umas melhores do que outras). Este programa funciona há vários anos com evidente sucesso e foi altamente elogiado (assim como outros programas locais) pelo Doutor Carlos Neto, Professor Catedrático da Faculdade de Motricidade Humana e especialista em Motricidade Infantil, que em julho de 2022 realizou uma conferência em Vagos sobre este tema.

Em poucas e despretensiosas linhas pretendemos mostrar a importância do desenvolvimento motor em idades precoces e divulgar os programas locais. Fica, também, um apelo à melhoria dos espaços públicos (o parque da Quinta do Ega é um excelente exemplo) e às famílias que, cada vez mais, se vêm obrigadas a fechar os seus filhos em apartamentos.

PB

Associação Boa Hora

Encerramos o mês de outubro com a comemoração do Halloween, as Respostas sociais de Creche e CATL foram desafiadas em família a decorar uma abóbora ou algo alusivo à temática, que servisse para decorar a Instituição e ir a votos pelo júri sénior do Centro de Dia. Idosos e crianças divertiram-se muito pois a imaginação dos pais, familiares e encarregados de educação foi surpreendente, fazendo-nos acreditar cada vez mais que só através deste envolvimento e partilha entre escola e meio familiar faremos crianças, pais e futuros adultos mais felizes, confiantes e criativos para enfrentar as vicissitudes do mundo e da sociedade em que vivemos.



Este ano não tivemos o tradicional verão de S. Martinho para a comemoração do

Magusto à fogueira, em conjunto com todas as Respostas Sociais, crianças e idosos comemoraram o S. Martinho. Não faltaram castanhas, boa disposição e brincadeiras inter geracionais. Os idosos de Centro de Dia ofereceram um lindo postal aos mais novos que completou a lembrança elaborada em sala, enchendo de orgulho os pais e encarregados de educação. Com os mais pequenos exploramos o corpo humano, na sua complexidade e diferença de género e comemoramos o Dia do Pijama que nos fez mais uma vez dar continuidade na Instituição ao meio familiar, afinal esta também é a nossa casa!



CASD Santa Catarina

A 28 de Outubro realizou-se com enorme sucesso o IV Festival de Sopas organizado pela Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina. A comunidade aderiu como sempre, estando cerca de 300 pessoas no evento, que tiveram o prazer de degustar 16 sopas e inúmeras sobremesas, ao som da música de João Ramalheira.

Os cerca de 220 utentes e os mais de 90 colaboradores desta benemérita casa agradecem o insubstituível apoio de toda a comunidade, bem hajam!

O evento teve como principais patrocinadores a Grestel, Eixorientador e Duarte Filipe Oliveira, Lda.

As sopas foram oferecidas e confeccionadas por: Cozinha da CASDSC; Triacento (Santa Catarina); O Café do Zé (Carregosa); 2 Telheiros (Bustos); Café Amigo (Ponte de Vagos); Restaurante Ibérico (ZIV-Vagos); Restaurante Mira Vagos (Calvão); Restaurante Rampinha (Soza); Restaurante Barracão (Vagos); Meia Dose (Santa Catarina); Café São Bento (Corticeiro de Baixo); Coro da Igreja de Santa Catarina; Empresa Segmaz/Real Saúde (Vagos); Restaurante Bifinho (Vagos); Confraria das Saínhas -



Restaurante D. Mena; Pais de Clara Araújo Costa.

Sobremesas e padaria foram oferecidas e confeccionadas por: Pastelaria Vagodelicias (Vagos); Pastelaria Fornadinha (Quintã); Pastelaria Forninha (Cabecinhas -Calvão); Padaria Quintaneiro (Parada); Pastelaria Beira Ria Doce (Aveiro); Confraria da Abóbora (Soza); Café Sorães (Santa Catarina); Pastelaria Arcada (Mira); Pastelaria Broa do João (Calvão); Restaurante Grémio (Vagos); Pastelaria Rainha (Figueira da Foz); E ainda colaboradores e familiares de utentes. A confeção dos pães com chouriço teve a colaboração da Pastelaria Cidadela (Ilhavo), do padeiro Nelson Neves e do seu ajudante Rafael Martins.



Centro Social e Paroquial de Calvão

Halloween e Magusto no AAAF do Centro Social e Paroquial de Calvão

Neste mês as nossas crianças do AAAF celebraram o Halloween como já é habitual no dia 31 de outubro. Embora não seja uma tradição portuguesa é de certo uma das datas mais aguardadas pelas crianças porque para além das fantásticas fantasias de bruxinhas, fantasmas assustadores ou mesmo vampiros que se orgulham de vestir é sempre um dia cheio de muitos doces e surpresas. Neste dia fazemos sempre questão de proporcionar um lanche muito especial e a cada criança oferecemos uma pequena surpresa para levar para casa. Este ano recebemos ainda a visita de uma fantástica bruxinha que nos ajudou a fazer uma bela sopa fantasmagórica e horripilante, foi muito divertido!



Já mais tradicional e bem português foi o nosso magusto com as tradicionais castanhas assadas acompanhadas de suminho... Que deliciosas que estavam!

Foi também tempo de desenvolver muitas atividades plásticas relativas a estas duas temáticas, sempre cheias de criatividade.

Agora que venha o Natal e a nossa tão esperada Festa...



Centro Social e Paroquial de Fonte Angeão

O último mês foi recheado de atividades aqui no Centro Social e Paroquial de Fonte de Angeão!

Começamos o mês a brincar ao "Halloween", com máscaras para todos os gostos, passando pela gastronomia, explorando as várias maneiras de confeccionar a abóbora, e de a saborear.



Seguiu-se o São Martinho, com a degustação da Castanha acompanhada da leitura de vários Contos, com destaque para a " Maria Castanha". As salas ganharam outro encanto, com os lindos trabalhos que fizemos nestes dias de festa.



CA **SOLUÇÕES DE POUPANÇA**

Quer uma taxa, que rende? É para já!

Se deseja ver a sua poupança a render de forma rápida e eficiente, a solução é para já: CA Depósito Rende Já.

CA Depósito Rende Já

3.000%

TANB: 3,000% | TANL: 2,160% | Montante de constituição por depósito desde 50000€ e sem limite máximo | Prazo: 3 ou 6 meses, não renovável | Não permite reforços | Não é permitida a mobilização antecipada



Para mais informações:
creditoagricola.pt | [f](#) [@](#) [v](#) [i](#)

Caixa Central – Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, CRL
registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000



Centro Social Paroquial de Santo António

Os nossos residentes participaram na Mega Aula Sénior, organizada pela CM Vagos e que juntou várias Instituições de forma a promover a Semana Europeia do Desporto, apelando a importância da atividade física para todos independentemente da idade. Os nossos residentes adoraram e deram o exemplo!!



"A beleza do coração transparece no calor de um sorriso".

Foi sorrindo que comemorámos o tradicional Almoço Sénior organizado pelo nosso Município de Vagos.

A 13 de outubro, na nossa Capela, os nossos residentes rezaram o Terço Missionário, o qual é formado por cinco dezenas e cada dezena tem uma cor



correspondente aos cinco continentes do mundo. A oração é intencionada á paz dos países que se encontram em guerra.

Cada um acendeu uma velinha à Nossa Senhora de Fátima, em representação das comemorações de 13 de outubro.

No dia 16 de outubro celebrámos o Dia da Alimentação, com a confeção de um doce de abóbora, mesmo muito docinho!!



Centro Social da Freguesia de Soza

Apesar de não ser uma tradição portuguesa, o Centro Social da Freguesia de Soza - Creche comemorou o Halloween, no passado dia 31 de outubro, com fatos e vestidos a rigor.

Durante a manhã realizámos algumas atividades sensoriais, utilizando luz negra e animais de plástico que brilhavam no escuro, a exploração de sacos sensoriais que continham no seu interior gel, aranhas, moscas, escorpiões, ratos de

plástico, corantes alimentares. As crianças adoraram e vibraram com estas atividades que tanto gosto lhe proporcionaram.

Ainda durante esta manhã super "assustadora" realizámos uma sessão individual a cada criança que tal como já referimos vieram disfarçadas e com adereços alusivos a esta época tão divertida que coloca os medos a fugir!



O CANTINHO DE JOÃO FERREIRA

Sobre o futebol dos tempos idos e dos tempos novos

Neste número de Novembro vou tentar falar um pouco do futebol do passado bem como do moderno. Coisas de que a juventude que lê o Eco de Vagos não pode ter conhecimento. Começarei por falar de um jogo entre o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal há cerca de vinte anos. O Benfica, que já levava onze épocas de vitórias no antigo Estádio da Luz contra os leões, perdeu nessa partida por quatro a dois, contra o Sporting, todos os golos marcados por Lourenço.

Noutros jogos, o Sporting Clube de Portugal venceu a Taça das Taças em dois jogos, o primeiro contra Apoel de Chipre, em que venceu ambas as mãos, no mesmo estádio: na primeira marcou dezasseis, tendo apenas sofrido um golo; já na segunda mão, não recordando o resultado exato, lembro de ter sido o jogo mais parcimonioso. Na mesma competição pela Taça das Taças que o Sporting venceu, viu-se derrotado em Inglaterra pelo Manchester United, quatro a um, tendo no segundo jogo vencido por cinco a zero.

Se formos a observar o que se passou

em tempos presentes com a seleção Portuguesa, foi que a mesma foi apurada sem sofrer qualquer derrota ou empate, caso único até à data. Tendo feito também o que se pode considerar a maior goleada da nossa seleção, Portugal venceu o Luxemburgo por nove a zero ainda na fase de apuramento para o Europeu de 2024.

No futebol do passado, no entanto, quando a equipa portuguesa era formada totalmente por jogadores "amadores", foi goleada pelo menos em três ocasiões. A primeira num jogo amigável contra a Espanha realizado no Porto, no estádio do Lima, tendo sofrido nove golos sem resposta, na altura cantava-se assim: "A seleção trabalha / como eu quero / Agora é que não falha: / Nove a Zero // Alecrim do Norte / Não te faças tolo / tens o pé tão forte / mas não metes golo! // Qualquer tentativa / É pura ilusão / Queres ganhar o jogo / Com bolinhas de sabão // Sai a quem é torto / Viva o sol em brasa / Quem tem "massa" vai ao Porto / Quem não tem fica em casa / A Maria Rita / Hoje ressuscita / Para ver o desafio / Com um grãozinho na asa!". A segunda ocasião decorreu quando a



seleção inglesa, onde jogava o recentemente falecido Stanley Mateus, goleou a nossa por dez a zero. A terceira ocasião eliminou a nossa seleção do campeonato europeu em Madrid contra a Espanha, novamente nove a zero.

Ainda recordo perfeitamente, com os meus mais de noventa anos, a primeira vitória contra a Espanha em 1947: quatro a um, dados pela equipa que era a seguinte: os defesas, Cardoso e Feliciano; o meio-campo, Amaro, Francisco Ferreira

e Serafim; Jesus Correia, Araújo e Peyroteu; e os pontas-de-lança Travassos e Rogério; sendo o guarda-redes Capela. Na altura havia mulheres que vendiam versos pelas ruas e mesmos cantavam a seguinte quadra: "Os espanhóis já levaram o que contar / E agora já não fazem "fum fum fum" / Os portugueses para eles "se contentar" / Tiveram pena e só lhe deram quatro a um."

Vamos colocar neste trabalho, uma foto antiga extraída de um caderno do jornal desportivo "O Record" em que se vê as equipas desse tempo a jogar literalmente na rua, entre prédios e casas.

João dos Santos Ferreira





VAGOS

O NOSSO

NATAL

16 A 30
DEZ

LARGO DA BIBLIOTECA | PRAÇA DA CORREDOURA
PRAÇA DA REPÚBLICA | PRAÇA DO MUNICÍPIO
MUSEU DO BRINCAR | ITINERÂNCIA

ANIMAÇÃO DE RUA | MERCADINHO DE NATAL | CARROSSÉIS | CASA DE NATAL
CONCERTOS | CONTOS & HISTÓRIAS | ESPETÁCULOS | TEATRO
JOGOS DE ENCANTAR | LIVRO SOLIDÁRIO | PINTURAS FACIAIS



Sente a magia

